

# **La Grande Via del Compimento della Falun Dafa**

## **大圓滿法**

**(Versione Italiana)**

**(意大利文)**

**Li Hongzhi**

*(Versione rivista dicembre 2011)*

**Gli esercizi sono un mezzo ausiliare  
per ottenere il compimento nella  
coltivazione.**

Li Hongzhi

3 novembre 1996



## Contenuto

I. Le caratteristiche della Falun Dafa .....	6
(1) Coltiva un Falun, non coltiva e non forma il Dan (l'elisir).....	7
(2) Il Falun raffina i praticanti anche quando non stanno praticando.....	7
(3) Coltivare la coscienza principale, il praticante stesso ottiene il gong.....	7
(4) Coltivare sia la mente che la vita .....	8
(5) I cinque esercizi sono facili da imparare.....	8
(6) Senza guida mentale, non c'è rischio di andare fuori strada e il gong cresce velocemente .....	8
(7) Nessuna richiesta riguardo a luogo, orario e direzione degli esercizi, né a come terminare la pratica .....	8
(8) Con la protezione del mio Fashen (il Corpo di Legge), non c'è bisogno di temere le interferenze di cose malvagie esterne .....	9
II. La spiegazione dei movimenti con illustrazioni .....	9
(1) Budda estende mille mani (Fozhan Qianshou Fa) .....	9
(2) Esercizio del Falun in posizione statica in piedi .....	15
(3) Scorrimento fra i due poli (Guangtong Liangji Fa) .....	18
(4) Circolazione Celeste del Falun (Falun Zhoutian Fa) .....	22
(5) Rafforzamento dei poteri soprannaturali (Shentong Jiachi Fa) .....	26
III. Meccanismi e principi dei movimenti .....	33
(1) Il primo esercizio .....	33
(2) Il secondo esercizio .....	35
(3) Il terzo esercizio .....	35
(4) Il quarto esercizio.....	38
(5) Il quinto esercizio.....	39
Appendice I: Le richieste ai centri di assistenza della Falun Dafa .....	42
Appendice II: I regolamenti per i discepoli della Falun Dafa nella diffusione della Fa e degli esercizi.....	43

Appendice III: I criteri per gli assistenti della Falun Dafa..... 44

Appendice IV: Le informazioni per tutti i praticanti della Falun Dafa ..... 45

# I. Le caratteristiche della Falun Dafa

La Fa di Budda del Falun è una grande via di coltivazione di livello elevato della Scuola Buddista; il suo principio fondamentale è l'assimilazione della natura suprema del cosmo – "Verità, Compassione, Tolleranza". La coltivazione è guidata da questa natura suprema e segue le leggi dell'evoluzione del cosmo, perciò quello che coltiviamo è la Dafa, o la Grande Via.

La Fa di Budda del Falun mira direttamente al cuore umano, chiarendo che la coltivazione della *xinxing* è la chiave per aumentare il *gong*. Il livello del *gong* è determinato dal livello della *xinxing*. Questa è la verità assoluta dell'universo. La *xinxing* include la trasformazione della virtù (*de*) (un tipo di materia bianca) e del karma (un tipo di materia nera); la rinuncia a tutti i desideri e attaccamenti della gente comune; la capacità di sopportare le avversità più dure da sopportare ecc., incluse molte cose che una persona deve coltivare per migliorare il proprio livello.

La Fa di Budda del Falun include anche una parte che coltiva la vita umana, ed è per questo motivo che bisogna praticare i movimenti della Grande Via del Compimento, che è una grande via di coltivazione di alto livello della Scuola Buddista. Questi movimenti, da una parte servono a rafforzare i poteri soprannaturali e i meccanismi con la forte potenza del *gong*, in modo da realizzare "la Fa coltiva i praticanti"; dall'altra parte vengono sviluppati gli esseri viventi dentro il corpo. Coltivando a livello elevato, nascerà l'Infante Immortale, cioè il Corpo di Budda e si svilupperanno anche numerose abilità soprannaturali; tutte queste cose vanno sviluppate tramite gli esercizi. I movimenti fanno parte di questa grande via per arrivare al compimento; questa è una via di coltivazione e una pratica integrata sia della natura che della vita umana, chiamata anche la Grande Via del Compimento. Questa grande via richiede sia la coltivazione che la pratica, con la priorità per la coltivazione e poi la pratica. Praticando solo gli esercizi, senza coltivare la *xinxing*, il *gong* non cresce; coltivando solo la *xinxing* senza praticare gli esercizi della grande via del compimento, la potenza del *gong* sarà bloccata e il *benti* (il corpo innato) non sarà trasformato.

Per far conoscere la Fa a più persone predestinate e a coloro che hanno praticato per anni senza aumentare il *gong*, consentendo loro di coltivare fin dall'inizio a livello elevato, e di aumentare la potenza del *gong* velocemente fino a raggiungere il compimento, io rendo pubblica questa grande via per coltivare Budda che ho sviluppato e verificato in anni remoti. Questo metodo è armonioso, chiaro e saggio, i movimenti sono concisi. La grande via è estremamente semplice e facile.

Il Falun è il centro della coltivazione della Fa di Budda del Falun. Il Falun è un'entità ruotante composta di sostanza ad alta energia dotata di intelligenza. Il Falun installato da me nell'area del basso addome dei praticanti ruota incessantemente 24 ore al giorno (i veri coltivatori, leggendo i miei libri, o guardando i miei video delle lezioni, ascoltando le registrazioni del mio insegnamento della Fa, oppure imparando a praticare con gli studenti della Dafa, possono ottenere il Falun), aiutando automaticamente i coltivatori a praticare. Questo vuol dire che, anche se i praticanti non praticano sempre, il Falun non smette mai di raffinarli. Questo è l'unico metodo di coltivazione, fra tutte le scuole di coltivazione offerte in tutto il mondo attualmente, che funziona in modo che "la Fa coltivi i praticanti".

Il Falun ruotante ha le stesse caratteristiche del cosmo, ed è una miniatura dell'universo. La Ruota del Dharma Buddista, lo *Yin-Yang* della Scuola Taoista, tutto quanto del Mondo delle Dieci Direzioni, tutto si riflette nel Falun. Esso offre la salvezza al praticante stesso girando all'interno (in senso orario), assorbendo una grande quantità di energia dall'universo e trasformandola in *gong*; mentre il Falun dona la salvezza agli altri girando verso l'esterno (in

senso antiorario), rilasciando l'energia e salvando tutti gli esseri senzienti, rettificando tutti gli stati anomali; anche le persone che stanno attorno ai praticanti ne saranno beneficiate.

La Falun Dafa aiuta i praticanti ad assimilare la natura suprema del cosmo - "Verità, Compassione, Tolleranza", ed è fondamentalmente differente da qualsiasi altra scuola di pratica. Le sue caratteristiche uniche sono principalmente le seguenti otto:

### **(1) Coltiva un Falun, non coltiva e non forma il *Dan* (l'elisir)**

Il Falun ha le stesse caratteristiche del cosmo, è un'entità intelligente, ruotante, composta di materiale ad alta energia. Esso gira incessantemente nell'area del basso addome dei praticanti, raccogliendo continuamente l'energia dall'universo, evolvendola e trasformandola in *gong*; per cui, praticando la Falun Dafa, la crescita del *gong* e lo sblocco del *gong* sono particolarmente veloci. Perfino coloro che hanno coltivato da migliaia di anni vorrebbero ottenere questo Falun, ma non ci riescono. Attualmente, le pratiche diffuse nella società seguono la via dell'elisir, formano un elisir, quindi sono chiamate qigong dell'elisir. Per coloro che praticano il qigong dell'elisir, è molto difficile riuscire a raggiungere lo stato di sblocco del *gong* e di illuminazione in questa vita.

### **(2) Il Falun raffina i praticanti anche quando non stanno praticando**

I praticanti devono lavorare, studiare, mangiare e dormire ecc., quindi è impossibile che possano praticare 24 ore al giorno. Mentre il Falun gira incessantemente, aiuta i coltivatori a praticare 24 ore su 24. Questo significa che, anche se i praticanti non fanno gli esercizi in ogni momento, il Falun li evolve incessantemente. In sintesi: mentre i praticanti non stanno praticando, la Fa li evolve.

Attualmente, sia in Cina che altrove, di tutti i tipi di pratica insegnati, nessuno ha risolto il problema delle contraddizioni tra il tempo del lavoro e quello della pratica; solo la Falun Dafa ha risolto questo problema ed è l'unico metodo di pratica in cui "la Fa raffina i praticanti".

### **(3) Coltivare la coscienza principale, il praticante stesso ottiene il *gong***

La Falun Dafa coltiva la coscienza principale; richiede che i praticanti coltivino la loro mente in modo pienamente consapevole, rinunciando a tutti gli attaccamenti e migliorando la propria *xinxing*. Praticando gli esercizi della Grande Via del Compimento, non dovete entrare in trance e perdere voi stessi; deve essere sempre la vostra coscienza principale a guidare la vostra pratica. In questo modo il *gong* coltivato cresce nel vostro corpo e siete voi che lo ottenete, e lo potete portare via con voi. Il motivo per cui la Falun Dafa è preziosa è proprio perché voi stessi ottenete il *gong*.

Tutti gli altri metodi di pratica insegnati da migliaia e decine di migliaia di anni coltivano la coscienza secondaria. Il corpo umano e la coscienza principale di questi praticanti servono solo come veicolo. Quando arriva il momento del compimento, la coscienza secondaria se ne andrà, portando via il *gong*, mentre alla coscienza principale e al *benti* del praticante non rimane niente – la pratica dell'intera vita sarà stata vana. La coscienza secondaria avrà l'illuminazione portandosi via il *gong*, mentre alla coscienza principale e al corpo del praticante non rimarrà nulla. La coltivazione e la pratica di tutta la vita diventeranno vane. Certamente mentre si coltiva la coscienza principale, anche la coscienza secondaria ottiene la sua porzione di *gong*, di conseguenza migliorerà anch'essa.

#### **(4) Coltivare sia la mente che la vita**

Nella Falun Dafa coltivare la mente significa coltivare la *xinxing*, che viene messa in posizione prioritaria. La *xinxing* è considerata la chiave per la crescita del *gong*. Ciò significa che il *gong* che determina il livello non si sviluppa tramite la pratica, ma dipende dalla coltivazione della *xinxing*. Il livello della *xinxing* determina quello del *gong*. La *xinxing* a cui ci si riferisce nella Falun Dafa ricopre un campo più esteso rispetto alla virtù; include cose di vari aspetti, compresa anche la virtù.

La coltivazione della vita si riferisce al conseguimento della longevità. Tramite la pratica degli esercizi, il proprio *benti* viene trasformato e conservato. La coscienza principale e il corpo si uniscono insieme, completando la coltivazione come un tutt'uno. La coltivazione della vita significa modificare radicalmente gli elementi cellulari del corpo umano, sostituendo la composizione molecolare con le sostanze ad alta energia, così da farlo diventare un corpo costituito di sostanze di altre dimensioni. In tal modo si può mantenere per sempre la giovinezza. Risolvendo il problema alla radice, la Falun Dafa è perciò un autentico metodo di coltivazione sia della mente che della vita.

