

FALUN GONG

法轮功

(Versione italiana)

(意大利文)

Li Hongzhi

INDICE

Capitolo I. Introduzione	4
1. Le origini del qigong	4
2. Il qi e il gong.....	5
3. La potenza energetica e i poteri soprannaturali	6
(1) <i>La potenza energetica si sviluppa tramite la coltivazione della xinxing</i>	6
(2) <i>I poteri soprannaturali non sono ciò che un praticante persegue</i>	6
(3) <i>Il controllo della potenza energetica</i>	7
4. Il Terzo Occhio	8
(1) <i>L'apertura del Terzo Occhio</i>	8
(2) <i>I livelli del Terzo Occhio</i>	9
(3) <i>La chiaroveggenza</i>	10
(4) <i>Le dimensioni</i>	11
5. Il trattamento delle malattie con il qigong e con i mezzi ospedalieri	11
6. Il qigong della Scuola Buddista e il Buddismo	13
(1) <i>Il qigong della Scuola Buddista</i>	13
(2) <i>Il Buddismo</i>	14
7. Le vie rette e le vie deviate	14
(1) <i>Le vie laterali e maldestre (Pangmen Zuodao)</i>	14
(2) <i>Il qigong delle arti marziali</i>	15
(3) <i>La coltivazione inversa e il gong in prestito</i>	16
(4) <i>Il linguaggio cosmico</i>	16
(5) <i>La possessione degli spiriti</i>	17
(6) <i>Anche in una via retta, una persona può praticare una via perversa</i>	17
Capitolo II. Il Falun Gong.....	19
1. La funzione del Falun	19
2. Forma e struttura del Falun.....	20
3. Le caratteristiche del Falun Gong.....	20
(1) <i>La Fa coltiva i praticanti</i>	20
(2) <i>La coltivazione della Coscienza Principale</i>	21
(3) <i>Non hanno importanza la direzione e l'orario della pratica</i>	22
4. La Coltivazione integrata di mente e corpo	23
(1) <i>La trasformazione del vero corpo</i>	23
(2) <i>La circolazione celeste</i>	24
(3) <i>L'apertura dei meridiani</i>	25
5. I pensieri	25
6. I livelli di coltivazione del Falun Gong	26
(1) <i>La coltivazione di livello elevato</i>	26
(2) <i>Le manifestazioni del gong</i>	26
(3) <i>La coltivazione della Fa oltre il Triplice Mondo</i>	27
Capitolo III. Coltivare la xinxing	28
1. La nozione di xinxing	28
2. Perdita e guadagno.....	29

3. La coltivazione simultanea di Verità-Compassione-Tolleranza.....	30
4. L'eliminazione della gelosia.....	31
5. L'eliminazione degli attaccamenti.....	32
6. Il karma.....	34
(1) <i>La generazione del karma</i>	34
(2) <i>L'eliminazione del karma</i>	35
7. Le interferenze demoniache.....	37
8. La qualità innata e la capacità di illuminazione.....	37
9. Una mente calma	39
Capitolo IV. Gli esercizi del Falun Gong	41
1. Budda estende mille mani (Fozhan Qianshou Fa).....	41
2. Esercizio del Falun in posizione statica in piedi (Falun Zhuangfa)	47
3. Scorrimento fra i due poli (Guantong Liangji Fa).....	49
4. Circolazione Celeste del Falun (Falun Zhoutian Fa).....	53
5. Rafforzamento dei poteri soprannaturali (Shentong Jiachi Fa)	56
Requisiti e note fondamentali per la pratica del Falun Gong	61
Capitolo V. Domande e Risposte	64
1. Il Falun e il Falun Gong.....	64
2. I principi e gli esercizi	66
3. Coltivare la xinxing	79
4. Il Terzo Occhio	82
5. Le tribolazioni.....	87
6. Le dimensioni e il genere umano.....	88

Capitolo I. Introduzione

In Cina il qigong ha una lunga storia e un'origine molto remota, per questo il popolo cinese gode di una condizione particolarmente favorevole nel praticarlo. I due sistemi retti di coltivazione di qigong, la Scuola Buddista e la Scuola Taoista, hanno già reso pubblici molti grandi metodi di coltivazione che furono trasmessi in privato. Le vie di coltivazione della Scuola Taoista sono molto particolari; e anche la Scuola Buddista ha il proprio metodo di coltivazione. Il Falun Gong è proprio una grande via di coltivazione d'alto livello del qigong della Scuola Buddista. Nel corso dell'insegnamento, devo prima di tutto aggiustare il vostro corpo ad uno stato adatto alla coltivazione di livello elevato, e poi installare nel vostro corpo il Falun e i meccanismi d'energia; in seguito vi insegnerò gli esercizi. Inoltre, ho anche i *Fashen* che vi proteggono. Ma non è ancora sufficiente avere solo queste cose. Per raggiungere l'obiettivo di aumentare l'energia, è necessario anche che voi conosciate i principi della coltivazione a livello elevato. Questo è il contenuto che questo libro propone.

Sto insegnando il *gong* di livello elevato, quindi non parlo della coltivazione di un determinato canale o di uno specifico punto d'agopuntura, né dei passaggi d'energia o dei canali secondari; insegno la grande via di coltivazione, un'autentica via maestra che guida realmente la coltivazione ad un livello elevato. Inizialmente, le mie parole potrebbero risultarvi inconcepibili, ma coloro che sono veramente determinati nella coltivazione del qigong, scopriranno tutte le sue più profonde implicazioni, purché si impegnino a comprendere.

1. Le origini del qigong

Il qigong di cui parliamo adesso, in realtà non si chiama affatto così. Esso deriva dai sistemi di coltivazione solitari del popolo cinese antico o dai metodi di coltivazione religiosa. Pur sfogliando i testi del *Libro dell'Elisir*, del *Canone Taoista* e nel *Tripitaka*, non si trovano i due caratteri "qi-gong". Nel corso dello sviluppo della civiltà umana attuale, il qigong ha attraversato un periodo in cui le religioni si trovavano nella fase iniziale. Il qigong esisteva già prima che si formassero le religioni. Dopo la nascita delle religioni, il qigong assunse una certa connotazione religiosa. I nomi originali erano "la grande via della coltivazione del Buddha", "la grande via della coltivazione del Tao"; ebbe anche nomi come i Nove Metodi per l'Elisir dell'Immortalità, la Via dell'Arhat, la Meditazione di Vajra ecc. Oggi lo si chiama "qigong", perché si adatta di più ai concetti delle persone moderne, e risulta di più facile diffusione nella società. In realtà si tratta di una via autentica di coltivazione del corpo umano che abbiamo in Cina.

Il qigong non è stato inventato dal genere umano di questa civilizzazione, ma vanta una storia molto remota. A quando risale la sua origine? Alcuni affermano che il qigong abbia tremila anni di storia, e che abbia conosciuto il suo massimo splendore durante la dinastia Tang. Altri sostengono che nacque cinquemila anni fa, e che quindi sia antico quanto la storia della cultura cinese. Alcuni sostengono, basandosi su reperti archeologici, che abbia settemila anni di storia. A mio parere, il qigong non è una creazione del genere umano attuale, ma si tratta di una cultura preistorica. In base alle indagini delle persone dotate di capacità soprannaturali l'Universo in cui oggi viviamo è un corpo ricomposto dopo nove esplosioni cosmiche. Il pianeta su cui viviamo è stato distrutto più volte. Ogni volta, dopo la ricomposizione del pianeta, il genere umano di nuovo si è moltiplicato. Attualmente, abbiamo scoperto che nel mondo ci sono molte cose che superano la civiltà attuale. Stando alla teoria dell'evoluzionismo di Darwin, il genere umano si è sviluppato dai primati e la sua civiltà non supera i diecimila anni di storia. Tuttavia, si scopre dai reperti archeologici che, in alcune grotte delle Alpi in Europa, ci sono delle pitture rupestri databili a 25.000 anni fa, di un valore artistico molto elevato, di

gran lunga superiore a quello raggiunto dal genere umano moderno. Nel museo dell'Università Statale del Perù è conservata una grossa pietra sulla quale è incisa una figura umana; si tratta di un uomo che osserva il cielo con un cannocchiale. Questa incisione risale a più di 30.000 anni fa. È noto che fu Galileo, nel 1609, l'inventore del telescopio astronomico che aveva la capacità di ingrandire gli oggetti di 30 volte, e questo avveniva poco più di trecento anni fa. Come poteva quindi esistere un telescopio 30.000 anni fa? In India c'è una colonna in ferro la cui purezza supera il 99%. È impossibile realizzare del ferro di una purezza così elevata anche servendosi delle tecniche di fusione moderne; ha superato il livello della tecnologia moderna. Chi ha creato queste civiltà? Come ha potuto il genere umano, che a quel tempo si sarebbe dovuto trovare allo stadio evolutivo dei microrganismi, fabbricare tali oggetti? Simili scoperte hanno destato l'attenzione degli scienziati di tutto il mondo. Dato che sono inspiegabili, vengono quindi chiamate "culture preistoriche".

Ogni civiltà è stata caratterizzata da un diverso livello di realizzazioni scientifiche, che in certe epoche è stato elevatissimo, superiore a quello raggiunto dall'uomo moderno. Ma quelle civiltà sono state distrutte. Quindi direi che il qigong non è un'invenzione o una creazione del genere umano moderno, il quale l'ha semplicemente riscoperto e perfezionato; si tratta di una cultura preistorica.

Il qigong non è un prodotto esclusivo della Cina, ma è presente anche in altri Paesi. Non lo si chiama qigong. Nei Paesi occidentali, negli Stati Uniti d'America e in Gran Bretagna ecc. viene chiamato "magia". Negli Stati Uniti c'è un mago, che in realtà è un grande maestro dotato di poteri soprannaturali, che una volta si è esibito nell'attraversamento della Grande Muraglia cinese. Quando stava per attraversarla, si era coperto con un telo bianco, si è appoggiato alla Muraglia e poi è passato dall'altra parte. Perché ha agito in quel modo? Così facendo conduce molte persone a credere di assistere ad uno spettacolo di magia. Non poteva fare altrimenti. Sapeva che in Cina vi sono molti maestri elevati e temeva delle interferenze da parte loro; per questo si è nascosto sotto un telo prima di passare attraverso la muraglia. Al momento di uscire, ha alzato il telo con una mano ed è riapparso. Si dice che "un esperto osserva l'abilità del trucco, mentre un profano osserva lo spettacolo", così al pubblico è stato lasciato credere che si trattasse di uno spettacolo di magia. Il motivo per cui queste capacità soprannaturali vengono chiamate magia è perché non si usano queste cose per coltivare il corpo, ma servono come spettacolo sul palcoscenico per esibire i miracoli e divertire il pubblico. Quindi, parlando ad un livello basso, il qigong serve a modificare lo stato fisico del corpo umano, con lo scopo di curare le malattie e mantenere la salute; a livello elevato, serve per coltivare il corpo innato (*Benti*) di una persona.

2. Il *qi* e il *gong*

Quello che oggi chiamiamo *qi* per gli antichi cinesi era il *chi*. Essenzialmente sono la stessa cosa, e si riferiscono entrambi all'energia cosmica, una sostanza senza forma e invisibile presente nell'Universo. Il *qi* non è l'aria. Tramite la coltivazione, il corpo umano può attivare l'energia di questa sostanza e modificare la condizione del corpo stesso, realizzando lo scopo di eliminare le malattie e rafforzare la salute. Però il *qi* è solo *qi*; l'avete voi come ce l'hanno gli altri, e tra i vari *qi* non c'è nessun potere vincolante. Alcuni dicono che il *qi* può curare le malattie, o che tu puoi emettere un po' di *qi* verso un'altra persona per curare le sue malattie. Queste affermazioni non sono molto scientifiche, perché il *qi* non è assolutamente in grado di curare la malattia. Fin tanto che un praticante ha ancora *qi* in corpo, questo significa che il suo corpo non è ancora "un corpo bianco latte" e che è ancora soggetto a malattie.

Chi ha raggiunto un alto livello nella pratica non emette più *qi*, ma una massa di alta energia, una sostanza ad alta energia che si manifesta sotto forma di luce, le cui particelle sono molto fini e di densità molto elevata, questo è il *gong*. Solo in quel momento può produrre un effetto vincolante sulle persone comuni e curare le malattie. Si dice che la luce del Buddha risplenda ovunque; decoro e

rettitudine armonizzano ogni cosa. Ciò significa che un praticante della Fa retta possiede un'energia molto potente nel suo corpo. Dove passa, nel campo coperto dalla sua energia, può rettificare tutti gli stati anomali riportandoli allo stato normale. Per esempio una persona è malata, cioè il suo corpo porta un'anormalità, una volta corretto questo stato anomalo, anche la malattia sparirà. In parole semplici, il *gong* è energia. Il *gong* è materia, tramite la coltivazione e la pratica, un praticante può percepire la sua oggettiva esistenza.