#### **(5) I cinque esercizi sono facili da imparare**

Una grande via è estremamente semplice e facile. In senso generale, negli esercizi della Falun Dafa ci sono pochissimi movimenti, ma le cose che si praticano sono tanto numerose quanto complete, e controllano vari aspetti del corpo e molte cose che verranno sviluppate. Tutti e cinque gli esercizi vengono insegnati ai praticanti in modo completo. Fin dall'inizio vengono sbloccati tutti i punti dove l'energia è ostruita nel corpo dei praticanti, e una grande quantità d'energia viene assorbita dall'universo. Le sostanze scartate vengono espulse dal corpo in brevissimo tempo e il corpo viene purificato, il livello viene aumentato e i poteri soprannaturali vengono rafforzati; si entra così nello stato del corpo bianco puro. Questi cinque esercizi superano di gran lunga i metodi normali che aprono i meridiani o la grande o piccola circolazione celeste, offrendo ai praticanti una via di coltivazione più conveniente, più veloce e migliore, oltre che più preziosa.

#### **(6) Senza guida mentale, non c'è rischio di andare fuori strada e il gong cresce velocemente**

La coltivazione della Falun Dafa non coinvolge le attività mentali o la concentrazione dei pensieri su qualcosa. Senza guida mentale, la coltivazione della Falun Dafa è assolutamente sicura, con la garanzia di non andare fuori strada. Inoltre il Falun protegge i praticanti dalle deviazioni e dalle interferenze delle persone con un basso livello di *xinxing*, ed è anche in grado di rettificare tutti gli stati anormali.

I praticanti coltivano a un livello molto alto. Fintanto che possono resistere alle sofferenze più dure e sopportare le cose più dure, mantenendo la propria *xinxing* e dedicandosi a un'unica via di coltivazione, riusciranno, nell'arco di alcuni anni, a raggiungere lo stato dei "tre fiori uniti sulla sommità della testa". Questo è il livello più elevato raggiungibile dalla coltivazione della Fa del Triplice Mondo.

#### **(7) Nessuna richiesta riguardo a luogo, orario e direzione degli esercizi, né a come terminare la pratica**

Il Falun è la miniatura del cosmo. L'universo ruota, tutte le galassie ruotano, anche la Terra ruota su sé stessa, non c'è distinzione tra est, ovest, sud e nord. I praticanti della Falun Dafa praticano in accordo con la natura fondamentale dell'universo e i principi dell'evoluzione dell'universo,

quindi in realtà, qualunque direzione verso cui si pratica, si sta praticando verso tutte le direzioni. Dato che il Falun ruota in ogni momento, non esiste il concetto di tempo. Si può praticare in qualsiasi momento. Poiché il Falun ruota incessantemente, i praticanti non possono fermarlo, quindi non esiste il concetto di terminare la pratica. Vengono terminati solo gli esercizi, ma il *gong* non si ferma.

### **(8) Con la protezione del mio *Fashen* (il Corpo di Legge), non c'è bisogno di temere le interferenze di cose malvagie esterne**

Per una persona comune è molto pericoloso ottenere all'improvviso delle cose di livello elevato, perché la sua vita subirebbe subito delle minacce. Quando i praticanti della Falun Dafa hanno accettato il mio insegnamento della Falun Dafa e si mettono a coltivare veramente, avranno la protezione del mio *Fashen*. Fintanto che persistete nella coltivazione, il *Fashen* vi proteggerà fino al raggiungimento del Compimento. Se a metà strada decidete di smettere di coltivare, il mio *Fashen* se ne andrà.

Il motivo per cui molte persone non osano trasmettere la Fa di livello elevato, è proprio perché non possono assumersi questa responsabilità e non è nemmeno permesso dal Cielo. La Falun Dafa è una Fa retta. Un pensiero retto ne sconfiggerà cento malvagi, a patto che i coltivatori mantengano la loro *xinxing* seguendo le richieste della Dafa, eliminando gli attaccamenti e abbandonando i perseguimenti scorretti. Qualunque essere malvagio avrà paura di te, e qualunque cosa che non abbia niente a che fare con il tuo miglioramento non oserà interferire. Perciò, la teoria della Falun Dafa è completamente diversa da quella dei metodi di coltivazione tradizionali, o dalle teorie sul formare il *Dan* (l'elisir) di varie altre scuole.

La coltivazione della Falun Dafa si divide in diversi livelli, come la coltivazione della Fa del Triplice Mondo e quella della Fa Oltre il Triplice Mondo. Fin dall'inizio, la coltivazione parte da un punto molto alto, offrendo la via più facile ai praticanti e alle persone che hanno praticato da anni senza aumentare il *gong*. Quando la potenza del *gong* e la *xinxing* del praticante raggiungono un certo livello, egli può ottenere un corpo indistruttibile come il diamante nel mondo secolare e avere il *gong* sbloccato e l'illuminazione, ed elevarsi ai livelli superiori. Coloro che sono dotati di grande determinazione impareranno la Fa retta, otterranno il Giusto Frutto di Coltivazione, miglioreranno la *xinxing* ed elimineranno gli attaccamenti. Solo allora raggiungeranno il compimento.

## **II. La spiegazione dei movimenti con illustrazioni**

### **(1) Budda estende mille mani (*Fozhan Qianshou Fa*)**

**Principio:** Il nucleo di questa serie di movimenti di “Budda estende mille mani” è lo stiramento del corpo. Questo stiramento serve per aprire tutti i punti in cui l'energia è bloccata, attivando un forte movimento d'energia all'interno del corpo e sotto la pelle, assorbendo automaticamente una grande quantità d'energia dal cosmo. Ciò consente fin dall'inizio l'apertura di tutti i meridiani del praticante. Quando imparerete questo esercizio, proverete una sensazione speciale di calore nell'intero corpo e percepirete l'esistenza di un campo energetico molto forte. Questo è causato dal fatto che tutti i canali di energia del corpo si stanno aprendo e sbloccando. “Budda estende mille mani” è composto da 8 movimenti molto semplici. Tuttavia, controlla in senso generale molte cose che andranno sviluppate dall'intero metodo di coltivazione. Nel frattempo, consente ai praticanti di entrare molto velocemente nello stato in cui si sentono di essere circondati da un campo energetico. I coltivatori devono praticare questi movimenti come un esercizio di base. Di

solito viene praticato per primo ogni volta che fate gli esercizi. Questo è uno dei metodi per intensificare la coltivazione.

**Formula:**

*Shenshen Heyi  
Dongjing Suiji  
Dingtian Duzun  
Qianshou Foli*

**Preparazione** – La distanza tra i piedi è uguale alla larghezza delle spalle. Stare in piedi naturalmente, piegare leggermente le ginocchia, tenere le gambe e i fianchi rilassati. Rilassare l'intero corpo, ma senza lasciarlo andare completamente. Ritrarre leggermente il mento e toccare il palato con la punta della lingua. Tenere leggermente separati i denti. Chiudere le labbra e gli occhi dolcemente. Assumere un'espressione serena del volto.

**Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*)** – Alzare le mani con i palmi verso l'alto. Le punte dei pollici si toccano leggermente e le altre quattro dita appoggiate rispettivamente una sull'altra. Per i maschi la mano sinistra sopra alla destra e per le femmine la mano destra sopra; formare una cerchio ovale davanti al basso addome. Le braccia sporgono leggermente verso l'esterno con i gomiti sollevati, lasciare dello spazio sotto le ascelle (fig. 1-1).

**Maitreya raddrizza la schiena (*Mile Shenyao*)** – Partire dalla posizione *Jieyin*, congiungere le mani (fig. 1-1), alzando le mani congiunte. Quando le mani sono arrivate di fronte alla testa, separarle e girare i palmi verso l'alto gradualmente. Quando le mani arrivano sopra la testa, i palmi puntano verso l'alto, le punte delle dita si fronteggiano reciprocamente (fig. 1-2), a una distanza di 20-25 cm tra loro. Nel frattempo spingere la base dei palmi in alto, la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Stirare l'intero corpo con forza per circa 2-3 secondi, e poi rilassare subito l'intero corpo. Le ginocchia e i fianchi tornano nuovamente alla posizione rilassata.



fig. 1-1



fig. 1-2



fig. 1-3

**Tathagata versa l'energia dalla cima della testa (*Rulai Guanding*)** – Seguire la posizione precedente (fig. 1-3). Ruotare le mani verso l'esterno di 140 gradi dai due lati simultaneamente, formando un “imbuto”. Raddrizzare i polsi e muovere le mani verso il basso. I palmi scorrono lungo il petto, alla distanza di non più di 10 cm dal corpo. Muovere le mani verso il basso addome (fig. 1-4).

**Premere le mani assieme davanti al petto (*Shuangshou Heshi*)** – Quando le mani raggiungono il basso addome, girarle in modo che i dorsi si fronteggino, alzarle fino al petto, unirle in posizione *Heshi* (fig. 1-5). In posizione *Heshi*, le dita e le basi dei palmi sono pressate assieme strettamente, mantenendo uno spazio all'interno dei palmi. Tenere sollevati i gomiti a formare una linea retta con gli avambracci. (Le mani sono sempre tenute nella posizione del loto, escluso quando si esegue *Heshi* e *Jieyin*; lo stesso vale per gli altri esercizi che seguono).



fig. 1-4



fig. 1-5

**Le mani puntano al cielo (*Zhangzhi Qiankun*)** – Iniziare dalla posizione *Heshi*. Separare le mani (fig.1-6) a 2-3 cm di distanza, ruotarle simultaneamente con la mano sinistra per i maschi (la mano destra per le femmine) verso il petto e la mano destra verso l'esterno fino a formare una linea retta con la mano sinistra al disopra della destra. Poi allungare l'avambraccio sinistro obliquamente verso la direzione in alto a sinistra (fig.1-7), con il palmo rivolto verso il basso e la mano all'altezza della testa. La mano destra si trova ancora davanti al petto con il palmo rivolto verso l'alto. Mentre la mano sinistra raggiunge la posizione, spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra; tendere l'intero corpo con forza, per circa 2-3 secondi, poi rilassarlo immediatamente. La mano sinistra ritorna al petto e si unisce con la mano destra in posizione *Heshi* (fig.1-5). Poi girare i palmi con la mano destra sopra la sinistra (fig.1-8). Ripetere per la mano destra gli stessi

movimenti della sinistra (fig.1-9); dopo la tensione, rilassare immediatamente. Portare le mani davanti al petto in posizione *Heshi*.



fig. 1-6



fig. 1-7



fig. 1-8



fig. 1-9

**La scimmia d'oro divide il corpo (*Jinhou Fenshen*)** – Iniziare dalla posizione *Heshi*. Separare le mani davanti al petto ed estenderle verso i due lati, formando una linea orizzontale a livello della spalla. Spingere la testa verso l'alto, i piedi verso terra e le mani verso i due lati. Tendere nelle quattro direzioni (fig. 1-10); tendere l'intero corpo con forza, per circa 2-3 secondi. Rilassare immediatamente l'intero corpo con le mani che ritornano alla posizione *Heshi*.



fig. 1-10



fig. 1-11

**Due dragoni si tuffano nel mare (*Shuanglong Xiahai*)** – Iniziare dalla posizione *Heshi*. Separare le mani, dirigerle verso la direzione basso-obliqua di fronte al corpo. Quando le braccia sono dritte, parallele tra loro, formando un angolo di 30 gradi con il corpo (fig. 1-11), spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Tendere l'intero corpo con forza, per circa 2-3 secondi, rilassare l'intero corpo immediatamente. Ritrarre le braccia davanti al petto e unire le mani in posizione *Heshi*.



fig. 1-12



fig. 1-13

**Bodhisattva accarezza il fiore di loto (*Pusa Fulian*)** – Iniziare dalla posizione *Heshi*. Separare le mani, dirigendole verso i due lati del corpo in direzione basso-obliqua (fig. 1-12). Quando le mani raggiungono i lati del corpo, raddrizzare le braccia e formare un angolo di circa 30 gradi con il corpo. Spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Tendere l'intero corpo con forza, per circa 2-3 secondi, rilassare l'intero corpo immediatamente. Le mani ritornano davanti al petto in posizione *Heshi*.