3. La potenza energetica e i poteri soprannaturali

(1) La potenza energetica si sviluppa tramite la coltivazione della *xinxing*

Il *gong* che determina veramente il livello della potenza energetica di una persona non è acquisito tramite la pratica, bensì tramite la trasformazione della sostanza detta “de”, e la coltivazione della *xinxing*. Tale processo di trasformazione non avviene, come immaginano le persone comuni, tramite “l'installazione del crogiolo e della fornace per concentrare l'elisir raccogliendo erbe medicinali”. L'energia di coltivazione di cui parliamo nasce all'esterno del corpo, a cominciare dalla parte inferiore del corpo umano e cresce a spirale con il miglioramento della *xinxing*; si forma completamente all'esterno del corpo, fino a formare una colonna di energia sopra la testa. L'altezza della colonna determina il livello dell'energia di coltivazione di un praticante. Questa colonna di energia è situata in una dimensione nascosta, e quindi è molto difficile che le persone comuni possano vederla.

I poteri soprannaturali devono essere rafforzati dalla potenza energetica. Chi possiede una grande potenza energetica e ha raggiunto un alto livello ha certamente poteri soprannaturali molto potenti e facilità nell'utilizzarli; mentre chi ha una debole potenza energetica ha poteri soprannaturali minori, e meno facilità nell'usarli, o addirittura non è nemmeno capace di usarli. Tuttavia i poteri soprannaturali in sé non determinano la potenza energetica, né il livello di un individuo. Ciò che determina il livello di una persona è la potenza energetica, ma non sono i poteri soprannaturali. Alcuni praticano “bloccati”; potrebbero avere una notevole potenza energetica ma non necessariamente grandi poteri soprannaturali. La potenza energetica è determinante ed è ottenuta tramite la coltivazione della *xinxing*; è questa la chiave fondamentale.

(2) I poteri soprannaturali non sono ciò che un praticante persegue

Tutti i praticanti sono interessati ai poteri soprannaturali. I poteri soprannaturali costituiscono una forte attrattiva nella società e molti vorrebbero possederne qualcuno. Ma se la *xinxing* non è buona, non si possono ottenere.

Anche le persone comuni potrebbero avere certi poteri soprannaturali, come l'apertura del Terzo Occhio, la chiaroveggenza, la telepatia, la precognizione ecc. Ma questi poteri variano da persona a persona e non tutti appaiono nello stato di illuminazione graduale. Ci sono però dei poteri soprannaturali che le persone comuni non possono avere, come per esempio, il trasformare un oggetto in un altro nella dimensione attuale; questo è ciò che la gente comune non può avere. I grandi poteri soprannaturali si sviluppano dopo la nascita tramite la coltivazione. Il Falun Gong si è evoluto secondo i principi dell'Universo, quindi tutti i poteri soprannaturali che esistono nell'Universo si ritrovano nel Falun Gong; tutto dipende da come un praticante si coltiva. Il desiderio di voler ottenere una qualche capacità soprannaturale non è di per sé un errore, tuttavia perseguirle con eccessiva insistenza potrebbe portare a conseguenze negative, perché non si tratterebbe più di un semplice pensiero. Possedere qualche potere soprannaturale di basso livello non serve a molto, se non a farne uso per mostrarlo in pubblico, sperando di essere un potente tra le persone comuni. Se così fosse, proverebbe che la *xinxing* non è buona, quindi è giusto che non vengano concessi dei poteri. Alcuni poteri soprannaturali, se

venissero concessi a persone con una *xinxing* non buona, potrebbero essere usati per fare cose cattive, poiché se non hanno una *xinxing* stabile, non si può garantire che non facciano cose cattive.

D'altra parte, tutti i poteri soprannaturali che possono essere esibiti per dare spettacolo, non possono essere utilizzati per cambiare la società umana, né possono modificare il normale corso della vita sociale. I veri poteri soprannaturali non possono essere mostrati in pubblico a scopo di esibizione, perché sarebbe troppo grande il loro impatto e i pericoli che ne potrebbero derivare. Per esempio, non si può rovesciare un grattacielo per fare uno spettacolo. Riguardo ai poteri particolarmente forti, solo a coloro che sono incaricati di missioni speciali è consentito farne uso, altrimenti non possono usarli, né saranno in grado di mostrarli, perché vengono controllati da un maestro superiore.

Ma spesso ci sono delle persone comuni che insistono con i maestri di qigong per vedere le loro esibizioni, costringendoli a dare dimostrazioni. Chi possiede i poteri è riluttante a darne dimostrazioni in pubblico, perché sa che non è consentito farlo e che potrebbe interferire con lo stato dell'intera società. Ad una persona dotata di grandi virtù non è consentito mostrare i suoi poteri. Alcuni maestri di qigong sono così dispiaciuti nel dare questi spettacoli che quando tornano a casa hanno addirittura voglia di piangere. Non costringeteli ad esibirsi! Mostrare queste cose è per loro motivo di tristezza e di sofferenza. Uno studente mi ha mostrato una rivista e sono rimasto molto contrariato dopo averla letta. Vi era scritto che si organizzava una conferenza internazionale di qigong, coloro che pensavano di essere dotati di poteri soprannaturali potevano iscriversi alla gara; chiunque avesse avuto grandi poteri avrebbe potuto partecipare. Mi sono sentito turbato per parecchi giorni dopo averla letta. Queste non sono cose da esibire in pubblico per competizione, se lo faranno se ne pentiranno. La gente comune si interessa solo a cose pratiche e mondane, ma un maestro di qigong deve sapersi comportare con dignità.

A che scopo si vogliono i poteri soprannaturali? Questo riflette lo stato d'animo del praticante e le sue aspirazioni. Coloro che hanno una mente impura e instabile, non possono ottenere i poteri soprannaturali elevati. C'è una ragione per questo: prima di conseguire l'illuminazione, giudichi il buono e il cattivo solo secondo il criterio di questo mondo e non sei in grado di vedere la verità di una situazione, né la sua relazione karmica. I litigi e i maltrattamenti tra le persone sono causati inevitabilmente da una relazione karmica; se non la conosci il tuo intervento può soltanto peggiorare la situazione. Esiste la legge umana per regolare gratitudine e risentimento, il torto e la ragione tra la gente comune, e un coltivatore non deve interferire. Perché prima di raggiungere l'illuminazione ciò che vedi con i tuoi occhi potrebbe non essere la verità. Un pugno sferrato da una persona ad un'altra potrebbe essere il saldo di un debito karmico. Il tuo intervento potrebbe probabilmente impedire loro di sistemare il loro debito. Il karma è una materia nera che esiste attorno al corpo umano. È un'esistenza materiale in un'altra dimensione, che può trasformarsi in malattie o disgrazie.

Tutti hanno i poteri soprannaturali, ma questi devono essere sviluppati e rafforzati tramite una coltivazione e una pratica incessanti. In quanto praticante, se uno pensasse unicamente a procurarsi dei poteri, questo significherebbe che la sua visione è ristretta e il suo pensiero è impuro. Indipendentemente da quello che vuol fare con quelle capacità, vi è coinvolto comunque un desiderio egoistico che finirebbe per ostacolare la sua pratica, con la conseguenza di non poterli ottenere.

(3) Il controllo della potenza energetica

Alcune persone, dopo aver praticato il qigong per un breve periodo, pensano di mettersi a curare le malattie altrui per verificare se ne sono in grado. Coloro che non possiedono una forte potenza energetica, imponendo le mani assorbirebbero dentro di sé la massa di *qi* nero, patogeno e torbido presente nel malato. Dato che non avete la capacità di proteggervi dal *qi* patogeno, né avete la copertura di protezione sul corpo, dividerete quindi con il paziente lo stesso campo; in mancanza di una forte potenza energetica, non potete difendervi, di conseguenza vi sentite molto male. Se non c'è

nessuno che si occupa di voi, con il passare del tempo, vi procurerete molte malattie. Perciò, coloro che non hanno la potenza energetica elevata, non possono curare le malattie degli altri. A meno che non abbiate già sviluppato i poteri soprannaturali e siate in possesso di una certa potenza energetica, non potete fare terapie con il qigong. Benché alcuni abbiano sviluppato i poteri soprannaturali e siano in grado di curare le malattie, quando si trovano ad un livello molto basso, in realtà stanno utilizzando la propria potenza energetica di riserva e quindi stanno consumando la propria energia per curare le malattie. Poiché il *gong* è un'energia, ed è un'entità intelligente, è molto difficile da accumulare. Emettendo il *gong*, in realtà uno consuma sé stesso. Con la vostra emissione del *gong*, la colonna d'energia sopra la vostra testa si abbassa e si consuma; non ne vale la pena. Quindi non consiglio a coloro che si trovano a livello basso di trattare le malattie degli altri. Non importa quanto sia grande il vostro metodo, state semplicemente consumando l'energia del vostro corpo.

Quando la potenza energetica raggiunge un certo livello, si sviluppano vari poteri soprannaturali, ma bisogna essere molto prudenti nell'usarli. Per esempio, se il terzo occhio è aperto, bisogna usarlo, perché potrebbe facilmente richiudersi se uno non lo usa mai. Tuttavia, non bisogna neanche esagerare, perché un uso troppo frequente comporta un'eccessiva perdita d'energia. Allora, questo significa che non dovreste mai usarlo? Certamente no. Se non lo dobbiamo mai usare, per quale motivo coltiviamo? Il problema è di sapere quando usarlo. Soltanto quando uno raggiunge un certo livello nella coltivazione ed ha la capacità di ricostituirsi, può usarlo. Quando un coltivatore del Falun Gong raggiunge un certo livello, la quantità di *gong* emesso verrà sviluppata e compensata automaticamente dal Falun, mantenendo automaticamente il livello della sua potenza energetica, in modo da non lasciarla mai abbassare. Questa è una caratteristica del Falun Gong. Solo a quel punto, si possono usare i poteri soprannaturali.

4. Il Terzo Occhio

(1) L'apertura del Terzo Occhio

Il canale principale del Terzo Occhio si trova tra il punto centrale fra le sopracciglia e il corpo pineale. Una persona comune vede un oggetto con gli occhi fisici, che funzionano come una macchina fotografica. Con la regolazione del cristallino e della pupilla a seconda della distanza dell'oggetto e della quantità di luce, l'immagine viene proiettata sul corpo pineale nella sezione posteriore del cervello attraverso i nervi ottici. La "vista penetrante" del potere soprannaturale si ottiene restituendo al corpo pineale la capacità di guardare direttamente verso l'esterno tramite il Terzo Occhio. Il Terzo Occhio di una persona comune è bloccato, perché l'apertura del canale principale è molto stretta e buia, e non contiene essenza vitale, né luce. Alcune persone non possono vedere, perché il canale è bloccato.

Per aprire il Terzo Occhio, noi usiamo una forza esterna oppure la coltivazione del praticante per aprire il canale. La forma del canale varia da persona a persona, può essere ovale, rotonda, romboidale o triangolare; più uno coltiva bene, più diventa rotondo. In secondo luogo, il Maestro vi dà un occhio; se coltivate da soli, dovete svilupparlo da soli. Terzo, deve esserci essenza vitale nel posto del Terzo Occhio.

Normalmente, noi guardiamo gli oggetti con gli occhi fisici, e sono proprio questi occhi che ostruiscono il nostro passaggio verso gli altri spazi; essi funzionano come una barriera e possiamo vedere soltanto ciò che esiste nel nostro mondo materiale. L'apertura del Terzo Occhio significa proprio vedere senza usare i due occhi fisici. Dopo aver raggiunto un altissimo livello di coltivazione, si può coltivare un vero occhio, si può vedere con il vero occhio del Terzo Occhio o con quello del punto *Shan'gen*. La Scuola Buddista afferma che ogni poro del corpo umano è un occhio; ci sono occhi in tutto il corpo. La Scuola Taoista afferma che ogni punto di agopuntura è un occhio. Ma il canale principale si trova al Terzo Occhio, ed è questo che deve essere aperto per primo. Durante il corso

d'insegnamento, fornirò a tutti ciò che serve per aprire il Terzo Occhio. Poiché la qualità fisica di ognuno è diversa, i risultati possono differire da persona a persona. Alcuni vedono un buco nero, come se fosse un pozzo profondo, e questo significa che il canale del Terzo Occhio è buio. Altri vedono un passaggio bianco, e se riescono a scorgere qualcosa davanti, vuol dire che sta per aprirsi. Altri ancora vedono degli oggetti ruotanti, questi sono ciò che ha fornito il Maestro per aprire il Terzo Occhio; quando il Terzo Occhio sarà completamente perforato, potranno vedere. Altri vedono un enorme occhio con il Terzo Occhio, e pensano che si tratti dell'Occhio di Budda, ma in realtà è il loro occhio; queste sono di solito persone con una qualità innata piuttosto buona.