**Arhat carica la montagna sulla schiena (*Luohan Beishan*)** – (fig.1 -13) Iniziare dalla posizione *Heshi*. Separare le mani, muoverle verso la schiena girando i palmi all'indietro. Quando le mani arrivano ai lati del corpo, piegare i polsi gradualmente. Quando le mani superano il corpo, i polsi formano un angolo di 45 gradi. Quando le mani arrivano alla posizione richiesta, spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Tendere l'intero corpo con forza. (Mantenere il corpo dritto, senza inclinarlo in avanti, con il petto in tensione), tirare per 2-3 secondi, poi rilassare l'intero corpo immediatamente. Ritirare le mani davanti al petto in posizione *Heshi*.

**Vajra rovescia la montagna (*Jingang Paishan*)** – Iniziare dalla posizione *Heshi*. Separare le mani, per poi spingerle in avanti con i palmi. Mantenere le dita puntate verso l'alto e le braccia a livello delle spalle. Una volta distese le braccia, spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Tendere l'intero corpo con forza (fig. 1-14), per circa 2-3 secondi. Rilassare immediatamente l'intero corpo e unire le mani nella posizione *Heshi*.



fig. 1-14



fig. 1-15



fig. 1-16

**Sovrapporre le mani davanti al basso addome (*Diekou Xiaofu*)** – Iniziare dalla posizione *Heshi*. Muovere le mani verso il basso lentamente, girando i palmi verso l'addome. Quando le mani sono arrivate nella zona del basso addome, sovrapporle (fig. 1-15), con la mano sinistra interna per i maschi e la mano destra interna per le femmine, il palmo della mano esterna davanti al dorso della mano interna. Mantenere la distanza di 3 cm tra di loro, così come tra la mano interna e il basso addome. Mantenere questa posizione normalmente per 40-100 secondi.

**Posizione finale** – Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*) (fig. 1-16)

## (2) Esercizio del Falun in posizione statica in piedi

**Principio:** L'“Esercizio del Falun in posizione statica in piedi” è un esercizio in posizione statica, composto da quattro posizioni di tenuta della ruota. Praticare con più frequenza questo esercizio può consentire ai praticanti di aprire l'intero corpo completamente, ed è un metodo di coltivazione complessivo che aumenta la saggezza e la forza, migliora il livello e rafforza i poteri divini. I movimenti sono semplici, ma le cose che coltivano sono tante e complete. Coloro che hanno appena iniziato a imparare questo esercizio, sentiranno le braccia pesanti e indolenzite. Tuttavia, dopo la pratica, non avvertiranno un senso di fatica come dopo un lavoro fisico e sentiranno l'intero corpo rilassato. Con l'aumentare del tempo e della frequenza di pratica, si può sentire la rotazione del Falun tra le braccia. Praticando l'esercizio in posizione statica in piedi, i movimenti devono essere naturali. Non dovete dondolare intenzionalmente, anche se una leggera oscillazione è normale, ma dovete controllare quelle forti. La durata di ogni posizione può essere differente tra una persona e l'altra, comunque più a lungo dura, meglio è. Dopo che siete entrati nello stato di tranquillità, non dovete perdere la consapevolezza che state praticando. Dovete mantenerla.

**Formula :**

*Shenghui Zengli*  
*Rongxin Qingti*  
*Simiao Siwu*  
*Falun Chuqi*

**Preparazione** - La distanza tra i piedi è uguale alla larghezza delle spalle. Stare in piedi naturalmente, piegare leggermente le ginocchia, tenere le gambe e i fianchi rilassati. Ritrarre leggermente il mento e toccare il palato con la punta della lingua, tenendo leggermente separati i denti. Chiudere le labbra e gli occhi dolcemente. Assumere un'espressione serena del volto.

**Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*)** (fig. 2-1)

**Tenere la ruota davanti dalla testa (*Touqian Baolun*)** – Iniziare dalla posizione *Jieyin*. Alzare le mani lentamente dal basso addome, separandole. Quando le mani arrivano alla posizione di fronte alla testa, girate i palmi verso la faccia all'altezza delle sopracciglia (fig. 2-2). Le punte delle dita si fronteggiano tra di loro alla distanza di 15 cm circa, formando un cerchio con le braccia. Rilassare l'intero corpo.



fig. 2-1



fig. 2-2



fig. 2-3

**Tenere la ruota davanti al basso addome (*Fuqian Baolun*)** – Muovere le mani verso il basso, mantenendo le braccia sempre nella stessa posizione fino ad arrivare al basso addome (fig. 2-3). Sollevare i gomiti lasciando dello spazio sotto le ascelle e tenere i palmi girati verso l'alto con le dita delle mani che puntano le une verso le altre. Formare un cerchio con le braccia.

**Tenere la ruota sopra la testa (*Touding Baolun*)** – Dalla posizione precedente, alzare le mani lentamente senza cambiare la forma, portarle sopra la testa in posizione di “abbracciare la ruota” (fig. 2-4). Le dita si fronteggiano e i palmi sono girati verso il basso. La distanza tra le punte delle dita delle mani è di circa 20-30 cm. Le braccia formano un cerchio. Rilassare completamente le spalle, le braccia, i gomiti e i polsi.

**Tenere la ruota dai due lati (*Liangce Baolun*)** – Dalla posizione precedente, muovere le mani lentamente verso il basso (fig. 2-5), fino ad arrivare ai due lati della testa con i palmi orientati verso le orecchie. Tenere le spalle rilassate e gli avambracci diritti verso l’alto. Le mani non devono essere troppo vicine alle orecchie.



fig. 2-4



fig. 2-5

**Sovrapporre le mani davanti al basso addome (*Diekou Xiaofu*)** – (fig. 2-6) Dalla posizione precedente muovere le mani in giù fino al basso addome, sovrapponendole.



fig. 2-6



fig. 2-7

**Posizione finale** - Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*) (fig. 2-7)

### (3) Scorrimento fra i due poli (*Guangtong Liangji Fa*)

**Principio:** “Scorrimento fra i due poli” serve a mescolare e scambiare l'energia dell'universo con quella del corpo umano. Quando si pratica questo esercizio, una grande quantità d'energia viene espulsa e assorbita. Può consentire ai praticanti di raggiungere l'obiettivo di purificare il corpo in un periodo molto breve. Inoltre questo esercizio può aiutare i praticanti ad “aprire la sommità della testa” e a sbloccare i passaggi sotto i piedi. Con il movimento "su e giù" le mani seguono l'energia all'interno del corpo e i meccanismi all'esterno. L'energia che va verso l'alto scorre fuori dalla testa e raggiunge dritta il polo estremo superiore del cosmo; mentre l'energia che scende verso il basso attraversa i piedi e raggiunge il polo estremo inferiore del cosmo. Quando l'energia ritorna dai due poli, scorre nella direzione opposta. I movimenti delle mani si ripetono per nove volte.

Dopo aver mosso le mani su e giù alternativamente per nove volte, si muovono poi entrambe le mani insieme per nove volte. Dopodiché, le mani spingono il Falun in senso orario nella zona del basso addome per quattro volte, riportando l'energia esterna dentro il corpo. Si congiungono le mani in *Jieyin* per terminare l'esercizio.

Prima di praticare “Scorrimento fra i due poli”, provate a immaginare di essere due grandi botti vuote posizionate tra il cielo e la terra, gigantesche ed incomparabilmente alte. Ciò può favorire lo scorrimento dell'energia.

**Formula:**

*Jinghua Benti*  
*Fakai Dingdi*  
*Xinci Yimeng*  
*Tongtian Chedi*

**Preparazione:** La distanza tra i piedi è uguale alla larghezza delle spalle. Stare in piedi naturalmente, piegare leggermente le ginocchia, tenere le gambe e i fianchi rilassati. Mantenere il corpo rilassato, ma non lasciarlo andare completamente. Ritrarre leggermente il mento e toccare il palato con la punta della lingua, tenendo leggermente separati i denti. Chiudere le labbra e gli occhi dolcemente. Assumere un'espressione serena del volto.

**Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*) - (fig. 3-1)**

**Unire le mani davanti al petto (*Shuangshou Heshi*) - ( fig. 3-2 )**



fig. 3-1



fig. 3-2

**Movimento con una mano (*Danshou Chongguan*) -** Cominciare dalla posizione *Heshi*. Muovere alternativamente una mano su e giù. La mano si muove lentamente, seguendo il meccanismo dell'energia fuori dal corpo. L'energia all'interno del corpo sale e scende con il movimento delle mani (fig. 3-3). La mano sinistra per i maschi sale per prima, mentre per le femmine sale per prima la destra. La mano sale lentamente, passa davanti al viso e alla fronte, fino a sopra la sommità della testa; nel frattempo, la mano destra (la mano sinistra per le femmine) scende lentamente. Muovere le mani in questo modo alternativamente (fig. 3-4). I palmi sono rivolti verso il corpo alla distanza di non più di 10 cm. Mantenere l'intero corpo rilassato. Un movimento di su e giù conta come una volta. Bisogna ripetere il movimento per nove volte.



fig. 3-3



fig. 3-4

**Movimento con due mani (*Shuanshou Chongguan*)** – Quando è completato il movimento alternativo con una mano, mantenete la mano sinistra (destra per le femmine) in alto in attesa, e lentamente fate salire la mano destra fino a che tutte e due le mani puntano in alto (fig. 3-5). Muovere ora tutte e due le mani simultaneamente verso il basso (fig. 3-6).

Nello scorrimento delle due mani, i palmi sono girati verso il corpo a una distanza non superiore a 10 cm. Un movimento di “su e giù” conta come una volta; il movimento va ripetuto nove volte.



fig. 3-5



fig. 3-6



fig. 3-7



fig. 3-8



fig. 3-9



fig. 3-10

**Girare il Falun con le mani (*Shuangshou Tuidong Falun*)** - Dopo aver completato il percorso con due mani, muoverle in giù passando davanti alla testa e al petto (fig. 3-7). Quando le mani raggiungono il basso addome, fanno girare il Falun (fig. 3-9, fig. 3-9). Con la mano sinistra all'interno per i maschi (esterna per le femmine), mantenere la distanza di 2-3 cm tra le mani e tra la mano interna e il basso addome. Far girare il Falun in senso orario per quattro volte, raccogliendo l'energia esterna e portandola all'interno del corpo. Facendo girare il Falun, le mani non devono andare oltre la zona del basso addome.