Secondo le nostre statistiche, più della metà degli studenti in ciascuno dei miei corsi ha ottenuto l'apertura del Terzo Occhio. Perché, dopo l'apertura del Terzo Occhio, sorge un problema: è possibile che una persona con una *xinxing* non buona possa servirsene per commettere cattive azioni. Per evitare questo problema, apro il vostro Terzo Occhio direttamente al livello della vista della saggezza, cioè ad un livello elevato, così potete vedere direttamente scene di altri spazi e ciò che appare nella vostra pratica, in modo da rafforzare la vostra convinzione e la vostra fiducia nella coltivazione. Coloro che hanno appena iniziato la pratica, la cui *xinxing* non ha ancora raggiunto il livello superiore della gente comune, una volta in possesso di poteri superiori al normale, potrebbero compiere azioni scorrette. Facciamo una battuta come esempio, uno potrebbe entrare in un botteghino della lotteria e acquistare il biglietto del primo premio. Sto solo cercando di rendere l'idea; non è permesso che una cosa del genere accada. C'è ancora un altro motivo, qui apriamo il Terzo Occhio su larga scala; se fosse aperto ad un livello basso, provate a pensare, se tutti potessero vedere attraverso il corpo umano e attraverso un muro, sarebbe ancora una società umana? Ciò interferirebbe gravemente con lo stato della società umana normale, quindi non è permesso, né si può fare una cosa del genere; inoltre non farebbe bene neanche ad un praticante, poiché rafforzerebbe solo il suo attaccamento. Ecco perché non viene aperto a un livello basso, ma viene aperto direttamente a un livello alto.

(2) I livelli del Terzo Occhio

Il Terzo Occhio ha molti livelli; nei differenti livelli si vedono differenti dimensioni. Secondo la religione Buddista, ci sono cinque livelli: la Vista Fisica, la Vista Divina, la Vista della Saggezza, la Vista della Fa e la Vista di Budda. Ogni livello si suddivide ulteriormente in superiore, intermedio e inferiore. Sotto il livello della Vista Divina, si può vedere soltanto il nostro mondo fisico. Sopra il livello della Vista della Saggezza, si possono vedere altre dimensioni. Alcuni hanno la capacità della vista penetrante, e vedono le cose in modo molto preciso, addirittura meglio della macchina per la TAC. Ma quello che vedono è comunque ancora nel nostro mondo fisico, non va oltre lo spazio in cui viviamo, e quindi non può ancora essere considerato un livello elevato del Terzo Occhio.

Il livello del Terzo Occhio di una persona è determinato dalla quantità di essenza vitale posseduta, e dalla larghezza, dalla luminosità e dal grado di ostruzione del canale principale. L'essenza vitale interna è il fattore chiave per determinare quanto completamente sia stato aperto il Terzo Occhio. Per i bambini sotto i sei anni, è molto facile aprire il Terzo Occhio; non devo neanche muovere le mani, basta una frase e sarà immediatamente aperto. Perché i bambini piccoli non sono stati influenzati negativamente da questo mondo fisico, e non hanno ancora commesso delle cattive azioni, quindi la loro essenza vitale è ben conservata. Per i bambini oltre i sei anni, diventa sempre più difficile aprire il Terzo Occhio, perché con il passare degli anni, sono sempre più influenzati dal mondo esterno. Specialmente a causa dell'educazione negativa, diventando viziati e commettendo cattive azioni, possono perdere la loro essenza vitale, fino ad arrivare ad esaurirsi totalmente. Coloro che hanno perso completamente l'essenza vitale la possono ricostituire gradualmente con la coltivazione, ma questo richiede tanto tempo e tanta fatica. Per questo si afferma che l'essenza vitale è estremamente preziosa.

Io non consiglio di aprire il Terzo Occhio al livello della Vista Divina, perché quando un praticante

non ha ancora una forte potenza energetica, l'energia consumata dall'uso della vista penetrante è molto più elevata di quella che si può accumulare con la pratica. Se l'essenza vitale fosse consumata in modo eccessivo, il Terzo Occhio potrebbe richiudersi di nuovo; una volta chiuso, sarà molto difficile riaprirlo. Quindi apro il Terzo Occhio alla gente al livello della Vista della Saggezza. Non importa se sono in grado di vedere chiaramente o meno, i praticanti possono vedere cose di altre dimensioni. A seconda delle differenti condizioni innate, alcuni vedono molto distintamente, altri in modo intermittente, altri in modo molto confuso, ma come minimo possono vedere qualche luce. In questo modo, è utile per i praticanti coltivare verso un livello elevato; chi non riesce a vedere chiaramente, può rimediare tramite la pratica.

Coloro che hanno una scarsa essenza vitale, vedono le cose in bianco e nero attraverso il Terzo Occhio; invece quelli che possiedono un'essenza vitale più abbondante vedono immagini a colori, e anche molto più chiaramente. Più essenza vitale si possiede, più chiara diventa la visione. Tuttavia, ognuno è diverso dall'altro; qualcuno nasce con il Terzo Occhio aperto, mentre altri l'hanno completamente bloccato. Quando il Terzo Occhio si apre, è come lo sbocciare di un fiore, con i petali che si aprono uno strato dopo l'altro. Praticando la meditazione, si vedrà una massa di luce nel Terzo Occhio; all'inizio non è molto brillante, più tardi virerà al rosso. Qualcuno ha il Terzo Occhio saldamente bloccato; all'inizio la reazione potrebbe essere molto forte. Si può sentire il canale principale e il muscolo del corpo pineale restringersi, come se stessero raccogliendosi e premendo verso l'interno, si può sentire che le tempie e la fronte sono gonfie e doloranti. Queste sono reazioni che accadono all'apertura del Terzo Occhio. Coloro il cui Terzo Occhio si apre facilmente possono occasionalmente vedere qualcosa. Nei corsi qualcuno ha visto il mio *Fashen* (il Corpo della Legge) per caso, ma non riusciva più a vederlo quando voleva farlo intenzionalmente; in effetti ha usato i suoi occhi. Se si vede qualcosa con gli occhi chiusi, è meglio mantenere quello stato e a poco a poco si potrà vedere chiaramente. Se si decide di vedere con attenzione, in realtà si sono attivati i propri occhi e nervi ottici, quindi non si vedrà più niente.

Con i differenti livelli del Terzo Occhio, anche le dimensioni percepite sono differenti. Alcuni centri di ricerca scientifica non comprendono questo principio, per cui non hanno raggiunto risultati negli esperimenti di qigong o addirittura hanno ottenuto risultati opposti alle loro aspettative. Per esempio, un istituto ha progettato un metodo per verificare i poteri soprannaturali, chiedendo ai maestri di qigong di riconoscere che cosa ci fosse in una scatola ermeticamente chiusa. Poiché i maestri di qigong avevano differenti livelli del Terzo Occhio, le loro risposte erano diverse, di conseguenza gli sperimentatori hanno concluso che il Terzo Occhio fosse qualcosa di falso e ingannevole. Queste verifiche normalmente ottengono buoni risultati con persone che hanno il Terzo Occhio aperto ad un livello basso, perché il loro Terzo Occhio è aperto soltanto al livello della Vista Divina - un livello adatto solo per percepire gli oggetti del mondo fisico; così chi non conosce nulla sul Terzo Occhio ritiene che loro abbiano le capacità soprannaturali del massimo livello. Qualsiasi oggetto, sia organico che inorganico, appare con diverse forme in dimensioni differenti. Prendiamo come esempio un bicchiere: nel momento in cui viene fabbricato, esiste nello stesso istante una corrispondente entità intelligente in un altro spazio, la quale forse in precedenza è stata qualcos'altro. Uno con il Terzo Occhio di livello basso vede un bicchiere; un altro a un livello superiore vede la relativa entità intelligente in un altro spazio; chi ha il livello ancora più alto vede la forma materiale precedente dell'entità intelligente.

(3) La chiaroveggenza

Dopo l'apertura del Terzo Occhio, qualcuno può avere il potere soprannaturale della chiaroveggenza e può vedere cose lontane migliaia di chilometri. Ognuno ha il proprio spazio specifico, nel quale è grande quanto l'universo. Nel suo spazio, ha uno specchio davanti alla sua fronte,

anche se è invisibile nella nostra dimensione. Tutti hanno questo specchio, solo che per chi non pratica esso è voltato al contrario; per coloro che praticano gradualmente lo specchio si gira. Una volta girato, è in grado di riflettere tutto ciò che si vuole guardare. Nel suo spazio specifico, il praticante è molto grande, il suo corpo è molto grande e lo è anche lo specchio, che può riflettere qualunque cosa desideri vedere. Una volta catturata l'immagine, non potrà ancora vederla, l'immagine si ferma sullo specchio per un breve attimo. Lo specchio ruoterà, consentendo di darci un'occhiata, poi si rigira di nuovo. Poi gira indietro rapidamente, gira avanti e indietro continuamente. I film cinematografici, per produrre dei movimenti fluidi, girano 24 fotogrammi al secondo. La velocità di rotazione dello specchio è più elevata di così, quindi le immagini sembrano continue e chiare. Questa è la chiaroveggenza. Il suo principio è proprio così semplice. Questo è un segreto dei segreti, l'ho spiegato con poche parole.

(4) Le dimensioni

Dal nostro punto di vista le dimensioni sono molto complicate. Il genere umano conosce soltanto il mondo fisico in cui viviamo attualmente, mentre altre dimensioni non sono state ancora esplorate. Riguardo alle altre dimensioni, noi maestri di qigong ne abbiamo già viste a decine; possono essere spiegate a livello teorico, anche se non esistono ancora prove scientifiche. Ci sono alcune cose che, anche se non se ne riconosce l'esistenza, si riflettono nella nostra dimensione in modo concreto. Per esempio, c'è un luogo chiamato Isole Bermuda, conosciuto anche come "il triangolo dei demoni", dove molte navi ed aerei sono spariti per poi riapparire a distanza di anni. Nessuno è in grado di dare una spiegazione, nessuno è riuscito ad uscire dagli schemi convenzionali della mente umana. In realtà, quello è precisamente un passaggio che si collega con un'altra dimensione. Non va inteso come una porta normale che ha una posizione definita, bensì è in uno stato imprevedibile. Se questa porta per un caso si aprisse durante il passaggio di una nave, è probabile che essa vi entrerebbe. Le persone non percepiscono questa differenza tra le dimensioni, in un attimo ci entrano. La differenza in termini di tempo e spazio non può essere misurata con le miglia; una distanza di migliaia di miglia potrebbe essere un'inezia qui. Cioè possono esistere nello stesso posto e nello stesso momento. Quando la nave entra, vi rimane per un attimo, per poi riuscire ancora per una casualità, ma nel nostro mondo sono già passati una decina di anni, perché il tempo delle due dimensioni è diverso. In ogni dimensione ci sono anche dei mondi unitari, strutturati come lo schema di un atomo, con tante sfere collegate una all'altra tramite delle linee, con tante sfere e linee. È molto complesso.

Quattro anni prima della seconda guerra mondiale, un pilota britannico durante una missione si imbatté in una forte tempesta; grazie alla sua esperienza trovò un aeroporto abbandonato. Quando l'aeroporto apparve davanti ai suoi occhi, lo scenario era completamente cambiato, all'improvviso il cielo era chiaro e limpido, senza una nuvola, sembrava fosse sbucato in un altro mondo. Gli aerei erano verniciati di giallo e la gente a terra era molto indaffarata; il pilota trovò il tutto molto strano! Dopo essere atterrato nessuno gli venne incontro e neanche dalla torre di controllo giungevano dei segnali. Poiché il cielo era sereno, decise di ripartire. L'aereo decollò nuovamente. Non appena arrivò nello stesso punto in cui era apparso l'aeroporto, si ritrovò di nuovo nella tempesta. Alla fine il pilota riuscì a tornare alla base. Quando presentò il rapporto sulla missione, scrivendo sul registro del volo, non fu creduto dai superiori. Quattro anni dopo, scoppiata la seconda guerra mondiale, il pilota fu mandato in quell'aeroporto abbandonato. Si ricordò subito che si trattava della stessa scena che aveva visto quattro anni prima. Noi maestri di qigong conosciamo la spiegazione. Semplicemente, il pilota aveva compiuto una cosa in anticipo, una cosa che sarebbe dovuta accadere quattro anni più tardi. Aveva anticipato una scena prima della proiezione vera e propria, poi tutto è ritornato al giusto ordine.

5. Il trattamento delle malattie con il qigong e con i mezzi ospedalieri

Teoricamente, il trattamento delle malattie con il qigong è completamente diverso da quello degli ospedali. La medicina occidentale cura il paziente con i mezzi della società umana ordinaria; nonostante i mezzi delle analisi chimiche, del controllo ai raggi X ecc., si può vedere soltanto il focolaio della malattia presente nella nostra dimensione, ma non la causa fondamentale della malattia che esiste in altre dimensioni. Se la malattia non è molto grave, la medicina può eliminare o cacciare via i germi patogeni (i virus della medicina occidentale, il karma secondo il qigong). Però, quando la malattia è molto grave, la medicina non potrà più aiutare; se venisse aumentata la dose, il paziente non potrebbe sopportarla. Non tutte le malattie sono limitate al Triplice Mondo, alcune sono molto gravi e vanno oltre i limiti del Triplice Mondo, per cui sono incurabili con le terapie ospedaliere.

La medicina cinese è la scienza medica tradizionale del nostro Paese, ed è collegata inseparabilmente ai poteri soprannaturali tramite la coltivazione del corpo umano. Nei tempi antichi, si prestava molta attenzione alla coltivazione del corpo umano; la Scuola Confuciana, la Scuola Taoista e la Scuola Buddista, perfino gli studenti confuciani, davano una grande importanza alla meditazione. La meditazione era considerata una capacità; a lungo andare, nonostante non si praticasse, si potevano sviluppare il *gong* e i poteri soprannaturali. Come mai l'agopuntura cinese conosce in modo così preciso i meridiani del corpo umano? Perché i punti di agopuntura non sono collegati orizzontalmente? Perché non si incrociano? Perché sono collegati verticalmente? Come mai sono stati descritti in modo così preciso? Le persone di oggi dotate di poteri soprannaturali possono vedere con i loro occhi la stessa cosa come descritta dai medici cinesi, perché i famosi medici nei tempi antichi erano generalmente dotati di poteri soprannaturali. Nella storia cinese, i medici come Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que e Hua Tuo, erano in realtà tutti dei grandi maestri di qigong dotati di poteri soprannaturali. La medicina tradizionale cinese tramandata fino ad oggi ha perso la parte dei poteri soprannaturali, e si sono conservate solo le tecniche di terapia. Nel passato, i medici tradizionali cinesi usavano gli occhi (inclusi i poteri soprannaturali) per diagnosticare una malattia. Poi hanno sviluppato la tecnica di misurare le pulsazioni. Se si unissero le tecniche di cura della medicina tradizionale cinese con l'utilizzo dei poteri soprannaturali, si potrebbe dire che la medicina occidentale non riuscirebbe a raggiungere i livelli della medicina tradizionale cinese neanche in tanti anni.

La cura con il qigong può eliminare le cause delle malattie in modo radicale. Io credo che la malattia sia un tipo di karma, curare le malattie significa aiutare qualcuno ad eliminare il suo karma. Alcuni maestri di qigong curano le malattie attraverso l'espulsione del *qi* nero, espellere il *qi* e rifornire il *qi*; possono espellere il *qi* nero a un livello molto superficiale, ma non conoscono la causa fondamentale per cui il *qi* nero si fosse creato. Così il *qi* nero riappare e il paziente si ammala di nuovo. In realtà, non è il *qi* nero a causare la malattia; l'esistenza del *qi* nero causa solo il malessere. La causa fondamentale della malattia è uno spirito intelligente esistente in un altro spazio. Molti maestri di qigong non lo sanno. Quello spirito è molto potente; non si è in grado di toccarlo normalmente, né si osa toccarlo. Il metodo di curare le malattie nel Falun Gong mira direttamente a quello spirito, eliminando la causa fondamentale della malattia. Inoltre, sarà piazzata una copertura protettiva sulla parte malata, in modo da impedire un nuovo attacco della malattia.

Il qigong è in grado di curare le malattie, ma non deve interferire con lo stato della società umana ordinaria. Se venisse utilizzato su vasta scala, ne sarebbe disturbato lo stato della società umana, ciò non è permesso; né saranno efficaci i trattamenti. Come è noto, coloro che hanno aperto dispensari, ospedali o centri di recupero di qigong, prima di iniziare queste attività, ottenevano risultati abbastanza buoni, ma una volta iniziata la pratica a livello professionale, l'effetto terapeutico è peggiorato drasticamente; infatti non è permesso usare i metodi soprannaturali per sostituire le normali funzioni della società comune. Facendo così, l'effetto si ridurrebbe allo stesso livello di quello della società umana comune.

Una persona dotata di poteri soprannaturali può vedere dentro al corpo umano strato per strato, in

modo simile a come vengono fatte le dissezioni in medicina; può vedere i tessuti organici e qualsiasi parte del corpo. Al giorno d'oggi, con l'aiuto della TAC, si può vedere chiaramente, ma si tratta pur sempre di una macchina, che consuma molto tempo, molti negativi, ed è molto lenta e costosa. Non è comoda e precisa come i poteri soprannaturali delle persone. Chiudendo gli occhi e con una veloce scansione, un maestro di qigong vede direttamente qualsiasi parte del corpo di un paziente, chiaramente. Non è forse alta tecnologia? È perfino molto più avanzata rispetto all'alta tecnologia moderna. Tuttavia, questo livello era già stato raggiunto nella Cina antica, è l'alta tecnologia già esistente nei tempi antichi. Hua Tuo vide un tumore nel cervello di Cao Cao e gli propose di operarlo. Ma Cao Cao si rifiutò, pensando che Hua Tuo volesse attentare alla sua vita; lo fece arrestare, ma in seguito morì proprio a causa di un tumore al cervello. Molti famosi medici cinesi dei tempi storici erano dotati di poteri soprannaturali. Solo che, nella società moderna, la gente è troppo presa dal perseguimento eccessivo delle cose pratiche e ha dimenticato le tradizioni antiche.

La nostra coltivazione del qigong a livello elevato porta ad una nuova comprensione delle cose tradizionali, ereditandole e sviluppandole nella pratica, in modo che la società umana possa trarne nuovamente beneficio.

6. Il qigong della Scuola Buddista e il Buddismo

Quando parliamo del qigong della Scuola Buddista, molte persone pensano subito a un problema: la Scuola Buddista coltiva il Buddha, quindi pensano alle cose della religione Buddista. Qui vorrei chiarire in modo formale che il Falun Gong è un qigong della Scuola Buddista, una grande via di coltivazione retta, che non ha niente a che fare con la religione Buddista. Il qigong della Scuola Buddista è una cosa, mentre la religione Buddista è un'altra. Benché lo scopo della coltivazione sia uguale, le vie che percorrono sono diverse, non appartengono allo stesso sistema di coltivazione e anche i loro requisiti sono diversi. Ho usato la parola "Budda", e la userò ancora dopo quando insegnerò la pratica a livello elevato. Non c'è niente di superstizioso nella parola. Qualcuno non può tollerare di sentire pronunciare "Budda", affermando che stiamo diffondendo una superstizione. Questo non è vero. "Budda" in origine proviene dal sanscrito, trasmesso dall'India; fu tradotto in cinese in modo fonetico con due caratteri, Fo-Tuo. Ma spesso si dice "Fo" tralasciando il "Tuo". Tradotto in cinese significa "il grande illuminato", cioè una persona che ha raggiunto l'illuminazione.

(1) Il qigong della Scuola Buddista

Finora sono stati resi pubblici due tipi di qigong della Scuola Buddista. Uno deriva dal Buddismo. Nel corso di migliaia di anni di evoluzione sono emersi molti monaci eminenti. Nel processo della loro coltivazione, quando raggiungevano un livello molto elevato, i grandi maestri davano loro delle istruzioni ed essi così ricevevano dei veri insegnamenti a livello ancora più elevato. In passato, nel Buddismo questi insegnamenti venivano tramandati a un solo discepolo. Solo quando un monaco eminente stava per arrivare alla fine della sua vita, li trasmetteva a un solo discepolo, che avrebbe poi coltivato seguendo i principi della dottrina buddista, migliorandosi sotto tutti gli aspetti. Questo tipo di qigong sembra strettamente collegato al Buddismo. Più tardi, i monaci furono cacciati dai templi, come è accaduto durante il periodo della Rivoluzione Culturale, quindi tali metodi di coltivazione sono stati diffusi tra la popolazione e sono proliferati là.

C'è un altro tipo di qigong della Scuola Buddista, ma non ha mai fatto parte del Buddismo nelle varie epoche; è sempre stato praticato tra la popolazione o in modo tranquillo nelle montagne remote. Queste pratiche hanno sempre avuto una loro particolarità. Hanno la necessità di scegliere un buon discepolo, che sia dotato veramente di grandi virtù e che sia veramente in grado di coltivare verso un livello molto elevato. Una tale persona appare in questo mondo solo una volta ogni tanti, tanti anni.

Queste pratiche non possono essere rese pubbliche, in quanto esigono una *xinxing* molto buona e il loro *gong* cresce molto rapidamente. Queste vie di coltivazione non sono poche. Lo stesso vale anche per la Scuola Taoista. Pur essendo lo stesso qigong della scuola taoista, si dividono in Kunlun, Emei, Wudang e così via. Ogni scuola si suddivide in diversi sistemi, che differiscono tra loro in modo marcato. Non si possono mescolare le pratiche insieme.

(2) Il Buddismo

Il Buddismo è una via di coltivazione, sviluppata da Sakyamuni più di 2.000 anni fa, quando coltivava in India. Si può riassumere in tre parole: precetto, meditazione e saggezza. Il precetto serve per la meditazione. Il Buddismo non insegna la pratica degli esercizi, ma in realtà la si fa. A dire il vero si pratica mentre si sta seduti in meditazione. Perché quando una persona si calma e raccoglie la mente, l'energia dall'universo comincia a concentrarsi nel suo corpo; ciò ha lo stesso effetto della pratica del *gong*. Il precetto nel Buddismo significa abbandonare tutti i desideri e tutti gli attaccamenti delle persone comuni, per raggiungere uno stato di tranquillità e inazione, così si può entrare nello stato di meditazione. Uno migliora continuamente in meditazione, fino al conseguimento dell'illuminazione e la sua saggezza emerge. Sarà in grado di conoscere l'universo e la sua verità.

Sakyamuni faceva soltanto tre cose al giorno quando insegnava: insegnava il Dharma (principalmente il Dharma di Arhat) ai suoi discepoli; con loro andava a chiedere l'elemosina con una ciotola (mendicare il cibo); e infine coltivava in meditazione seduta. Dopo che Sakyamuni lasciò questo mondo, il Bramanesimo e il Buddismo combatterono. Le due religioni più tardi si fusero in una sola, chiamata Induismo. Per questo motivo, oggi il Buddismo in India non esiste più. Nel corso dell'evoluzione e del successivo sviluppo del Buddismo, apparve il Buddismo Mahayana, che si diffuse all'interno della Cina, ed è diventato l'attuale Buddismo cinese. Il Buddismo Mahayana non venera Sakyamuni come unico fondatore ed è una fede di molti Buddha, con molti Tathagata venerati, come il Buddha Amitabha, il Buddha della Medicina ecc. Numerosi altri precetti sono stati introdotti e sono stati fissati obiettivi di coltivazione più elevati. In vita, Sakyamuni aveva impartito a pochissimi discepoli il Dharma di Bodhisattva, che fu poi riordinato e sviluppato come Buddismo Mahayana, con l'obiettivo di coltivare il mondo di Bodhisattva. Attualmente, nell'area del sud-est asiatico si conserva ancora la tradizione del Buddismo Hinayana, e le cerimonie vengono celebrate con dei poteri soprannaturali. Nel corso dell'evoluzione del Buddismo, un altro ramo è stato trasmesso nella regione del Tibet, ed è chiamato Tantrismo Tibetano; un altro è stato trasmesso nella regione Han attraverso lo Xinjiang ed è chiamato Tantrismo Tang (sparito dopo che il Buddismo fu represso nel periodo Hui-Chang); un altro in India è diventato lo Yoga.

Il Buddismo non pratica gli esercizi, né il qigong. Questo serve per mantenere il metodo tradizionale di coltivazione Buddista, ed è anche la ragione più importante per cui il Buddismo ha goduto di grande popolarità per più di 2.000 anni senza indebolirsi. Proprio con il rifiuto di cose esterne, ha potuto mantenere la propria tradizione. Tuttavia, anche i metodi di coltivazione nel Buddismo non sono tutti uguali. Il Buddismo Hinayana mira alla propria salvezza e alla coltivazione di sé stessi; mentre quello Mahayana si è già sviluppato per offrire la salvezza sia a sé stessi che agli altri; la salvezza di tutti gli esseri senzienti.

7. Le vie rette e le vie deviate

(1) Le vie laterali e maldestre (*Pangmen Zuodao*)

Le vie laterali e maldestre sono anche chiamate la Via della Coltivazione Inconsueta. Prima che si formassero le religioni, esistevano già diversi tipi di qigong. Ci sono molti metodi diffusi tra la

popolazione, al di fuori della religione, la maggior parte di loro non hanno formato un sistema integrato di coltivazione, in mancanza di un sistema di teoria completo. Tuttavia, la Via della Coltivazione Inconsueta ha il proprio metodo intensivo speciale, completo e sistematico di pratica. Anch'essa è stata tramandata e diffusa tra la popolazione. Questi metodi venivano spesso chiamati le vie laterali e maldestre. Perché erano chiamati così? Letteralmente, *Pangmen* significa "la porta laterale" e *Zuodao* significa "via maldestra". La gente credeva che i sistemi di coltivazione della Scuola Buddista e di quella Taoista rappresentassero le vie rette e che invece gli altri metodi fossero laterali e maldestri, o deviati. In realtà non è così. Per generazioni la Via Inconsueta è sempre stata praticata segretamente e tramandata a un unico discepolo; non poteva essere rivelata al pubblico. Una volta resa nota, la gente non l'avrebbe capita. Anche i loro praticanti affermano che non sono né buddisti né taoisti. Questo sistema di coltivazione è molto esigente riguardo alla *xinxing*. Si coltiva in base alla natura dell'universo, sostenendo il compiere buone azioni e l'attenersi alla *xinxing*. I loro grandi maestri sono in possesso di abilità eccezionali ed alcune tecniche particolari sono veramente formidabili. Ho incontrato tre grandi maestri della Via Inconsueta, che mi hanno trasmesso delle cose, introvabili nella scuola Buddista e Taoista. Quelle cose erano molto difficili da praticare nel corso della coltivazione, quindi il *gong* sviluppato è veramente unico. Al contrario, in alcuni dei cosiddetti sistemi di coltivazione Buddisti e Taoisti, poiché non sono esigenti riguardo alle richieste di *xinxing*, non si riesce a coltivare a un livello molto elevato. Quindi dobbiamo guardare ai differenti sistemi in modo oggettivo.