**Posizione finale** - Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*) - (fig. 3-10).

#### **(4) Circolazione Celeste del Falun (*Falun Zhoutian Fa*)**

**Principio:** La “Circolazione Celeste del Falun” serve per attivare ampiamente la circolazione dell'energia all'interno del corpo umano - invece di passare attraverso solo uno o più meridiani, l'energia circola ripetutamente dall'intero lato *Yin* del corpo al lato *Yang*. Questo esercizio va ben oltre i metodi comuni per aprire i meridiani o la grande e la piccola circolazione celeste. La Circolazione Celeste del Falun è un esercizio intermedio della coltivazione. Con i primi tre esercizi come base, tramite la pratica di questo esercizio, si possono aprire molto velocemente tutti i meridiani dell'intero corpo (inclusa la grande circolazione celeste), consentendo loro di connettersi gradualmente nell'intero corpo, da cima a fondo. La caratteristica più rilevante della Circolazione Celeste del Falun è di usare la rotazione del Falun per rettificare tutte le condizioni anomale del corpo umano. Questo consente al corpo umano - il piccolo universo - di tornare allo stato originale, e all'energia di circolare senza impedimenti attraverso l'intero corpo. Quando si coltiva fino a questo stato, il praticante avrà già raggiunto un livello molto alto della coltivazione della Fa del Triplice Mondo. Quando si pratica questo esercizio, le mani si muovono seguendo il meccanismo di energia. I movimenti sono lenti, gradualmente e fluidi.

**Formula:**

*Xuanfa Zhixu*

*Xinqing Siyu*  
*Fanben Guizhen*  
*Youyou Siqu*

**Preparazione:** La distanza tra i piedi è uguale alla larghezza delle spalle. Stare in piedi naturalmente, piegare leggermente le ginocchia, tenere le gambe e i fianchi rilassati. Ritrarre leggermente il mento e toccare il palato con la punta della lingua, tenendo leggermente separati i denti. Chiudere le labbra e gli occhi dolcemente. Assumere un'espressione serena del volto.

**Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*)** - (fig. 4-1)

**Unire le mani davanti al petto (*Shuangshou Heshi*)** - (fig. 4-2)



fig. 4-1



fig. 4-2

Separando le mani dalla posizione *Heshi*, muoverle verso il basso addome e girare i palmi verso il corpo. La distanza tra le mani e il corpo non deve superare 10 cm. Oltrepassato il basso addome, si dirigono verso le gambe e scendono lungo il lato interno delle gambe. Nel frattempo piegare la schiena e accovacciarsi (fig. 4-3). Quando le punte delle dita sono vicine a terra, girare le mani dalla punta dei piedi, lungo il loro lato esterno, fino al tallone (fig. 4-4). Poi piegare leggermente i polsi e tirare le mani verso l'alto, lungo il lato posteriore delle gambe (fig. 4-5). Raddrizzare la schiena mentre le mani salgono lungo la schiena (fig. 4-6).



fig. 4-3



fig. 4-4



fig. 4-5



fig. 4-6



fig. 4-7



fig. 4-8



fig. 4-9



fig. 4-10



fig. 4-11



fig. 4-12

Durante l'esercizio, le mani non devono toccare una qualunque parte del corpo, altrimenti l'energia sulle mani verrà assorbita all'interno. Quando le mani non riescono più a salire, stringerle formando un pugno vuoto (le mani non portano l'energia) (fig. 4-7). Passare sotto le

ascelle. Incrociare le braccia davanti al petto (non ci sono delle richieste specifiche riguardo a quale braccio si trovi nella posizione superiore, ciò dipende dall'abitudine di ognuno, non c'è differenza tra maschi e femmine) (fig.4-8). Le mani sono sopra le spalle (a una certa distanza). Tirare le mani lungo il lato esterno delle braccia fino al polso, poi girare le mani affinché si trovino l'una di fronte all'altra, a una distanza di 3-4 cm. A quel punto, le mani e gli avambracci formeranno una linea retta (fig. 4-9). Ruotarle, cioè la mano esterna gira per trovarsi all'interno e viceversa per l'altra mano. Poi spingere le mani lungo il lato *Yin* (interno) degli avambracci e delle braccia, alzandole sopra la testa e passandoci oltre (fig. 4-10). Quando le mani passano sopra la testa, si incrociano (fig. 4-11). A questo punto, le mani si separano, con le dita puntate verso il basso, connesse con l'energia della schiena. Spostare poi le mani parallelamente sopra la testa verso il petto (fig. 4-12). Così si completa una circolazione celeste. Si ripete per nove volte.



fig. 4-13



fig. 4-14

Dopo aver completato l'esercizio, le mani scendono passando dal petto verso il basso addome.

**Sovrapporre le mani davanti al basso addome (*Diekou Xiaofu*)** – (fig. 4-13)

**Congiungere le mani (*Liangshou Jieyin*)** - (fig. 4-14)

### **(5) Rafforzamento dei poteri soprannaturali (*Shentong Jiachi Fa*)**

**Principio:** Il “Rafforzamento dei poteri soprannaturali” è un esercizio di coltivazione statico. È un esercizio con scopi multipli, che rafforza i poteri divini (includere le capacità soprannaturali) e la potenza energetica tramite la rotazione del Falun con i gesti delle mani di Budda. È un esercizio di livello superiore all'intermedio e in origine era una pratica segreta. Il

“Rafforzamento dei poteri soprannaturali” richiede la pratica da seduti in posizione di doppio loto. All’inizio se non riuscite ad incrociare due gambe, può essere accettabile incrociare una gamba sola. Ma alla fine dovete incrociare due gambe. Durante l’esercizio, il flusso d’energia è molto forte e il campo energetico che circonda il corpo è grande. Più a lungo dura la meditazione meglio è, ma ognuno deve decidere in base alla propria capacità. Più a lungo dura, più è grande la forza e più è veloce lo sviluppo del *gong*. Durante l’esercizio, non pensate a niente; non c’è nessuna attività mentale intenzionale; entrate gradualmente da uno stato di calma in tranquillità. Tuttavia la vostra coscienza principale deve essere consapevole che state praticando.

**Formula:**

**Youyi Wuyi**  
**Yinsui Jiqi**  
**Sikong Feikong**  
**Dongjing Ruyi**

**Preparazione:** Seduti con le gambe incrociate. Mantenere diritti la schiena e il collo. Ritrarre leggermente il mento e toccare il palato con la punta della lingua, tenere leggermente separati i denti. Chiudere le labbra. Rilassare l’intero corpo senza lasciarlo andare completamente, chiudere gli occhi dolcemente. Lasciare emergere la compassione dal cuore e assumere un’espressione serena sul viso. Congiungere le mani in posizione *Jieyin* davanti al basso addome (fig. 5-1), entrare gradualmente in tranquillità.

**I gesti delle mani (*Da shouyin*)** - Dalla posizione *Jieyin*, alzare le mani congiunte lentamente, quando arrivano di fronte al viso, separarle e ruotare gradualmente i palmi verso l’alto. Quando i palmi sono girati in su, anche le mani sono arrivate sopra la testa (fig. 5-2). (I gesti delle mani si fanno con l’avambraccio che trascina il braccio, con una certa forza). Separare le mani, movendole verso il basso, girarle indietro e disegnare un arco sopra la testa, fino ad arrivare ai lati davanti alla testa (fig. 5-3). Tenere i gomiti il più possibile verso l’interno, i palmi sono girati verso l’alto con le dita puntate in avanti (fig. 5-4). Poi, raddrizzare i polsi e incrociarli davanti al petto. Per i maschi, la mano sinistra viaggia all’esterno; per le femmine, la mano destra viaggia all’esterno. Quando le mani sono incrociate fino a formare una linea retta (fig. 5-5), ruotare il polso della mano esterna verso l’esterno, nel frattempo girare il palmo verso l’alto, disegnando un semicerchio, portando il palmo verso l’alto e le dita all’indietro. La mano deve esercitare una certa forza. La mano interna, dopo aver attraversato la posizione di incrocio davanti al petto, scende girando il palmo in giù, fino a raddrizzarsi completamente. Girare la mano e il braccio con il palmo verso l’esterno. La mano e il braccio formano un angolo di 30 gradi obliquamente rispetto al corpo (fig. 5-6). Poi, la mano sinistra (in alto) passa dall’interno. La mano destra sale, girando il palmo verso l’interno. Il movimento è uguale, come nel primo gesto, con la posizione delle mani invertita (fig. 5-7). Poi, il polso della mano destra per i maschi (della mano sinistra per le femmine) si raddrizza, con il palmo verso il corpo. Si incrociano davanti al petto. Il palmo gira in giù, la mano scende obliquamente finché non si troverà all’altezza dello stinco, davanti al corpo. Il braccio deve essere dritto. La mano sinistra per i maschi (destra per le femmine) si gira con il palmo verso l’interno, salendo nel frattempo. Dopo l’incrocio, il palmo si gira e si dirige verso la spalla sinistra (destra per le femmine). Quando la mano arriva in posizione, girare il palmo verso l’alto con le punte delle dita rivolte in avanti (fig. 5-8). In seguito, invertire la posizione delle mani rispetto al gesto precedente, vale a dire, la mano sinistra per i maschi (destra per le femmine) si muove all’interno, la mano destra (sinistra per le femmine) viaggia all’esterno. Il movimento delle mani è invertito (fig. 5-9). I movimenti dei gesti delle mani sono continui, senza interruzioni.



fig. 5-1

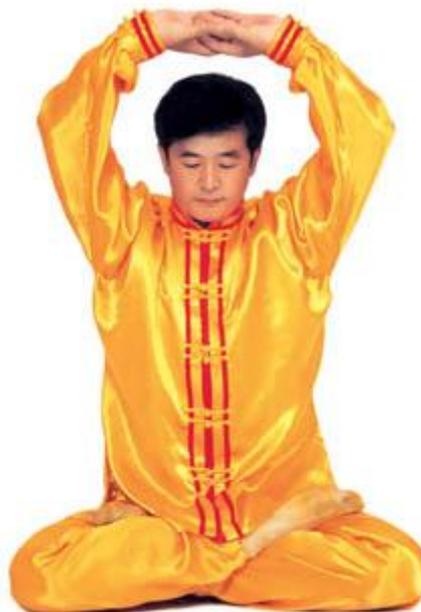


fig. 5-2



fig. 5-3



fig. 5-4



fig. 5-5



fig. 5-6



fig. 5-7



fig. 5-8



fig. 5-9



fig. 5-10

**Rafforzamento (*Jiachi*)** - Dalla posizione precedente, la mano superiore si muove all'interno e quella inferiore all'esterno. La mano destra per i maschi scende gradualmente girando il palmo verso il petto. La mano sinistra per i maschi (destra per le femmine) si alza. Quando gli avambracci si incrociano davanti al petto, formano una linea retta (fig. 5-10). Separare le mani tirandole verso i rispettivi lati, girare i palmi in giù (fig. 5-11). Quando le mani arrivano alla posizione esterna delle ginocchia, tenerle all'altezza della vita. Gli avambracci e il dorso delle mani si trovano allo stesso livello. Le braccia sono rilassate (fig. 5-12). Questa posizione serve a portare i poteri soprannaturali dal corpo nelle mani per rafforzarli. Durante il processo di rafforzamento, nei palmi si possono percepire delle sensazioni di calore, pesantezza, leggero pizzicore causato dalle scariche elettriche, la sensazione di sostenere un peso e così via. Non cercate queste sensazioni intenzionalmente, lasciate che le cose accadano naturalmente. Più a lungo si tiene questa posizione, meglio è.

Piegate il polso della mano destra per i maschi (sinistra per le femmine), girando il palmo verso l'interno, nel frattempo muovetela verso il basso addome. Quando la mano arriva in posizione, tenetela sul basso addome con il palmo rivolto verso l'alto. Nel frattempo, la mano sinistra per i maschi (destra per le femmine) sale verso il mento, girando il palmo in avanti. All'altezza della spalla, il palmo è girato verso il basso. Quando la mano arriva in posizione, l'avambraccio e la mano si trovano allo stesso livello. A questo punto, i palmi si fronteggiano. Mantenete questa posizione (fig. 5-13). Si richiede di tenere a lungo la posizione di rafforzamento, tuttavia mantenetela quanto potete. Poi, la mano in alto traccia un semicerchio in avanti e scende al basso addome. Nel frattempo, la mano in basso sale fino al mento, girando il palmo verso il basso. L'avambraccio si trova all'altezza della spalla. I due palmi si fronteggiano; mantenete la posizione (fig. 5-14). Più a lungo si sta in questa posizione, meglio è.



fig. 5-11



fig. 5-12



fig. 5-13



fig. 5.14



fig. 5-15



fig. 5-16

**Praticare in tranquillità (*Jinggong Xiulian*)** - Dalla posizione precedente, la mano in alto traccia un semicerchio in avanti e scende verso il basso addome. Congiungere le mani in posizione *Jieyin* (fig. 5-15) e iniziare la pratica in tranquillità. Rimanere in tranquillità profonda, ma la coscienza principale deve essere consapevole che state praticando. Più a lungo dura, meglio è, tuttavia fate quanto potete.

**Gesto terminale** – Unire le mani in posizione *Heshi* (fig. 5-16), uscire dallo stato di tranquillità e sciogliere le gambe.

### III. Meccanismi e principi dei movimenti

#### (1) Il primo esercizio

Il primo esercizio si chiama “Budda Estende Mille Mani” (*Fozhuan Qianshou Fa*). Il nome suggerisce, che si sia come un Budda o una Bodisattva che estende mille mani. Naturalmente, non è possibile che facciamo mille movimenti, non sareste nemmeno capaci di ricordarli tutti e vi costerebbe una gran fatica. Noi usiamo otto semplici movimenti di base per rappresentare quest'idea. Tuttavia l'efficacia di questi movimenti ci consentirà di aprire tutti i meridiani del nostro corpo. Vi dirò, perché diciamo che la nostra pratica parte da un livello molto alto fin dall'inizio? Perché non apriamo solo un meridiano o due, o i due meridiani *Ren* e *Du* oppure gli otto meridiani particolari. Apriamo fin da subito tutti i meridiani, che sono attivati insieme fin dall'inizio. Così la nostra pratica parte già da un livello molto elevato fin dall'inizio.

Praticando questo esercizio, bisogna “tendere” e “rilassare” il corpo. Le mani e i piedi devono essere coordinati. Tramite il “tendere” e il “rilassare”, tutti i punti occlusi del vostro corpo verranno aperti. Certamente, se fate questo esercizio, senza il meccanismo che vi ho installato, non funzionerebbe. Quando tendete, dovete farlo lentamente fino ad allungare al massimo l'intero corpo, come se dovesse essere diviso in due. Il corpo viene esteso come se diventasse molto alto e grande. Non c'è nessuna attività mentale. Al momento di rilassare, bisogna farlo di colpo; dopo aver tirato al massimo, si rilassa subito. Come per una borsa piena d'aria che quando viene schiacciata, l'aria viene spinta fuori e poi quando si levano le mani l'aria rientra colmandola, così la nuova energia viene assorbita. Con questo meccanismo all'opera, si possono aprire tutte le zone occluse.

Mentre tendete, dovete spingere i talloni verso terra e la testa verso l'alto con forza, come se doveste aprire tutti i meridiani dell'intero corpo, tutti quanti, poi vi rilassate improvvisamente. Dopo aver teso, bisogna rilassarsi di colpo. Tramite questo effetto, il corpo viene aperto completamente tutto in un colpo. Certamente, dobbiamo ancora installarvi vari tipi di meccanismi. Bisogna tendere le braccia con forza, pian piano fino ad arrivare al massimo dell'estensione.

La Scuola Taoista parla dell'apertura di tre meridiani *Yin* e di tre *Yang*, in realtà non ci si limita solo ai tre *Yin* e tre *Yang*, ci sono anche centinaia di meridiani intrecciati nelle braccia, che devono essere aperti con la tensione. Quindi fin dall'inizio noi apriamo tutti i meridiani. I metodi di pratica normali, ad esclusione della pratica del *qi*, cominciano con l'apertura di un meridiano che aiuta ad aprire tutte le altre centinaia. Ci vuole un periodo estremamente lungo, tanti e tantissimi anni, per aprire tutti i meridiani. Noi fin da subito miriamo ad aprire tutti i meridiani, per cui la nostra pratica parte già da un livello molto elevato fin da subito. Dovete conoscere bene questo principio.

Parlerò della posizione in piedi. La distanza tra i piedi è uguale a quella delle spalle. Dovete stare in piedi naturalmente; non è richiesto che i piedi siano paralleli, perché nella nostra pratica non c'è nessun componente delle arti marziali, mentre molte pratiche partono dall'esercitare la posizione “in sella a un cavallo”. La Scuola Buddista offre la salvezza a tutti gli esseri senzienti, non mira solo ad assorbire all'interno. Le ginocchia e i fianchi sono rilassati, le ginocchia leggermente piegate. Con le ginocchia piegate leggermente, i meridiani sono aperti; se stai dritto, i meridiani sono rigidi e bloccati. Il corpo viene tenuto dritto, l'intero corpo rilassato, dall'interno all'esterno, senza lasciarlo andare completamente. La testa sta diritta.

Quando pratici i cinque esercizi, bisogna tenere gli occhi chiusi, ma mentre li impari dovresti guardare, quindi dovresti tenere gli occhi aperti per vedere se state facendo i movimenti

correttamente o meno. Quando li praticate per conto vostro, dopo averli imparati, dovete tenere gli occhi chiusi. La punta della lingua tocca il palato, i denti sono leggermente separati e le labbra sono chiuse. Perché la punta della lingua tocca il palato? Come sapete, la vera pratica non interessa solo la circolazione celeste superficiale, tutti i meridiani intrecciati dentro al corpo sono attivati. Oltre a quelli superficiali, ce ne sono anche negli organi interni e negli spazi tra di loro. La bocca invece è vuota, per questo motivo bisogna formare un ponte con la punta della lingua collegata al palato, per permettere alla corrente energetica di circolare, in questo modo l'energia passa attraverso la lingua. Le labbra formano un ponte esterno, che consente la circolazione dell'energia superficiale. Perché bisogna tenere i denti separati? Perché durante la pratica, se i denti sono chiusi, l'energia in circolazione li farà chiudere sempre di più. Quella parte del corpo che non è rilassata, non verrà evoluta completamente. Ciò che è in tensione, rimarrà alla fine escluso dal processo di evoluzione, e non sarà trasformato ed evoluto. Invece tenendo scostati i denti, verrà sciolta la tensione. Queste sono le richieste basilari per i movimenti. Ci sono tre movimenti di transizione che saranno ripetuti più volte anche negli altri esercizi. Ve li spiego.

*Liangshou Heshi* (unire le mani davanti al petto). In questa posizione, le braccia formano una linea retta lasciando uno spazio vuoto sotto le ascelle. Se le ascelle vengono chiuse strettamente, i canali di energia rimarranno bloccati. Le punte delle dita non devono raggiungere il viso, ma devono rimanere davanti al petto senza toccare il corpo. Tenere unite le mani premendo il più possibile alla base e lasciando in mezzo uno spazio vuoto. Dovete ricordare questo movimento perché verrà ripetuto molte volte.

*Diekou Xiaofu* (sovrapporre le mani davanti al basso addome). I gomiti rimangono sospesi durante la pratica. C'è un motivo per cui è richiesta questa posizione. Se sotto le ascelle non c'è dello spazio, l'energia viene bloccata e non può più circolare. In questa posizione, la mano sinistra è all'interno per i maschi (la destra per le femmine). Bisogna tenere la distanza dello spessore di una mano tra le due mani, senza che si tocchino; la distanza dello spessore di due mani tra la mano interna e il corpo, senza toccarlo. Perché? Perché, come sapete, ci sono tanti passaggi interni ed esterni, nella nostra pratica; verranno aperti con il Falun, specialmente il punto *Laogong* sulle mani. In realtà, il punto *Laogong* è un campo che esiste anche nelle forme del corpo in tutte le dimensioni. Non si limita quindi solo al punto *Laogong* sul nostro corpo fisico. Il suo campo è molto grande, addirittura più grande della superficie delle tue mani, e tutto deve essere aperto con il Falun. Ci sono dei Falun che girano sulle mani, in entrambe le mani, quindi non bisogna lasciare che si tocchino. Quando le mani si sovrappongono sul basso addome dopo aver praticato, l'energia sulle mani è enorme. Un altro scopo per cui si sovrappongono le mani sul basso addome è quello di rafforzare il Falun nella zona del basso addome e il *Dantian* (campo dell'elisir). In quel campo nasceranno tantissime cose, centinaia di migliaia.

C'è un altro movimento che si chiama *Jie Dingyin*, che viene semplificato come *Jieyin* (congiungere le mani). Vedete questo *Jieyin*. Questo movimento non deve essere fatto casualmente. I pollici delle mani sono alzati e formano un cerchio ovale. Le dita sono chiuse leggermente; quelle della mano sotto si appoggiano sulle giunture della mano superiore. Ecco com'è. Nella posizione *Jieyin*, la mano sinistra per i maschi e quella destra per le femmine rimane sopra. Perché si fa così? Perché il corpo maschile è di puro *Yang*, e quello femminile è di puro *Yin*. I maschi devono controllare la parte *Yang* e sviluppare la parte *Yin*; mentre le femmine devono controllare la parte *Yin* e sviluppare la parte *Yang* per raggiungere l'equilibrio di *Yin* e *Yang*. Per questo alcuni movimenti sono diversi per i maschi e per le femmine. In posizione *Jieyin*, dovete assolutamente sollevare le braccia. Come sapete, nel *Dantian* (il campo dell'elisir), il centro del *Dan* (l'elisir) si trova due dita sotto l'ombelico, che è anche il centro del nostro Falun, per cui la posizione *Jieyin* è leggermente più bassa, in modo da sostenere il Falun. Nel momento di rilassare, alcuni rilassano solo le mani ma non le gambe. Anche le gambe devono essere rilassate e tese contemporaneamente.

## **(2) Il secondo esercizio**

Il secondo esercizio si chiama “Esercizio del Falun in Posizione Statica in Piedi”. I movimenti sono semplici. Ci sono solo quattro posizioni di abbraccio della ruota, facili da imparare. Tuttavia è piuttosto difficoltoso da praticare, perché richiede molto sforzo. Dove è la difficoltà? Perché qualsiasi esercizio in posizione statica in piedi richiede ai praticanti di rimanere fermi in piedi per lungo tempo; le mani vengono tenute alzate per lungo tempo e le braccia diventeranno indolenzite, perciò lo sforzo è molto elevato. La posizione statica è uguale a quella del primo esercizio. Non c'è movimento di tensione e bisogna solo stare in piedi rilassati. Ci sono quattro movimenti basilari di abbraccio della ruota. Nonostante ci siano solo quattro movimenti semplici, ogni movimento evolve tantissime cose, perché si tratta di un grande metodo di pratica. Non è possibile che ogni movimento sviluppi un solo *gong* o una sola cosa, come pure non è accettabile che ogni cosa debba essere sviluppata con un distinto movimento. Vi dirò che ciò che vi ho installato nel basso addome svilupperà centinaia e migliaia di cose della nostra pratica. Se ogni cosa dovesse essere sviluppata con un singolo movimento, provate a pensare, servirebbero centinaia e migliaia di movimenti; non riuscireste mai a finire di praticarli in una giornata. Forse non riuscireste neanche a ricordarveli tutti, anche se esausti dalla fatica.