(2) Il qigong delle arti marziali

Il qigong delle arti marziali si è formato attraverso una lunga storia. Ha un sistema teorico completo e un metodo di coltivazione completo, ed è un sistema indipendente. Ma strettamente parlando, non è altro che una manifestazione dei poteri soprannaturali sviluppati nella coltivazione interiore al livello più basso. Tutti i poteri emersi nella coltivazione delle arti marziali possono essere sviluppati con la coltivazione interiore. Anche la pratica del qigong delle arti marziali inizia con il lavoro sul *qi*. Ad esempio, per spaccare un mattone, all'inizio si deve attivare il *qi* ruotando le braccia. Dopo un po' di tempo, il *qi* subirà una trasformazione qualitativa e si formerà una massa d'energia, che appare sotto forma di luce. A questo punto il *gong* entra in funzione. Il *gong* è una sostanza di alta qualità, dotata di intelligenza, che viene controllata dal cervello e che esiste in un'altra dimensione. Al momento di colpire, non occorre più attivare il *qi*; il *gong* arriva immediatamente con un pensiero. Con la coltivazione, il *gong* si rafforza incessantemente, le particelle diventano sempre più fini e l'energia diventa sempre più potente. Emergeranno le capacità del "Palmo di Ferro" e del "Palmo di Cinabro". Nei film, alla TV e sui giornali, negli ultimi anni si vedono capacità come la "copertura della campana d'oro" e "l'armatura di metallo". Queste abilità provengono dalla coltivazione integrata dell'arte marziale e della coltivazione interiore; sono il frutto della combinazione di pratica esterna e coltivazione interiore. Per la coltivazione interiore, è indispensabile dare molta importanza alla virtù e alla coltivazione della *xinxing*. Dal punto di vista teorico, quando le capacità di una persona raggiungono un certo livello, il *gong* sarà emesso dall'interno del corpo verso l'esterno, dove formerà una copertura di protezione grazie alla sua densità elevata. Sempre parlando a livello teorico, la differenza più grande tra le arti marziali e la nostra coltivazione interiore sta nel fatto che le prime sono esercitate con i movimenti vigorosi e il praticante non entra nello stato di tranquillità. Senza entrare in tranquillità, il *qi* si muove sotto la pelle e nei muscoli, non entra nel *Dantian* (il Campo dell'Elisir), perciò non coltiva la vita, né è in grado di farlo.

(3) La coltivazione inversa e il *gong* in prestito

Alcune persone non hanno praticato il qigong, ma hanno ottenuto il *gong* all'improvviso in una sola notte; l'energia è piuttosto grande e hanno perfino la capacità di curare le malattie. Vengono anche chiamati maestri di qigong e lo insegnano ad altri. Alcuni non avevano mai imparato il qigong prima d'allora, oppure avevano imparato qualche movimento e ora lo insegnano, dopo averci apportato qualche modifica. Queste persone non possono essere considerate maestri di qigong, e non hanno niente da trasmettere agli altri. Quello che insegnano non può condurre la coltivazione ad un livello elevato, al massimo potrebbe curare le malattie e mantenere in buona salute. Come arriva questo tipo di *gong*? Prima parliamo della coltivazione inversa. La coltivazione inversa accade a persone molto buone con una *xinxing* molto elevata e che generalmente sono piuttosto anziane, oltre i 50 anni. Per loro è troppo tardi per cominciare a coltivarsi dall'inizio e non è facile incontrare un grande maestro che insegni la coltivazione integrata sia della natura che della vita umana. Quando pensano di voler praticare, il maestro superiore li rifornisce subito di una grande quantità di energia in base alla loro *xinxing*, così possono coltivarsi in ordine inverso, dall'alto verso il basso, una via molto più veloce. Nell'altra dimensione, il maestro superiore trasforma e fornisce loro l'energia continuamente dall'esterno del corpo; in particolare quando devono trattare malattie o formare un campo energetico, l'energia fornita dal maestro fluisce come se fosse versata con un tubo. Alcuni non sanno nemmeno da dove arrivi questa energia. Questa è chiamata la coltivazione inversa.

Esiste un'altra forma chiamata "il *gong* in prestito"; qui non c'è nessun limite di età. Oltre alla coscienza principale, una persona ha anche la coscienza secondaria, che normalmente è di livello più alto della coscienza principale. Alcune persone hanno la coscienza secondaria di livello molto alto, in grado di contattare gli esseri illuminati. Quando questo tipo di persona decide di praticare il *gong*, anche la sua coscienza secondaria vuole migliorare il proprio livello e si mette subito in contatto con i grandi illuminati per chiedere in prestito il *gong*. Dopo il prestito del *gong*, ottiene il *gong* in una sola notte. Dopo aver ottenuto il *gong*, sarà capace di curare le malattie e di alleviare le sofferenze degli altri. Normalmente adopera il metodo di formare un campo di energia e sarà in grado di trasmettere l'energia ad altri individualmente, insegnando loro qualche tecnica.

In genere, questo tipo di persone sono buone all'inizio. Una volta ottenuto il *gong*, diventano famose e cominciano a guadagnare fama e profitto. Quando il desiderio di fama e profitto occupa una gran parte della loro mente, tanto da superare quello della pratica, a quel punto, il loro *gong* inizia a diminuire e diventa sempre più debole, fino a scomparire completamente.

(4) Il linguaggio cosmico

Alcune persone all'improvviso possono parlare una specie di lingua. Sembra abbastanza fluente quando viene pronunciata, ma non si tratta di una lingua della società umana. Come si può definirla? È un linguaggio cosmico. Il cosiddetto linguaggio cosmico non è altro che la lingua di esseri che si trovano ad un livello non molto alto. Adesso molti praticanti di qigong in Cina hanno avuto un'esperienza del genere; alcuni sono addirittura in grado di parlare più di una di queste lingue. Certamente anche il linguaggio della nostra società umana è molto complesso e comprende più di mille lingue. È un potere soprannaturale il linguaggio cosmico? Direi di no. Non è né un'abilità che proviene da voi, né una capacità fornita dall'esterno. Piuttosto capita quando la persona è sotto il controllo di un essere estraneo. Questo essere proviene da un livello un po' più alto, almeno leggermente più alto di quello del genere umano; in realtà è questo essere che parla. La persona che parla il linguaggio cosmico funge solo da megafono. La maggior parte di queste persone non conoscono nemmeno loro il significato approssimativo di quello che dicono. Solo quelli che hanno il potere soprannaturale della telepatia possono percepire vagamente il significato. Non è un potere soprannaturale, ma molti se ne

vantano dopo averlo parlato, credendo di essere straordinari, perché credono che lo sia. In effetti, coloro che hanno il Terzo Occhio aperto ad un livello elevato, possono vedere che un essere al di sopra della persona sta parlando tramite la sua bocca.

Le sta insegnando il linguaggio cosmico e nel frattempo le passa anche una parte del suo *gong*. Tuttavia, da allora in poi, quella persona sarà sotto il suo controllo. Questa non è una via retta di coltivazione. Anche se quell'essere si trova in una dimensione leggermente più alta, non avendo coltivato in una via retta, non sa come aiutare i praticanti ad eliminare le malattie e mantenere la salute. Hanno quindi trovato questo metodo per rilasciare energia tramite le parole. Dato che questa energia è disordinata, ha poca potenza. Potrebbe avere un certo effetto sui piccoli malanni, ma non può fare niente con quelli gravi. Il Buddismo afferma che gli esseri celesti non conoscono la sofferenza e i conflitti, per cui non possono coltivare; non hanno quindi la possibilità di temprarsi per migliorare il proprio livello. Per questo cercano un mezzo per aiutare il genere umano ad eliminare le malattie e mantenere la salute, così possono elevarsi un pochino. Ecco cos'è il linguaggio cosmico. Non è né un potere soprannaturale né un *qigong*.

(5) La possessione degli spiriti

Di tutti i tipi di possessione di spiriti, il più dannoso è la possessione di uno spirito di basso livello; ciò è causato dal praticare delle vie perverse. È molto dannoso per la persona e le conseguenze dell'essere posseduti sono terribili. Alcuni non hanno praticato molto il *gong*, ma hanno l'ossessione di voler curare i pazienti e guadagnare soldi; la loro mente è completamente occupata da questi desideri. Erano in origine brave persone, oppure avevano un maestro che se ne prendeva cura. Ma non appena iniziano a concentrarsi a curare le malattie e a far fortuna, le cose vanno male. In questo modo attivano questi spiriti. Anche se non si trovano nella nostra dimensione fisica, esistono realmente.

All'improvviso, questi praticanti sentono di avere il Terzo Occhio aperto e il *gong*. In realtà sono gli spiriti possessori che controllano il loro cervello e vi trasmettono le immagini che vedono. Loro credono di avere il Terzo Occhio aperto, anche se in realtà non è affatto aperto. Perché lo spirito possessore vuole dare loro il *gong*? Perché li aiuta? Perché il nostro universo non permette agli animali di aver successo nella coltivazione. Gli animali non coltivano la *xinxing* e non possono migliorarsi, quindi a loro non è consentito conoscere la retta via. Così cercano di prendere possesso del corpo umano per sottrargli l'essenza vitale. Esiste un altro principio nell'universo che è "non c'è guadagno senza perdita". Così vogliono soddisfare i tuoi desideri di fama e guadagno e ti rendono ricco e famoso. Ma questo aiuto non sarà gratuito, anch'essi vogliono qualcosa in cambio: la tua essenza vitale. Quando ti lasceranno, non ti rimarrà più nulla, sarai molto debole, o addirittura ridotto allo stato vegetativo! Questo è causato da una cattiva *xinxing*. La rettitudine ha il sopravvento su centinaia di cose malvagie. Se la tua mente è molto retta, nessuno spirito malvagio ti viene a trovare. Questo vuol dire che devi comportarti da praticante con rettitudine e dignità, rifiutando tutte le cose assurde e dedicandoti solo alla pratica della via retta.

(6) Anche in una via retta, una persona può praticare una via perversa

Alcuni praticanti, anche se ciò che imparano è una via retta, se non sono esigenti con sé stessi e con la loro *xinxing*, se pensano sempre a cose cattive durante la pratica, possono inconsapevolmente praticare una via perversa. Per esempio, quando si pratica in posizione eretta oppure in meditazione, la persona sta praticando, ma la sua mente sta pensando al denaro, alla fama e all'interesse, o a come utilizzare i poteri soprannaturali sviluppati per vendicarsi di coloro che l'hanno trattato male; oppure a questo o a quel potere soprannaturale ecc. Mescolando queste cose cattive al *gong*, in realtà sta praticando una via perversa. È molto pericoloso, perché può attirare cose malefiche, come gli spiriti di

basso livello. Forse, dopo averli attratti, non se ne rende nemmeno conto. Perché i suoi attaccamenti sono troppo forti. Non si può imparare la via con il desiderio di ottenere qualcosa. Se la sua mente non è retta, neanche il Maestro può proteggerlo. Quindi, i praticanti devono rigorosamente mantenere la loro *xinxing* ed avere una mente retta e senza desideri, altrimenti potrebbero avere dei guai.

Capitolo II. Il Falun Gong

Il Falun Gong deriva dalla grande via di coltivazione del Falun della Scuola Buddista. È una via speciale di pratica del qigong della Scuola Buddista. Tuttavia, ha le sue caratteristiche distinte rispetto ai normali metodi di coltivazione buddista. Questo sistema di coltivazione è un metodo intensivo e speciale, che in passato richiedeva al praticante una *xinxing* estremamente elevata e grandi qualità innate. Allo scopo di aiutare più persone a migliorarsi e per soddisfare le richieste dei numerosi praticanti determinati a coltivare, ho riadattato gli esercizi di questo sistema di coltivazione e li ho resi pubblici. Ciò nonostante, esso resta di gran lunga superiore alle altre pratiche, in termini di contenuti e livelli.

1. La funzione del Falun

Il Falun (la Ruota della Legge) del Falun Gong ha le stesse caratteristiche dell'universo. È la miniatura dell'universo. Chi lo pratica non solo può rafforzare rapidamente i propri poteri soprannaturali e la potenza energetica, ma può anche sviluppare un Falun incomparabilmente potente in brevissimo tempo. Una volta formato, questo Falun esisterà come un essere vivente dotato di intelligenza. Esso girerà automaticamente senza fermarsi nell'area del basso addome del praticante, raccogliendo e trasformando costantemente l'energia dall'universo, per poi trasformarla in *gong* nel corpo innato del praticante. In questo modo si realizza l'effetto per cui "la Fa coltiva il praticante". In altre parole, anche se non si pratica ogni momento, il Falun continua a raffinare la persona. Il Falun, internamente, offre la salvezza al praticante stesso. Può rafforzare il corpo e la salute, donare intelligenza e saggezza, proteggere il praticante da eventuali deviazioni, può anche proteggere il coltivatore dalle interferenze della gente con una cattiva *xinxing*. Esternamente, il Falun può salvare gli altri, può eliminare le malattie e sconfiggere il male, rettificando tutti gli stati anormali. Il Falun gira incessantemente nell'area del basso addome del praticante, nove volte in senso orario e nove volte in senso antiorario. Girando in senso orario, assorbe vigorosamente energia dall'universo; l'energia è enorme. Con l'aumento della potenza energetica, la forza di rotazione diventa sempre più grande, il che non si può realizzare con il tentativo intenzionale di versarsi il *qi* dalla sommità della testa. Quando gira in senso antiorario, rilascia energia e offre la salvezza a tutti gli esseri viventi, rettificando tutti gli stati anormali. Le persone attorno al praticante ne sono beneficate. Fra tutte le pratiche di qigong attualmente diffuse nel nostro Paese, il Falun Gong è la prima e l'unica in cui la Fa coltiva il praticante.

Il Falun è il più prezioso e non può essere scambiato con nessuna somma di denaro. Il mio maestro quando mi trasmise il Falun mi disse che questo Falun non deve essere dato a nessun altro; anche coloro che hanno coltivato per migliaia di anni vorrebbero ottenerlo ma non ci riescono. La nostra via di coltivazione può essere trasmessa a una sola persona solo dopo moltissimo tempo, non come quelle che vengono passate a un singolo discepolo dopo alcune decine d'anni; quindi il Falun è estremamente prezioso. Nonostante oggi il Falun sia stato reso pubblico, è stato modificato per essere meno potente rispetto a quello originale, tuttavia è ancora estremamente prezioso. Ottenere il Falun per un praticante significa essere a metà della propria coltivazione, per il resto basta che migliori la *xinxing*, e poi in futuro lo attenderà un livello molto elevato. Ovviamente, coloro che non sono predestinati possono smettere di coltivare dopo un po', e allora il loro Falun cesserà di esistere.

Il Falun Gong è un metodo della Scuola Buddista, ma ne ha superato completamente il dominio: esso coltiva l'intero universo. Nel passato, la pratica Buddista insegnava solo i principi della Scuola

Buddista, mentre la pratica Taoista insegnava solo le dottrine della Scuola Taoista, nessuno tuttavia è mai riuscito a spiegare l'universo in modo fondamentale. L'universo è come un essere umano; oltre alla sua struttura e composizione materiale, ha anche le proprie caratteristiche che possono essere riassunte in tre parole: *Zhen, Shan, Ren* (Verità, Compassione, Tolleranza). La coltivazione taoista sottolinea la comprensione di *Zhen*: dicendo la verità e comportandosi rettamente si ritorna al vero sé originale e alla fine si diventa un vero essere. La coltivazione buddista pone l'enfasi sullo *Shan*, in modo da sviluppare una grande benevolenza e offrire la salvezza a tutti gli esseri senzienti. La nostra scuola coltiva contemporaneamente *Zhen, Shan, Ren*; si coltiva direttamente in accordo con le qualità fondamentali dell'universo e alla fine ci si assimila completamente all'universo.

Il Falun Gong è un sistema di coltivazione per mente e corpo. Quando la potenza energetica e la *xinxing* raggiungono un certo livello, come richiesto, si raggiungerà lo stato d'illuminazione (lo sblocco del *gong*) e il corpo indistruttibile. In generale, il Falun Gong si divide nella Fa del Triplice Mondo e la Fa Oltre il Triplice Mondo, che includono molti livelli. Spero che tutti i praticanti determinati possano coltivare con diligenza, migliorare la *xinxing* continuamente e raggiungere il compimento della coltivazione.

2. Forma e struttura del Falun

Il Falun del Falun Gong è una entità rotante, intelligente, composta di materia ad alta energia. Esso ruota in accordo con le regole del movimento dell'intero universo, per cui in un certo senso è la miniatura dell'universo.

Nel centro del Falun c'è un simbolo buddista, *Srivatsa* “☐”. *Srivatsa* in sanscrito significa “Concentrazione della buona fortuna” (dal dizionario *Ci Hai*). È il nucleo del Falun, di colore giallo dorato su uno sfondo di color rosso vivo. Il cerchio esterno è arancione. I quattro *Taiji* (*Yin-Yang*) e i quattro Falun della Scuola Buddista sono disposti alternativamente nelle otto direzioni. I segni *Taiji* in rosso e nero appartengono alla Scuola Taoista, mentre gli altri in rosso e blu sono della Scuola del Grande Tao Originale. Anche i quattro piccoli Falun sono di color oro; lo sfondo del Falun è variabile, cambia periodicamente; nell'ordine di rosso, arancio, giallo, verde, indaco, azzurro e porpora; i colori sono molto belli (guardate il colore inserito nella prima pagina del libro). Il colore della svastica “☐” nel centro e i segni del *Taiji* non variano. Questi grandi e piccoli Falun ruotano su sé stessi, come fa la svastica “☐”. La radice del Falun si origina nell'universo. L'universo ruota, così come tutte le sue galassie, quindi anche il Falun ruota. Coloro che hanno il Terzo Occhio a un basso livello, possono vederlo girare come un ventilatore, mentre quelli che hanno il Terzo Occhio aperto a un livello alto, possono vedere l'intera immagine del Falun, che è molto bella e brillante. Questo può incoraggiare i praticanti a coltivare con più diligenza.

3. Le caratteristiche del Falun Gong

(1) La Fa coltiva i praticanti

Coloro che imparano il Falun Gong possono aumentare rapidamente la potenza energetica e i poteri soprannaturali, ma possono anche sviluppare un Falun. Il Falun può formarsi in brevissimo tempo. Una volta formato, è molto potente e può proteggere il praticante da eventuali deviazioni e dalle interferenze delle persone con una *xinxing* cattiva. La teoria del Falun Gong è completamente diversa da quella di tutte le vie di coltivazione tradizionali. Perché una volta formato il Falun, ruota su sé stesso incessantemente; esiste sotto forma di entità intelligente vivente, raccogliendo continuamente l'energia

nell'area del basso addome del praticante. Il Falun raccoglie l'energia dall'universo automaticamente tramite la rotazione. Proprio grazie alla sua incessante rotazione, si rende possibile ottenere l'effetto della Fa che coltiva il praticante; ciò vale a dire che, anche quando il praticante non sta praticando in quel momento, il Falun non smette mai di purificarlo. Tutti sanno che le persone comuni devono lavorare durante il giorno e riposare di notte, quindi il tempo per la pratica è molto limitato. Per praticare senza sosta 24 ore su 24, non basta solo pensare alla pratica in ogni momento, né usare qualche altro metodo; è impossibile riuscire a praticare veramente 24 ore su 24. Invece il Falun gira incessantemente, raccogliendo una grande quantità di *qi* (la forma d'esistenza elementare di energia) dall'universo con la rotazione verso l'interno. Giorno e notte, il Falun continua a immagazzinare e trasformare il *qi* raccolto in ogni singola posizione del Falun. Trasforma il *qi* in una sostanza superiore, per poi trasformarlo in *gong* nel corpo del praticante. Questa è "la Fa che coltiva il praticante". La coltivazione del Falun Gong è completamente diversa dalle teorie di altri sistemi o di altre scuole del qigong di alchimia interna.

La caratteristica più importante del Falun Gong è la coltivazione del Falun, invece del praticare l'alchimia interna. Tutti i metodi di coltivazione resi pubblici al giorno d'oggi praticano l'alchimia interna, a qualunque sistema o scuola appartengano, Buddista, Taoista o popolare, oppure alle varie scuole della Via Inconsueta. Vengono chiamati qigong dell'alchimia interna. Monaci, monache e Taoisti hanno preso tutti la strada della coltivazione dell'elisir. Alla loro morte, dopo la cremazione, si possono trovare fra le ceneri le *sarira*. Gli strumenti scientifici moderni non possono verificare di che cosa siano composte. Sono molto dure e graziose. In realtà sono di materia ad alta energia raccolta nelle altre dimensioni, non sono cose della nostra dimensione. Si tratta dell'elisir. È molto difficile raggiungere lo stato di illuminazione nella vita con il qigong dell'alchimia interna. In passato, molti praticanti dell'alchimia interna hanno provato a sollevare il loro elisir. Non appena arrivava al Palazzo *Niwan*, non erano più in grado di spingerlo fuori e di conseguenza morivano soffocati. Altri provarono a farlo esplodere, senza successo. C'è stato anche questo caso: il nonno di un praticante, non riuscendo nella coltivazione, sputò fuori l'elisir e lo passò al padre del praticante nel momento della morte; neanche il padre ebbe successo nella coltivazione, lo sputò e lo passò al figlio prima della sua scomparsa. Ma neanche lui ci è ancora riuscito. Quanto è difficile! Naturalmente, molte vie di coltivazione sono piuttosto buone. Non sarebbe male se tu potessi ricevere un vero insegnamento, ma è molto probabile che non ti trasmetteranno cose di livello molto elevato.

(2) La coltivazione della Coscienza Principale

Ognuno di noi ha una coscienza principale, dalla quale dipendono i comportamenti e i pensieri quotidiani. Oltre a questa, una persona ha anche una o più Coscienze Secondarie; e dei messaggi ereditati dagli antenati della propria famiglia. La coscienza secondaria ha lo stesso nome della coscienza principale. La coscienza secondaria di solito è più potente e di livello più alto rispetto alla coscienza principale; non si lascia ingannare dalla nostra società ordinaria, ed è in grado di vedere la propria dimensione specifica. Molti metodi di coltivazione praticano la coscienza secondaria. Il corpo fisico e la coscienza principale funzionano solo come veicoli. Generalmente i praticanti questo non lo sanno e ne sono perfino molto contenti. Le persone vivono in questo mondo ed è quindi molto, molto difficile per loro abbandonare le cose materiali, specialmente quelle a cui sono attaccati. Per questo motivo molte pratiche enfatizzano gli esercizi nello stato di trance, completamente in trance. Quando in stato di trance avviene la trasformazione, la coscienza secondaria si evolve in un'altra forma di società, migliorandosi tramite quella trasformazione. Un giorno la coscienza secondaria completa la propria coltivazione e si porta via il tuo *gong*, mentre alla tua coscienza principale e al tuo vero corpo non

rimarrà niente. Tutti gli sforzi di coltivazione nella tua vita saranno stati vani. È un vero rammarico. Vi sono dei famosi maestri di qigong con vari grandi poteri soprannaturali e grande notorietà, ma non sanno nemmeno loro che il loro *gong* non è affatto radicato nel loro corpo.

Il nostro Falun Gong mira direttamente alla coltivazione della coscienza principale, garantendo all'energia di coltivazione di svilupparsi veramente nel vostro corpo; naturalmente, anche la coscienza secondaria ne otterrà una parte, che le permetterà di migliorare restando in una posizione subordinata. Il nostro sistema di coltivazione è molto esigente con la *xinxing*. Siete tutti tenuti a temperare la *xinxing* nella società comune e in circostanze complicate; così potete migliorarvi, come un fiore di loto che emerge dal fango. Così facendo, vi è consentito avere successo nella coltivazione. Questo è il motivo per cui il Falun Gong è così prezioso. È prezioso perché siete voi stessi a ottenere il *gong*. Allo stesso tempo è anche molto difficile, perché percorrerete una strada che vi metterà a dura prova nelle circostanze più complicate.

Siccome lo scopo della pratica è la coltivazione della coscienza principale, si deve praticare sempre sotto la sua guida. È la coscienza principale che decide, non bisogna fare affidamento sulla coscienza secondaria. Altrimenti, verrà un giorno in cui la coscienza secondaria completerà con successo la coltivazione e si porterà via anche il *gong*. Al vero corpo e alla coscienza principale non rimarrà più niente. Volete coltivare verso i livelli elevati, ma la vostra coscienza principale non sa niente, come se stesse dormendo, non sa nemmeno che pratica stiate facendo. Questo non va bene. Dovete assolutamente essere consapevoli di stare praticando, coltivando verso un livello elevato, migliorando la *xinxing*, solo così avete il controllo della situazione e potete ottenere il *gong*. A volte accade di riuscire a fare qualcosa mentre siete distratti, senza sapere nemmeno che cosa sia accaduto. In realtà è stata la vostra coscienza secondaria ad averlo fatto e ad aver preso il comando. Se mentre state meditando, aprendo gli occhi vedete davanti a voi un altro voi stesso, quello è la vostra coscienza secondaria. Se invece siete in meditazione rivolti verso il nord, e all'improvviso vi ritrovate rivolti verso sud, e vi chiedete come abbiate fatto a uscire, ebbene, quello è il vostro vero "voi" che è uscito dal vostro corpo. Quello che è rimasto lì seduto è il vostro corpo fisico e la vostra coscienza secondaria. È possibile distinguerli.

Nella pratica del Falun Gong, uno non deve abbandonarsi completamente. Abbandonarsi non è conforme alla Grande Via di Coltivazione del Falun Gong. Durante l'esercizio, si deve assolutamente mantenere lucida la mente. Non ci sarà nessuna deviazione nella pratica; se la tua coscienza principale è forte, nulla può interferire con te. Se invece la tua coscienza principale è molto debole, qualcosa potrebbe venire a dominarti.