C'è un detto: la grande via è estremamente semplice e facile. L'esercizio controlla lo sviluppo di tutte le cose in senso generale. Quindi la pratica statica, di solito, evolve meglio se è priva di movimenti. I movimenti riescono ad evolvere moltissime cose controllandole in senso generale, soprattutto quando sono semplici. Più è semplice il movimento, più è completa l'evoluzione, perché controlla tutta l'evoluzione in senso generale. Questo esercizio è composto da quattro movimenti di abbraccio della ruota. Quando fai questi movimenti, sentirai che c'è un grande Falun che gira tra le tue braccia. Quasi tutti i praticanti possono sentirlo. Praticando questo esercizio in posizione statica, nessuno deve dondolare o ballonzolare, come accade con le pratiche di possessione. Ciò non è permesso e in quel modo non si pratica l'esercizio. Hai mai visto qualche Budda, Tao o divinità dondolare o ballonzolare in quel modo? No, mai.

## **(3) Il terzo esercizio**

Il terzo esercizio si chiama “Scorrimento fra i Due Poli” (*Guantong Liangji Fa*). Anche questo esercizio è abbastanza semplice. Il nome suggerisce che questo esercizio serva ad emettere l'energia fino ai “due poli”. Quant'è la distanza tra i due poli di questo universo sconfinato? È una cosa che va al di là della vostra immaginazione, perciò non è richiesta un'attività mentale. Noi pratichiamo seguendo il meccanismo; le vostre mani seguono il meccanismo che vi ho installato. Anche nel primo esercizio c'è lo stesso meccanismo. Non ve l'ho detto il primo giorno perché non dovrete mettervi a cercarlo prima di avere imparato bene i movimenti; temevo che non ve li sareste ricordati tutti. Infatti, troverete che, quando tendete e rilassate le braccia, ritornano automaticamente da sole. Questo è dovuto al meccanismo che vi ho installato, noto nella scuola Taoista come "meccanismo fluttuante delle mani". Dopo il primo movimento, troverete che le mani fluttuano da sole per eseguire il secondo. Con l'aumentare del tempo di pratica gradualmente, lo avvertirete sempre più chiaramente. Tutte queste cose entreranno in funzione automaticamente dopo che ve le avrò date. In effetti, quando non state praticando, il *gong* vi evolve grazie alla funzione del meccanismo del Falun. Tale meccanismo esiste in tutti gli esercizi che seguono. La posizione di questo esercizio è uguale a quella dell'Esercizio del Falun in Posizione Statica in Piedi, che richiede di stare in piedi rilassati senza tensioni. Per le mani ci sono due tipi di movimenti. Il primo è il percorso di una sola mano, cioè una mano sale e l'altra scende e poi invertono la direzione. Un percorso di su e giù conta come una volta e si ripete per nove volte. Dopo aver completato otto volte e mezzo, la mano inferiore raggiunge quella superiore. Si inizia il percorso con due mani; anche questo si ripete per nove volte. Se in futuro vorrete farlo più volte aumentando il tempo dedicato alla pratica di questo esercizio, dovrete

ripetere per 18 volte – devono essere sempre multipli di nove, perché questo meccanismo cambia dopo nove volte ed è stato stabilito a nove. Non potrete sempre contare mentre praticate gli esercizi in futuro. Quando il meccanismo diventerà molto forte, terminerà l'esercizio da solo dopo 9 volte. Il meccanismo cambia automaticamente e porta le mani a congiungersi. Non avete bisogno di contare, poiché è garantito che le vostre mani saranno guidate a girare il Falun dopo nove volte di scorrimento. Non dovrete sempre contare, perché dovrete praticare in uno stato non intenzionale. L'intenzione è un attaccamento. Nella pratica di livello elevato, non esiste movimento mentale, è tutto non intenzionale. Naturalmente, qualcuno dirà che anche il movimento stesso è intenzionale, questo è un concetto sbagliato. Se si dice che i movimenti in sé sono intenzionali, allora anche i Budda hanno i gesti delle mani, e i monaci Zen e nei templi congiungono le mani e devono fare la meditazione. L'affermazione dell'intenzionalità del movimento si riferisce alla quantità dei movimenti delle mani? Oppure è la quantità dei movimenti che determinano l'intenzionalità o meno? È un attaccamento se ci sono più movimenti, mentre non lo è quando ce ne sono meno? Non sono i movimenti stessi a determinarlo, piuttosto si riferisce alla mente delle persone se contiene degli attaccamenti o meno, se ci sono delle cose intenzionali che non riescono ad abbandonare. Si riferisce a questi pensieri. Noi pratichiamo seguendo il meccanismo, gradualmente eliminiamo questi pensieri intenzionali e arriviamo allo stato libero dai pensieri.

Durante il percorso, il nostro corpo subirà un'evoluzione speciale, nel frattempo il canale che attraversa la sommità del capo verrà aperto, nota come "l'apertura della sommità del capo". Anche i passaggi sotto i piedi saranno aperti. Il canale sotto i piedi non si limita al solo punto *Yongquan*, ma è in realtà un campo. Siccome il corpo umano esiste in forma diversa nelle altre dimensioni, si ingrandirà gradualmente con la pratica e anche il volume del *gong* diventerà sempre più grande, supererà quindi il vostro corpo umano.

Con la pratica, verrà aperto il canale sulla sommità del capo. "L'apertura della sommità del capo" di cui parliamo noi è diversa da quella del Tantrismo. Nel Tantrismo, significa aprire il punto *Baihui* per inserirci "un'erba della fortuna". Ecco cos'è l'apertura della sommità del capo del Tantrismo, ed è una tecnica di coltivazione insegnata nel Tantrismo. L'apertura della sommità del capo che intendiamo noi non è la stessa cosa. La nostra riguarda la comunicazione tra l'universo e il nostro cervello. Come sapete, anche nelle pratiche buddiste in generale esiste l'apertura della sommità del capo ma solo pochi lo fanno. In alcune pratiche viene considerata notevole l'apertura di una fessura sulla sommità del capo. In realtà, a loro manca ancora tanto. A che punto deve spingersi la vera "apertura della sommità del capo"? Il cranio di una persona deve essere aperto completamente e poi stabilizzarsi in uno stato in cui si apre e si chiude automaticamente per sempre, per consentire la comunicazione permanente con l'immenso universo. Questo stato esisterà sempre e quella è la vera apertura della sommità del capo. Naturalmente non si tratta del cranio in questa dimensione, altrimenti sarebbe troppo spaventoso. Si tratta del cranio in altre dimensioni.

Questo esercizio è facile da eseguire. La posizione in piedi richiesta è uguale a quella dei due precedenti, anche se non c'è il movimento del tendere come nel primo esercizio. Non c'è il movimento del tendere nemmeno negli esercizi che seguono. Si richiede di stare in piedi rilassati mantenendo quella posizione invariata. Nel percorso delle mani, fate attenzione che le mani devono seguire il meccanismo. In realtà, anche il primo esercizio deve essere fatto seguendo il meccanismo; dopo aver teso e subito dopo il rilassamento, le mani fluttuando tornano da sole a congiungersi. Abbiamo installato questo tipo di meccanismo. Noi pratichiamo i movimenti seguendo il meccanismo, così rinforzandolo. Non avete bisogno di coltivare il *gong* voi stessi perché i movimenti che eseguite rinforzano questo meccanismo che a sua volta svolge questo ruolo. Ne percepirete l'esistenza una volta che avrete afferrato questo principio essenziale e eseguirete correttamente l'esercizio. La distanza tra le mani e il corpo non deve superare 10 cm;

le vostre mani devono rimanere entro una distanza che permetta di percepire il meccanismo. Qualcuno non riesce a rilassarsi perfettamente e non lo sente, ma gradualmente lo troverà. Nella pratica, non c'è la sensazione o il pensiero che stiate portando il *qi* verso l'alto. Non esiste nemmeno il concetto di versare o spingere il *qi* all'interno. Le mani sono sempre rivolte verso il corpo. Bisogna però stare attenti a un punto; alcuni muovono le mani vicino al corpo, ma quando arrivano davanti al viso tendono a spostare via le mani per paura di toccarlo. Non va bene se la mano è troppo lontana dal viso. Bisogna muovere le mani su e giù vicino al viso e al corpo, fintanto che non tocchino i vestiti. Bisogna assolutamente seguire queste regole. Durante il percorso con una mano, il modo giusto richiede che i palmi siano sempre rivolti verso il corpo, anche per la mano in alto.

Durante il percorso di una sola mano, non dovete pensare soltanto alla mano in alto, ma anche la mano in basso deve arrivare alla posizione richiesta, perché il movimento di su e giù è simultaneo. Le mani devono andare su e giù nello stesso momento e arrivare alla loro posizione nello stesso momento. Le mani non devono sovrapporsi davanti al petto, altrimenti il meccanismo sarà in disordine. Le mani devono muoversi separatamente, ognuna passa sulla propria metà del corpo. Le braccia devono essere ben diritte, tuttavia non significa che non siano rilassate. Anche le mani e il corpo sono rilassati, ma le mani devono essere ben diritte. Dato che il movimento segue il meccanismo, sentirai che c'è un meccanismo e una forza che trascina le tue mani a fluttuare in su. Nel percorso a due mani, bisogna tenerle leggermente separate, ma non troppo distanti. Dato che l'energia scorre in su, bisogna fare molta attenzione in questo percorso a due mani. Qualcuno è abituato al metodo di versare il *qi* prendere il *qi* e riempirsene dalla sommità del capo, perciò tiene sempre i palmi girati verso il basso, quando si muovono in giù, e li tiene girati in su quando salgono. Questo non va bene. I palmi sono sempre girati verso il corpo. Nonostante questo esercizio si chiami il percorso su e giù, il vero lavoro viene svolto dal meccanismo che ho installato; è il meccanismo che svolge questa funzione. Non è prevista una guida mentale, e in tutti e cinque gli esercizi non esistono pensieri al lavoro. C'è una cosa nel terzo esercizio: prima di iniziare i movimenti, immaginate di essere un tubo vuoto oppure due tubi vuoti. Lo scopo è quello di darvi l'idea che l'energia scorra senza impedimenti. Questo è lo scopo principale. Le mani sono in posizione del palmo di loto.

Adesso vi spiego come girare il Falun con le mani. Come si fa? Perché dobbiamo girare il Falun? Dato che l'energia emessa dai nostri esercizi va inconcepibilmente lontano, fino a raggiungere i due poli del cosmo. Non abbiamo bisogno di nessuna attività mentale. Non è simile ad altre pratiche, dove viene fatta la cosiddetta raccolta del *qi-yang* celeste e del *qi-yin* terrestre, ma tutto si limita all'interno dei confini della Terra. La nostra pratica consente all'energia di attraversare la Terra, e di raggiungere i poli dell'universo. La vostra mente non è in grado di immaginare l'immensità e la distanza dei poli dell'universo – è semplicemente inconcepibile. Anche mettendoci una giornata per pensarci, non sarete in grado di immaginare la sua vastità e dove si trovano i confini dell'universo. Potreste usare tutta la vostra immaginazione fino all'esaurimento, ma non ci riuscirete. Ma la vera coltivazione è senza intenzione, per cui non avete bisogno di usare il pensiero e non dovete preoccuparvene; basta praticare seguendo il meccanismo. Il mio meccanismo è in grado di svolgere questa funzione. Durante la pratica, fate attenzione; poiché l'energia viene espulsa molto lontano, al termine dell'esercizio dobbiamo dare una spinta al Falun con le mani, in modo che possa raccogliere l'energia in pochi istanti. È sufficiente girare per quattro volte. Se lo fai girare per troppe volte, ti verrà un gonfiore alla pancia. Bisogna farlo girare in senso orario, non valicando i limiti del corpo, altrimenti sarebbe troppo ampio. Il punto che si trova due dita sotto ombelico viene usato come il centro dell'asse. I gomiti devono essere sospesi, le mani e le braccia diritte. I movimenti devono essere fatti nel modo giusto fin dall'inizio della pratica, altrimenti il meccanismo verrà deviato.

#### (4) Il quarto esercizio

Il quarto esercizio si chiama la “Circolazione Celeste del Falun”. Abbiamo utilizzato due termini della scuola Buddista e Taoista, così tutti lo possono capire. In passato era chiamato "Girare il Grande Falun". Questo esercizio assomiglia in qualche modo alla grande circolazione celeste della Scuola Taoista, ma le nostre richieste sono diverse. Il primo esercizio serve per aprire completamente tutti i meridiani, e il quarto esercizio serve per attivare la loro circolazione contemporaneamente. Ci sono meridiani sulla superficie del corpo umano, e ce ne sono anche all'interno del corpo, su tutti gli strati e negli spazi tra gli organi interni. Come scorre l'energia? Non si tratta della circolazione di uno o due meridiani, neppure degli otto meridiani speciali. Noi prevediamo che tutti i meridiani del corpo umano si aprano e si attivino contemporaneamente, quindi ciò comporta una forza molto potente. In altre parole, se dividessimo il nostro corpo in due parti, la parte davanti come *yin* e la parte dietro *yang*, l'energia scorrerà da una parte all'altra, quindi si tratta della circolazione da un lato all'altro. Se praticate la Falun Dafa d'ora in poi, dovete mettere da parte qualsiasi pensiero che avevate in passato sulla circolazione celeste. La nostra pratica prevede l'apertura completa e la circolazione contemporanea di tutti i meridiani. I movimenti sono abbastanza semplici. La posizione statica richiesta è uguale a quella degli esercizi precedenti, ma bisogna piegare la schiena in una certa misura. I movimenti seguono il meccanismo. Esiste questo meccanismo anche negli esercizi precedenti, bisogna seguirlo. Il meccanismo che vi ho installato all'esterno del vostro corpo specificamente per questo esercizio non è comune; si tratta di una fascia di meccanismi in grado di attivare tutti i meridiani nel vostro corpo, in modo che guidi la circolazione di tutti i meridiani del vostro corpo. Anche quando non state praticando, esso li guida a circolare. È in grado di girare anche in senso contrario, da tutti e due i lati, quindi voi non avrete bisogno di praticare in continuazione. Dovete praticare esattamente come vi ho insegnato, senza altri pensieri. Tutto verrà completato grazie alla guida di questa fascia di meccanismi.

Questo esercizio richiede che l'energia dell'intero corpo debba scorrere simultaneamente. Messa in altre parole, se il corpo umano venisse diviso in due parti, *Yin* e *Yang*, l'energia scorrerebbe dalla parte *Yang* alla parte *Yin*, dall'interno all'esterno, da una parte all'altra, in tutte le centinaia e migliaia di meridiani contemporaneamente. Tutti coloro che hanno praticato altri tipi di circolazione celeste che prevedano movimenti dettati dalla mente, oppure concetti simili, una volta iniziata la pratica della Falun Dafa, devono abbandonarli, perché quelli sono troppo insignificanti. Aprire uno o due meridiani per volta è troppo lento, non funziona. Si sa che sulla superficie del corpo umano esistono meridiani che si intrecciano insieme come le vene, addirittura ancora più intensamente. Esistono i meridiani in tutte le dimensioni, in tutti i livelli del corpo, cioè dalla superficie all'interno più profondo, perfino negli spazi tra gli organi interni. Quindi nella nostra pratica, il corpo viene diviso in due parti: *Yin* e *Yang*, l'energia scorre nell'intera parte davanti e dietro allo stesso tempo; non è più il problema di un meridiano o due. quelli di voi che hanno praticato altri esercizi di circolazione celeste in passato, devono sapere che qualsiasi pensiero a riguardo potrebbe danneggiare la vostra pratica, perciò non dovete conservare quei pensieri del passato. Anche se con la pratica precedente c'è stata l'apertura della circolazione celeste, non significa niente, perché la nostra pratica la supera di gran lunga fin da subito. Noi prevediamo che tutte le centinaia di meridiani si attivino contemporaneamente. La posizione in piedi statica non è differente da quella degli esercizi precedenti; dovete solo piegare la schiena con una certa angolazione. Durante la pratica, chiediamo che le mani si muovano seguendo il meccanismo. Proprio come nel terzo esercizio, le mani fluttuano avanti e indietro seguendo il meccanismo. Praticando questo esercizio, l'intera circolazione fluttuerà con il meccanismo.

I movimenti vengono ripetuti per nove volte. Se volete farne di più, dovete farli diciotto volte, oppure dovete garantire che sia un numero multiplo di “nove”. Quando arriviamo a un certo

livello con la pratica, non dobbiamo più contare. Perché? Se fate sempre per nove volte, ripetutamente, il meccanismo si stabilizzerà in modo da portarvi a sovrapporre automaticamente le mani davanti al basso addome alla nona volta. Quando praticate a un certo livello, il meccanismo porterà le vostre mani a sovrapporsi davanti al basso addome al nono movimento; non avete più bisogno di contare. Certamente, all'inizio della pratica, il meccanismo non sarà ancora così forte, per cui non potrete fare a meno di contare.

## **(5) Il quinto esercizio**

Il quinto esercizio si chiama "Rafforzamento dei poteri soprannaturali". Questo esercizio appartiene alla pratica di alto livello, utilizzato da me in passato nella mia coltivazione. Lo rendo pubblico senza nessuna modifica, perché non avrò più molto tempo... ovvero sarà molto difficile che abbia un'altra opportunità di insegnarvi qualcosa di persona, per cui vi insegno tutto quello che possiedo completamente, in modo che possiate avere un esercizio per praticare anche quando raggiungerete un livello molto alto. Anche i movimenti di questo esercizio non sono difficili, perché la grande via è estremamente semplice e facile. Non è detto che siano meglio le cose complicate. Tuttavia, evolve tante cose controllandole in senso generale. Questo esercizio è piuttosto difficoltoso e richiede molto sforzo. Perché quando praticate, per completare questo esercizio, dovete stare con le gambe incrociate a lungo. Questo esercizio è indipendente. Non è necessario praticare gli altri quattro prima di fare questo. Certamente tutti i nostri esercizi sono flessibili: se oggi non avete tempo a sufficienza e potete fare solo il primo esercizio, allora fate solo il primo. Potete anche farli seguendo un ordine differente. Se la vostra agenda di oggi è piena e volete praticare solo il secondo o il terzo o piuttosto il quarto esercizio, va bene tutto. Se avete più tempo, potete praticare di più; se avete poco tempo, potete praticare di meno. È molto flessibile. Quando praticate, rafforzate il meccanismo che vi ho installato, come pure il Falun e il *Dantian* (il campo dell'elisir).

Il quinto esercizio è indipendente ed è composto da tre parti. La prima parte è formata dai gesti delle mani. Lo scopo dei gesti delle mani è preparare ed aprire il corpo. I movimenti sono abbastanza semplici, e sono solo pochi. La seconda parte consiste nel rafforzare i poteri soprannaturali, ed è composta da poche posizioni fisse che servono a tirare fuori le capacità soprannaturali e i poteri divini della Fa di Budda, e per rinforzarli con i palmi durante la pratica. Per questo motivo il quinto esercizio viene chiamato il Rafforzamento dei poteri soprannaturali – rafforzare le capacità soprannaturali. In seguito si entra nello stato di tranquillità assoluta in meditazione. L'esercizio è composto da queste tre parti.

Prima di tutto parlerò della meditazione. Ci sono due modi di incrociare le gambe per la meditazione. Ci sono solo questi due modi per incrociare le gambe per la coltivazione autentica. Alcuni sostengono che i modi di incrociare le gambe non sono soltanto due. Dicono: "Non vedi che ci sono tantissimi modi di incrociare le gambe nella pratica tantrica?" Vi dico che quelli non sono modi per incrociare le gambe, ma sono le posizioni e i movimenti della pratica. Ci sono solo due modi autentici per incrociare le gambe: uno è la posizione di mezzo loto e l'altro si chiama posizione di loto completo.

Adesso parliamo della posizione di mezzo loto. Questa è una posizione di transizione, usata in mancanza di altre scelte, nel momento in cui non sei in grado di stare nella posizione di loto completo. La posizione di mezzo loto prevede di mettere una gamba sotto e l'altra sopra. Seduti in posizione di mezzo loto, molti sentono un gran dolore alle ossa della caviglia e non riescono a resistere a lungo. Prima ancora di sentire il dolore alle gambe, non riescono più a resistere per il dolore alla caviglia. Potete provare a girare la pianta del piede verso l'alto; l'osso della caviglia si sposterà indietro. Certamente, anche se vi dico di fare così, non è certo che ci riuscirete all'inizio. Potete provarci poco alla volta.

Ci sono molte teorie sulla posizione di mezzo loto. Le pratiche taoiste mirano a raccogliere verso l'interno e mai viceversa, perciò l'energia viene sempre assorbita e mai rilasciata. Evitano la perdita di energia. Cosa fanno? Cercano di chiudere i punti di agopuntura. Quando incrociano le gambe, mettono il punto *Yongquan* di un piede sotto il polpaccio dell'altra gamba e il punto *Yongquan* dell'altro piede sotto la coscia dell'altra gamba. Lo stesso vale per la posizione *Jieyin*. Usano un pollice per premere il punto *Laogong* dell'altra mano, e usano il punto *Laogong* dell'altra mano per coprire la mano precedente, poi le mani premono il basso.