(3) Non hanno importanza la direzione e l'orario della pratica

Molte pratiche sono precise riguardo alla direzione verso cui volgersi durante la pratica e all'orario migliore per fare gli esercizi. Nel nostro sistema, questa preoccupazione non c'è. La coltivazione del Falun Gong segue le caratteristiche dell'universo ed il principio dell'evoluzione cosmica. Perciò non sono importanti la direzione e l'orario. Quando pratichiamo, stiamo in effetti seduti sul Falun, che si trova in tutte le direzioni e gira continuamente. Il nostro Falun è sincronizzato con l'universo. L'universo è in movimento e anche le galassie lo sono, i nove pianeti stanno girando attorno al Sole e la Terra sta ruotando su sé stessa. In che direzione sono il nord, il sud, l'est o l'ovest? Queste direzioni sono state suddivise dagli uomini sulla Terra. Quindi qualsiasi direzione scegliate significa praticare verso tutte le direzioni.

Qualcuno dice che il momento migliore per praticare è a mezzanotte, altri a mezzogiorno, o suggeriscono altri orari. Queste cose non ci importano, perché il Falun continua a coltivarti anche

quando non stai praticando e ti aiuta a praticare in ogni momento. La Fa coltiva il praticante. Nel qigong dell'alchimia interna, è la persona che coltiva l'elisir, mentre nel Falun Gong è il Falun che coltiva la persona. Pratica di più quando hai più tempo, puoi praticare di meno se ne hai di meno; è molto flessibile.

4. La Coltivazione integrata di mente e corpo

Il Falun Gong coltiva sia la mente che il corpo. Tramite la pratica degli esercizi, viene modificato in primo luogo il nostro vero corpo. Non abbandoniamo il vero corpo. La coscienza principale e il corpo fisico si uniscono, per completare la coltivazione insieme.

(1) La trasformazione del vero corpo

Il corpo umano è composto da carne, sangue e ossa, con diverse strutture e composizioni molecolari. Tramite la pratica, i componenti molecolari del corpo vengono trasformati in una sostanza ad alta energia. Ciò vuol dire che la composizione del corpo umano non è più formata dagli stessi elementi, ma è fundamentalmente cambiata. Tuttavia, i praticanti si coltivano e vivono in mezzo alla gente comune, non possono disturbare lo stato della società umana. Quindi questo cambiamento non modifica la struttura molecolare originale. La disposizione delle molecole non cambia, si modificano solo gli elementi molecolari originali. La carne del corpo umano resta morbida, le ossa sono ancora dure e il sangue fluido. Un taglio causato da una lama fa ancora sanguinare. Secondo la teoria dei cinque elementi della Cina antica, tutte le materie sono composte da metallo, legno, acqua, fuoco e terra. Lo stesso vale anche per il corpo umano. Quando avviene un cambiamento nel vero corpo dei praticanti e la sua composizione molecolare originale è sostituita da una sostanza ad alta energia, in quel momento il corpo umano non ha più la stessa composizione materiale originale. Questo è il principio del cosiddetto "trascendere i cinque elementi".

La caratteristica più specifica del sistema che coltiva sia la mente che il corpo è il prolungamento della vita e il rallentamento dell'invecchiamento di una persona. Il nostro Falun Gong ha proprio questa caratteristica speciale. Il Falun Gong segue questa strada: modifica fundamentalmente la composizione molecolare del corpo umano, riempiendo ogni cellula con una sostanza ad alta energia raccolta nell'Universo; quando questa sostituisce totalmente la materia cellulare, si ferma il processo di metabolismo, l'uomo esce dai limiti dei cinque elementi ed acquisisce un corpo composto da sostanze provenienti da altre dimensioni; allora non sarà più soggetto alle restrizioni temporali del nostro spazio, e godrà di un'eterna giovinezza.

Molti famosi monaci nella storia hanno goduto di grande longevità. Anche oggi ci sono persone pluricentinarie che camminano per le strade, ma non potete accorgervene. Non le potete riconoscere perché sembrano molto giovani e si vestono con abiti normali. La durata della vita umana non dovrebbe essere così breve. Dal punto di vista della scienza moderna, una persona potrebbe vivere fino a 200 anni e oltre. Tra i casi documentati, un inglese di nome Femcath visse fino all'età di 207 anni; un giapponese di nome Mitsu Taira visse fino a 242 anni. Nella dinastia Tang del nostro Paese, un monaco di nome Hui Zhao visse fino a 290 anni. Secondo gli annali del distretto Yong Tai nella provincia del Fujian, Chen Jun nacque nel primo anno Zhong He (881 d.C.) dell'imperatore Xi Zong della dinastia Tang e morì nel 1324 d.C., l'anno Tai Ding della dinastia Yuan, visse per 443 anni. Tutti questi casi sono dimostrabili con dei documenti, non si tratta di storie di fantasia. Ai nostri praticanti del Falun Gong, tramite la coltivazione e la pratica, le rughe sul loro volto diminuiscono drasticamente, il viso diventa radioso ed il corpo così leggero che non sentono la stanchezza quando camminano e lavorano.

Questo è un fenomeno comune. Io stesso ho coltivato per qualche decennio, e gli altri mi dicono che il mio volto è cambiato pochissimo rispetto a 20 anni fa. Ecco il motivo. Il nostro Falun Gong contiene cose potenti per coltivare il corpo umano. I praticanti del Falun Gong sembrano molto diversi dalle persone comuni in termini di età; sembrano molto più giovani rispetto alla loro età reale. La caratteristica più rilevante di un sistema integrato di coltivazione del corpo e della mente è quella di prolungare la vita, ritardando l'invecchiamento e realizzando la longevità.

(2) La circolazione celeste

Il nostro corpo umano è un piccolo universo. L'energia che fa un giro attorno al corpo umano viene chiamata circolazione del piccolo universo oppure Circolazione Celeste. Parlando in termini di livelli, collegare il meridiano *Ren* e il meridiano *Du* è soltanto una Circolazione Celeste superficiale, che serve a poco per la coltivazione del corpo. L'autentica piccola circolazione celeste è la circolazione interna dal Palazzo *Niwan* al *dantian* (Campo dell'Elisir). Tramite la circolazione interna si allargano a poco a poco tutti i meridiani, dall'interno verso l'esterno. Tutti i meridiani saranno aperti e collegati. Il nostro Falun Gong richiede che tutti i meridiani debbano essere aperti e collegati fin da subito.

La grande circolazione celeste è il movimento degli otto meridiani speciali attorno all'intero corpo per completare un giro. Se la grande circolazione celeste fosse aperta, si manifesterebbe una condizione: questo praticante può sollevarsi in aria. Con il "volare in pieno giorno" descritto nel Libro dell'Elisir si intende questo, ma un certo punto del corpo viene bloccato, così non potete sollevarvi e volare. Tuttavia vi porta a uno stato: camminate molto velocemente e sembra che siate spinti da qualcuno quando andate in montagna. L'apertura della grande circolazione celeste comporta un potere soprannaturale, che permette lo scambio del *qi* fra un organo interno e l'altro: il *qi* dal cuore si sposta nello stomaco; il *qi* dallo stomaco si sposta negli intestini e così via. Con l'aumento della potenza energetica, una volta che viene emesso fuori dal corpo diventa il potere della telecinesi. Viene chiamata anche la circolazione celeste meridiana oppure la circolazione celeste di cielo e terra. Ma il suo movimento non può ancora realizzare l'obiettivo di trasformare il corpo. È necessaria l'esistenza di un'altra circolazione celeste corrispondente, che si chiama la circolazione celeste laterale. Funziona così: viene emesso dallo *Huiyin* (punto di agopuntura al centro del perineo), oppure dal punto *Baihui* (nel centro della testa) e corre lungo la linea di confine tra il lato *Yin* e il lato *Yang* del corpo; viaggia lungo il confine laterale del corpo.

La circolazione celeste del Falun Gong è molto grande rispetto al movimento degli otto meridiani particolari come insegnato in altre scuole. La circolazione si dispiega in tutti i meridiani incrociati nell'intero corpo. Tutti i meridiani dell'intero corpo devono aprirsi completamente ed attivarsi tutti insieme. Queste cose fanno già parte del nostro Falun Gong, quindi non avete bisogno di praticarle o guidarle con intenzione. Se faceste così andreste fuori strada. Durante i corsi d'insegnamento, io installo all'esterno del vostro corpo i meccanismi d'energia, i quali circoleranno automaticamente. I meccanismi d'energia sono le cose specifiche per le pratiche di livello elevato e fanno parte della pratica automatica nel nostro sistema. Come il Falun, essi girano incessantemente, e portano la circolazione dei meridiani dentro il corpo. Anche se non avete mai praticato la circolazione celeste, in realtà i vostri meridiani sono già stati attivati dalla rotazione dei meccanismi d'energia, che operano insieme all'interno in profondità e all'esterno. I nostri esercizi servono a rafforzare i meccanismi d'energia posti all'esterno del corpo.

(3) L'apertura dei meridiani

L'apertura dei meridiani ha lo scopo di attivare la circolazione dell'energia, per cambiare la composizione cellulare, trasformandola in una sostanza ad alta energia. I meridiani dei non praticanti sono ostruiti e molto ristretti. Mentre quelli dei praticanti diventano gradualmente luminosi e le ostruzioni vengono rimosse. I meridiani di un praticante esperto si allargano e diventano sempre più ampi nella coltivazione ad un livello elevato. Alcuni li hanno larghi come un dito. Ma l'apertura dei meridiani in sé non rappresenta il livello di coltivazione o l'altezza del *gong*. Attraverso la pratica, i meridiani diventano sempre più luminosi e più larghi, finché tutti si fondono e diventano un tutt'uno. A quel punto, il praticante non ha più meridiani né punti di agopuntura. Detto in un altro modo, ci sono meridiani e punti di agopuntura ovunque nel corpo. Però, neppure questo può essere considerato come se la persona abbia completato la coltivazione. Si tratta solo di una manifestazione di un livello nel percorso della coltivazione del Falun Gong. Raggiunto questo punto, significa che la persona ha completato la coltivazione della Fa del Triplice Mondo. Nello stesso momento, apparirà uno stato molto evidente all'apparenza esterna: tre fiori raccolti alla sommità della testa. A quel punto, il *gong* del praticante è già molto potente e ha forme visibili. La sua colonna di *gong* diventerà molto alta. Inoltre i tre fiori appaiono sulla sommità della testa, di cui uno assomiglia a un fiore di loto, un altro ad un crisantemo. I tre fiori ruotano su sé stessi, nel frattempo ruotano gli uni attorno agli altri. Su ogni fiore, c'è una colonna molto alta, fino a toccare il cielo. Anche le tre colonne ruotano insieme ai tre fiori e nel frattempo girano sul proprio asse. Si sentirà la testa molto pesante. In quel momento, si è soltanto compiuto l'ultimo passo della coltivazione della Fa del Triplice Mondo.

5. I pensieri

La coltivazione del Falun Gong non richiede pensiero. Il pensiero da solo non può fare nulla, ma può impartire ordini. Ciò che veramente funziona sono i poteri soprannaturali, che sono dotati della capacità di pensare di un'entità intelligente, che riceve i comandi dal cervello. Molte persone, specialmente nel mondo del qigong, hanno diverse idee in merito. Credono che il pensiero possa fare tante cose. Qualcuno dice che può sviluppare i poteri soprannaturali, aprire il Terzo Occhio, curare le malattie e spostare gli oggetti ecc. Ma questa è una comprensione sbagliata. A un livello basso, il pensiero della gente comune può comandare i suoi organi sensoriali e le membra del corpo. A un livello elevato, il pensiero dei praticanti può elevarsi e dirigere i poteri soprannaturali per compiere azioni. In altre parole, i poteri soprannaturali sono diretti dal pensiero. Questo è il nostro punto di vista sul pensiero. A volte, si vede un maestro di qigong curare un malato. Senza che abbia ancora usato le mani, il paziente dice di essere guarito, quindi si crede che sia stato curato dal pensiero. In realtà, il maestro si serve di un potere soprannaturale e lo dirige per trattare le malattie o per fare altre cose. Dato che i poteri esistono in un'altra dimensione e la gente comune non può vederli. Quelli che non sanno credono che sia stato fatto dal pensiero. Alcuni credono che si possano curare le malattie con il pensiero, ma questo porta la gente fuori strada. Bisogna assolutamente chiarire questo concetto.