L'incrociare le gambe nella nostra Dafa non richiede queste cose. La coltivazione buddista, qualunque scuola sia, offre la salvezza a tutti gli esseri senzienti, quindi non c'è preoccupazione per la dispersione dell'energia. Anche se ci fosse veramente una dispersione e un consumo di energia, potreste recuperarla con la pratica, senza fare altri sacrifici. Poiché la vostra *xinxing* ha raggiunto un certo livello, l'energia non verrà persa. Però se voi vorrete migliorare ulteriormente il livello, allora dovrete sopportare delle avversità. Quindi l'energia non andrà persa. Non abbiamo molte richieste per la posizione di mezzo loto, dato che non richiediamo la posizione di mezzo loto. La nostra pratica prevede la posizione di doppio loto. Perché ci sono delle persone che non sono in grado di incrociarle tutte e due, così ho parlato della posizione di mezzo loto. Se non siete in grado di incrociare due gambe adesso, potete usare la posizione di mezzo loto, ma gradualmente dovete riuscire a tirare su anche l'altra gamba. La posizione di mezzo loto richiede che il piede destro per i maschi stia sotto e il piede sinistro sopra; il piede sinistro per le femmine sotto e il piede destro sopra. In realtà, la vera posizione di mezzo loto è molto difficile, perché richiede le gambe incrociate sulla stessa linea. Secondo me questa posizione è difficile quanto la posizione di doppio loto. I piedi devono essere più o meno paralleli. Per riuscirci bisogna tenere uno spazio tra le gambe e il basso addome, cosa abbastanza difficile da fare. Questa è la regola generale per la posizione di mezzo loto, ma non chiediamo questo, perché? Perché la nostra pratica richiede la posizione di doppio loto.

Adesso parliamo della posizione del doppio loto. Noi chiediamo la posizione di doppio loto, che significa tirare su la gamba inferiore dall'esterno, non dall'interno. Questo è incrociare tutte e due le gambe. Qualcuno le incrocia molto strettamente. Così facendo, le piante dei piedi sono girate in su e i "cinque centri guardano il cielo". La vera pratica dei "cinque punti centrali verso il cielo" è proprio fatta così, la testa, i palmi delle mani e le piante dei piedi. Generalmente le pratiche buddiste fanno così. Se volete incrociare le gambe in modo più ampio, potete farlo come vi è comodo. Alcune persone preferiscono incrociarle in modo ampio. Ma ciò che chiediamo è la posizione di doppio loto, in modo ampio o stretto non ha importanza.

La pratica in tranquillità richiede di stare seduti in meditazione a lungo. Durante la meditazione, non dovrebbero esserci pensieri e non dovete pensare a niente. Abbiamo detto che la vostra coscienza principale deve essere consapevole, dato che questo esercizio coltiva voi stessi, e dovete migliorare in piena consapevolezza. Come pratichiamo questo esercizio in meditazione? Noi richiediamo a tutti la consapevolezza che si sta praticando, anche quando vi trovate in tranquillità profonda. Non è assolutamente permesso che entriate nello stato di incoscienza. Che tipo di stato specifico accadrà? Quando sarete entrati in tranquillità profonda, proverete una sensazione meravigliosa, come se steste seduti dentro un guscio d'uovo, una sensazione molto piacevole. Sarete consapevoli di stare praticando, ma sentirete che non riuscite a muovere il corpo. Questo accadrà sicuramente nella nostra pratica. C'è un altro stato in cui, dopo un po' di tempo che state seduti, troverete che le gambe sono sparite; non capite dove sono finite ed è sparito anche il corpo, le braccia e le mani; è rimasta solo la testa. Proseguendo ancora con la pratica, troverete che è sparita anche la testa, è rimasta solo la mente, una traccia del pensiero che state praticando. Dovete assolutamente mantenere questa traccia di consapevolezza. È sufficiente se riuscite a raggiungere questo stato. Perché? Perché in questo stato, il corpo umano subirà una trasformazione completa. È lo stato migliore, per questo vi richiediamo di riuscire a entrare in

questo stato. Ma non dovete addormentarvi o perdervi. Se non riuscite a mantenere quella traccia di consapevolezza, la vostra pratica sarà vana, perché sarà come se aveste fatto un sonnellino al posto di praticare. Dopo aver terminato la pratica, congiungete le mani in posizione *Heshi*, uscite dallo stato di tranquillità profonda e l'esercizio è terminato.

## Appendice I: Le richieste ai centri di assistenza della Falun Dafa

1. Tutti i centri di assistenza della Falun Dafa sono le organizzazioni per la vera coltivazione e pratica che organizzano e offrono assistenza nella coltivazione e pratica. È assolutamente proibito trasformarli in enti commerciali e gestirli in modo amministrativo. Non devono detenere denaro e beni materiali e non possono organizzare terapie e cure. La gestione deve avvenire in modo informale.
2. I responsabili e i volontari dei centri di assistenza devono essere praticanti autentici che si dedicano solo alla coltivazione della Falun Dafa.
3. Nella diffusione della Falun Dafa, bisogna presentare i principi fondamentali e il contenuto della Dafa, senza aggiungere interpretazioni personali né presentare i metodi di altre pratiche come parte della Dafa e di conseguenza indurre i praticanti a pensieri non corretti.
4. Tutti i centri devono osservare la legge e le discipline dello Stato, senza interferire con la politica; il miglioramento della *xinxing* dei coltivatori è la vera essenza della coltivazione.
5. I centri di assistenza di varie zone dovrebbero tenersi in contatto e scambiarsi le reciproche esperienze, in base alle condizioni, per promuovere il miglioramento complessivo dei praticanti della Dafa. Nessuna località deve essere discriminata. L'offrire la salvezza alle persone non deve comportare la distinzione di regione e razza. La *xinxing* dei discepoli della vera coltivazione deve manifestarsi ovunque, e tutti coloro che coltivano la Dafa sono discepoli della stessa scuola.
6. Sono fermamente proibiti tutti i comportamenti che danneggiano il contenuto della Dafa. A nessun discepolo è consentito di promuovere ciò che ha visto, sentito o percepito nei suoi livelli molto bassi come il contenuto della Falun Dafa, e di fare il cosiddetto "insegnamento della Fa". Questo non è permesso anche se intende fare delle buone azioni, perché quella non è la Fa. Sono solo parole utilizzate per convincere altri a comportarsi bene, ma non sono dotate della potenza della Fa che può salvare la gente. Predicare in base alle proprie sensazioni è considerato un comportamento che danneggia gravemente la Fa. Quando riferite le mie parole dovete aggiungere "il Maestro Li Hongzhi diceva..." ecc.
7. Ai discepoli della Dafa è severamente proibito mescolare altre pratiche (quelli che sono andati fuori strada appartengono tutti a questa categoria); coloro che non danno retta all'avvertimento sono responsabili dei problemi che incontreranno. Passate questo messaggio a tutti i discepoli: non è permesso aggiungere qualsiasi pensiero o movimento mentale di altre scuole quando si pratica. Non appena si attiva un pensiero, equivale a ricercare cose di quella pratica. Quando la pratica è mescolata con altre, il Falun si deformerà e perderà l'efficacia.
8. I coltivatori della Falun Dafa devono coltivare la *xinxing* e praticare gli esercizi contemporaneamente. Coloro che praticano solo gli esercizi, senza coltivare la *xinxing*, non vengono riconosciuti come discepoli della Falun Dafa. Quindi dovete considerare lo studio della Dafa e la lettura del libro come la lezione obbligatoria quotidiana.

Li Hongzhi  
20 Aprile 1994

## **Appendice II: I regolamenti per i discepoli della Falun Dafa nella diffusione della Fa e degli esercizi**

1. Tutti i discepoli della Falun Dafa, quando diffondono la Fa, devono dire "Il Maestro Li Hongzhi ha detto...", oppure "Il Maestro Li Hongzhi sostiene...". È assolutamente proibito utilizzare ciò che avete provato, sentito o saputo e le cose di altre pratiche come la Dafa di Li Hongzhi, altrimenti ciò che viene insegnato non è più la Falun Dafa e viene considerato danneggiare la Falun Dafa.
2. Tutti i discepoli della Falun Dafa, quando diffondono la Fa, possono utilizzare le riunioni per la lettura del libro, per la discussione in gruppo, oppure ripetendo la Fa insegnata dal Maestro Li Hongzhi nei luoghi di pratica. A nessuno è permesso di imitare il mio modo di insegnare la Fa nelle sale conferenza per diffondere la Fa. Nessun altro è in grado di insegnare la Dafa, né di conoscere ciò che io penso al mio livello e il vero significato della Fa che insegno.
3. Quando parlate della comprensione e della conoscenza della Dafa in occasione delle riunioni di lettura del libro, di discussione in gruppo, oppure in sede di pratica, dovete precisare che si tratta di "esperienze personali". Non è permesso mescolare la Dafa resa pubblica con "l'esperienza personale", ancora meno scambiare "l'esperienza personale" come se fosse l'insegnamento del Maestro Li Hongzhi.
4. A tutti i discepoli della Falun Dafa, quando diffondono la Fa e insegnano gli esercizi, è proibito farsi pagare e ricevere regali. Coloro che violano questa regola non sono più discepoli della Falun Dafa.
5. I discepoli non devono approfittare dell'occasione di diffondere la pratica, con nessuna scusa, per curare le malattie delle persone che vogliono imparare gli esercizi, altrimenti viene considerato danneggiare la Dafa.

Li Hongzhi  
25 Aprile 1994

### **Appendice III: I criteri per gli assistenti della Falun Dafa**

1. Devono apprezzare questa pratica, avere la passione del lavoro, disponibili a prestare il loro servizio volontario; devono organizzare le attività di pratica degli studenti.
2. Gli assistenti devono essere praticanti che si dedicano solo alla coltivazione della Falun Dafa. Nel caso in cui avessero imparato altre pratiche, dovrebbero rinunciare di propria iniziativa alla qualifica di studenti della Dafa e di assistente.
3. Nei luoghi di pratica, devono essere più severi con se stessi e più gentili con gli altri; mantenere la *xinxing*, aiutare gli altri ed essere amichevoli con loro.
4. Devono diffondere la Dafa, insegnare la pratica sinceramente; collaborare e sostenere il lavoro del centro di assistenza generale.
5. Insegnare gli esercizi volontariamente, è assolutamente proibito farsi pagare o ricevere regali; i coltivatori non sono alla ricerca di fama e interesse, ma di azioni meritevoli e virtù.

Li Hongzhi

#### **Appendice IV: Le informazioni per tutti i praticanti della Falun Dafa**

1. La Falun Dafa è una pratica della scuola Buddista. A nessuno è permesso di fare propaganda di altre religioni sotto il nome della pratica della Falun Dafa.
2. Tutti coloro che coltivano la Falun Dafa devono osservare le leggi e le norme del proprio Paese. Coloro che violano le norme politiche e legislative dello Stato non sono tollerabili per la virtù della Falun Dafa. L'interessato deve rispondere pienamente alle violazioni e a tutte le conseguenze derivate.
3. Tutti i praticanti della Falun Dafa devono contribuire attivamente a mantenere l'unità della comunità di coltivazione, lavorare insieme per promuovere lo sviluppo della cultura tradizionale dell'umanità.
4. Tutti i praticanti, assistenti e discepoli della Falun Dafa, senza l'autorizzazione del fondatore – il Maestro di questa pratica e senza il permesso delle autorità competenti, non possono curare le malattie degli altri. Ancora meno è permesso loro di curare le malattie per conto proprio facendosi pagare o ricevendo regali.
5. Gli studenti della Falun Dafa devono considerare la coltivazione della *xinxing* come il punto fondamentale. Non devono assolutamente interferire con la politica dello Stato e ancora meno farsi coinvolgere in dispute o in attività politiche, di qualunque tipo. Coloro che violano questa regola non vengono più considerati discepoli della Falun Dafa e devono rispondere di tutte le relative conseguenze. L'ispirazione fondamentale dei coltivatori è quella di progredire con diligenza nella coltivazione concreta e raggiungere il più presto possibile il Compimento.

Li Hongzhi