Anche il pensiero umano è un messaggio, un'energia e una forma d'esistenza materiale. Quando una persona pensa, nel suo cervello si genera una frequenza. A volte può essere utile intonare un *mantra*; perché? Perché anche l'universo ha la propria frequenza di vibrazione. Quando la vibrazione del mantra che recitate ha la stessa frequenza di quella dell'universo, produrrà l'effetto. Naturalmente, soltanto un messaggio buono può funzionare, poiché l'Universo non ammette l'esistenza del male. Anche il pensiero è una forma specifica di attività mentale. Il *Fashen* di un grande maestro di qigong di

un livello molto elevato è controllato e comandato dal pensiero del corpo principale. Anche il *Fashen* ha il suo pensiero e la capacità di risolvere i problemi e compiere le azioni in modo indipendente. È un individuo indipendente a tutti gli effetti. Nel frattempo il *Fashen* può percepire i pensieri del corpo principale del maestro di qigong e agisce in accordo con esso. Per esempio, quando il maestro di qigong decide di curare un paziente, il *Fashen* si metterà all'opera; senza quel pensiero non ci andrebbe. Quando vede una cosa molto buona, la farà di propria iniziativa. Molti grandi maestri non hanno ancora raggiunto il livello di illuminazione, non conoscono certe cose, ma il loro *Fashen* le sa.

Il pensiero ha anche un altro significato, chiamato "ispirazione". Essa non proviene dalla coscienza principale. La coscienza principale dispone di una conoscenza molto limitata. Se si vuole inventare qualcosa di nuovo nel nostro mondo, non è sufficiente contare sulla coscienza principale. L'ispirazione deriva dalla coscienza secondaria. Scrivendo qualcosa di creativo o facendo della ricerca scientifica, uno può trovarsi in difficoltà e ottenere scarsi risultati nonostante il notevole impegno. Si prende una pausa e va fuori a fare una passeggiata. All'improvviso, l'ispirazione arriva. Si mette subito a scrivere e così riesce a creare ciò che voleva. Questo perché, quando la coscienza principale è molto forte, controlla il cervello e così non viene fuori niente. Non appena la coscienza principale si rilassa, la coscienza secondaria comincia a funzionare e controlla il cervello. Essendo di un'altra dimensione, non è limitata dalla nostra dimensione, ed è in grado di creare cose nuove. Ma nemmeno la coscienza secondaria può andare oltre e disturbare lo stato della società comune, né influenzare il progresso dello sviluppo sociale.

L'ispirazione ha due origini. Una è fornita dalla coscienza secondaria, che non è persa nel mondo fisico e riesce a creare ispirazione. Un'altra proviene da istruzioni o rivelazioni di esseri intelligenti di alto livello. Quando c'è la guida degli esseri di alto livello, la mente è molto aperta e si possono fare cose straordinarie. Lo sviluppo dell'intera società e dell'universo segue una regola precisa, nulla succede casualmente.

6. I livelli di coltivazione del Falun Gong

(1) La coltivazione di livello elevato

Il Falun Gong è praticato a un livello molto elevato, quindi il *gong* viene sviluppato molto rapidamente. Una Grande Via di coltivazione è estremamente semplice e facile. Da una prospettiva più ampia, i movimenti del Falun Gong sono pochissimi, però controllano ogni elemento del corpo e tutto quanto verrà generato. A patto che si migliori la *xinxing*, il *gong* cresce molto rapidamente. Non occorre fare tanti sforzi, ricorrere a metodi artificiosi, oppure "predisporre un crogiolo e una fornace per concentrare l'elisir con le erbe medicinali", aggiungendo fuoco e raccogliendo erbe. La pratica guidata dal pensiero è molto complicata ed è facile perdersi in deviazioni. Noi vi offriamo una via di coltivazione conveniente; è la migliore, anche se è la più difficile. Per ottenere lo stato del Corpo Bianco Latte, i praticanti di altri sistemi devono impiegare decine di anni o più; mentre noi vi portiamo a questo stadio immediatamente. Questo livello può essere superato senza che ve ne accorgiate, forse dura solo alcune ore. Un giorno vi sentirete molto sensibili, ma dopo un po' non più. In realtà avete appena superato un livello significativo.

(2) Le manifestazioni del gong

Il corpo di un praticante del Falun Gong, dopo la purificazione, sarà in condizione adatta per la coltivazione della Dafa. Questo è lo stato del "Corpo Bianco Latte". Solo quando il suo corpo sarà

rettificato fino a questo stato, potrà sviluppare il *gong*. Una persona con il Terzo Occhio aperto a un livello alto può vedere che il *gong* appare proprio sulla superficie della pelle del praticante, poi viene assorbito nel corpo. Il *gong* si sviluppa e viene assorbito nel corpo ripetutamente e, nel frattempo, il praticante passa da un livello all'altro, a volte a un ritmo molto accelerato. Questa è la prima fase dello sviluppo del *gong*. Dopodiché, il corpo del praticante non sarà mai più un corpo ordinario. Nello stato del Corpo Bianco Latte, da allora in poi, non avrà più malattie. Se sentirà ancora qualche dolore qua e là, oppure un malessere in qualche parte del corpo, come se fosse malato, non si tratterà di una malattia, ma sarà causato dal karma. Nella seconda fase di sviluppo del *gong*, gli esseri intelligenti saranno già diventati molto grandi, potranno muoversi e parlare. A volte sono sparsi, a volte concentrati, a volte conversano tra loro. In loro, si conserva una grande quantità di energia, che serve per modificare il Vero Corpo.

A un livello molto elevato nella coltivazione del Falun Gong, a volte appaiono i cherubini, ovunque sul suo corpo. Sono molto birichini, amano giocare e sono di natura buona. Si può anche sviluppare un altro tipo di corpo, che è l'Infante Immortale. È seduto sul trono di loto ed è un'immagine splendida. L'Infante Immortale sviluppato dalla coltivazione è il frutto della fusione di *Yin* e *Yang* nel corpo umano. I praticanti, sia maschi che femmine, possono coltivare l'Infante Immortale. All'inizio, l'Infante Immortale è molto piccolo, poi cresce gradualmente e infine diventa grande quanto il praticante stesso. Ha il suo stesso aspetto e si trova proprio dentro al suo corpo. Una persona con poteri soprannaturali lo vede e dice che il praticante ha due corpi. In realtà è riuscito a coltivare con successo il suo Vero Corpo. Inoltre, si svilupperanno anche tantissimi *Fashen*. In breve, nel Falun Gong si possono ritrovare tutti i poteri soprannaturali che possono essere sviluppati nell'universo; anche i poteri soprannaturali che possono essere sviluppati in altre pratiche sono tutti inclusi nel Falun Gong.

(3) La coltivazione della Fa oltre il Triplice Mondo

Tramite la pratica, i praticanti possono allargare i meridiani, sempre di più, fino a riunirli tutti insieme. Cioè, una persona avrà coltivato in uno stato dove non ci sono più meridiani né punti di agopuntura; messa in un altro modo, ci sono meridiani e punti di agopuntura in tutto il corpo. Tuttavia, questo non significa ancora che la vostra coltivazione è completa. Si tratta soltanto di una manifestazione nel processo della coltivazione del Falun Gong di un certo livello. A questo punto, il praticante avrà già completato la coltivazione della Fa del Triplice Mondo. Il *gong* sviluppato è molto potente e ha varie forme; anche la sua colonna di *gong* è molto alta, con i suoi tre fiori sopra la testa. In quel momento, avrà solo compiuto l'ultimo passo della Fa del Triplice Mondo. Facendo un ulteriore passo in avanti, non ci sarà più nulla; tutto il suo *gong* sarà scaricato nella dimensione più profonda del suo corpo. La persona entrerà nello stato del corpo bianco puro, il suo corpo diventerà trasparente. Ancora un passo in avanti ed entrerà nella coltivazione della Fa oltre il Triplice Mondo, chiamata anche coltivazione del corpo di Budda. I *gong* sviluppati in questo stato appartengono alla categoria dei poteri divini. A quel punto, la persona avrà una potenza illimitata ed immensa. Quando raggiungerà un livello ancora più elevato, diverrà un grande illuminato con la coltivazione. Tutto dipende da come coltivate la vostra *xinxing*. Il livello raggiunto da un praticante con la coltivazione corrisponde al livello del suo Frutto di coltivazione. I praticanti determinati otterranno la giusta via e il giusto Frutto di coltivazione, e quello è il compimento della coltivazione.

Capitolo III. Coltivare la *xinxing*

I praticanti del Falun Gong devono dare la priorità alla coltivazione della *xinxing*, e avere la ferma convinzione che essa sia il fattore chiave per l'aumento del *gong*. Questo è il principio della coltivazione di livello elevato. In senso stretto, la potenza energetica che determina il livello non si acquisisce tramite la pratica degli esercizi, ma tramite la coltivazione della *xinxing*. È facile parlare del miglioramento della *xinxing*, ma è estremamente difficile nelle azioni. I praticanti devono fare molti sacrifici. Devono migliorare la propria capacità di illuminazione e sopportare le avversità più dure e le prove più difficili da superare ecc. Per quale motivo alcune persone non riescono ad aumentare il loro *gong* dopo tanti anni di pratica? I motivi fondamentali sono: primo, non danno importanza alla coltivazione della *xinxing*; secondo, non conoscono la via retta di alto livello. Questo punto deve essere assolutamente chiarito. Molti maestri trasmettono il loro *gong* attribuendo molta importanza alla *xinxing*; questo è l'insegnamento autentico. Invece, quelli che insegnano solo movimenti e tecniche, senza badare alla *xinxing*, stanno in realtà insegnando qualcosa di perverso. Per questo motivo, i praticanti devono impegnarsi nel migliorare la *xinxing*, così possono accedere alla coltivazione a un livello elevato.

1. La nozione di *xinxing*

Il significato di *xinxing* nel Falun Gong non è riassumibile dalla parola virtù. Contiene un significato molto più ampio della virtù. Racchiude vari aspetti delle cose, inclusa la virtù. La virtù è solo una manifestazione della *xinxing* di una persona; per cui usare la sola virtù per interpretare il significato di *xinxing* è insufficiente. La *xinxing* include l'atteggiamento di una persona di fronte al guadagnare e al perdere. "Guadagnare" significa ottenere l'assimilazione alle caratteristiche cosmiche. Le qualità cosmiche sono Verità, Compassione, Tolleranza. Il grado di assimilazione alle caratteristiche cosmiche si riflette nella quantità di virtù del praticante. "Perdere" consiste nell'abbandonare i pensieri e i comportamenti negativi, come l'avidità, il profitto, la lussuria, il desiderio, l'omicidio, la lotta, il rubare, la rapina, l'inganno, la gelosia ecc. Se uno ha intenzione di coltivare ai livelli elevati, deve abbandonare il perseguimento di tutti i desideri, radicati negli esseri umani. In altre parole, si devono abbandonare tutti gli attaccamenti, dando poca importanza alla fama e all'interesse personale.

Un essere umano completo è composto dal corpo fisico e dal suo carattere. Lo stesso vale anche per l'universo. Oltre alla sua composizione materiale, ha nello stesso tempo le qualità fondamentali di verità, compassione, tolleranza. Queste qualità esistono in ogni particella d'aria. Il riflesso nella società umana sta nel fatto che le buone azioni vengono premiate e le cattive azioni vengono punite. Ai livelli elevati, si esprimono nella forma dei poteri soprannaturali. Coloro che si conformano a queste qualità sono persone buone, coloro che se ne allontanano sono persone cattive; quelli che sono in accordo con esse e ad esse sono assimilati, sono persone che hanno ottenuto il Tao. Per poter assimilare queste caratteristiche, un praticante deve avere una *xinxing* estremamente alta. Solo in questo modo potrà coltivare ai livelli elevati.

Essere una brava persona è facile, ma non è così facile coltivare la *xinxing*. I praticanti devono essere preparati mentalmente. Per rettificare la propria mente, il primo requisito è la sincerità. Vivendo in questo mondo, dove la società è così complicata, vorreste fare delle buone azioni, ma forse qualcuno non ve lo permette; non vorreste danneggiare gli altri, ma loro potrebbero ferire voi per vari motivi. Alcune cose capitano per dei motivi non evidenti. Siete in grado di comprendere il motivo? Come

dovete comportarvi? Tutto ciò che incontrate nella vita, giusto o sbagliato che sia, è sempre una prova per la vostra *xinxing*. Di fronte a un'ingiusta umiliazione, alla lesione dei vostri interessi, quando siete tentati dal denaro e dalla lussuria, in mezzo alle lotte di potere, fra gente che intriga e si odia per invidia o gelosia, quando vi trovate in mezzo ai conflitti sociali e familiari, in mezzo alle varie sofferenze, riuscite a controllarvi in ogni momento secondo il criterio severo della *xinxing*? Certamente, se ci riusciste in tutti i casi, sareste già un illuminato. Dopo tutto, la maggior parte dei praticanti iniziano come una persona comune e il miglioramento della loro *xinxing* avviene gradualmente, un po' per volta. I praticanti determinati devono prepararsi a sopportare gravi avversità e ad affrontare grandi difficoltà. Alla fine potranno ottenere il giusto Frutto della coltivazione. Spero che tutti i praticanti mantengano rigorosamente la loro *xinxing* e rafforzino la loro potenza energetica rapidamente!

2. Perdita e guadagno

Nelle comunità del qigong e in quelle religiose si parla del guadagnare e del perdere. Alcuni pensano che perdere significhi fare la carità, fare delle buone azioni, aiutando coloro che si trovano in difficoltà. Mentre guadagnare significa ottenere il gong. Anche i monaci dei templi dicono così, che bisogna fare la carità. Questa interpretazione sulla perdita è troppo limitata. La perdita di cui parliamo è molto più ampia – qualcosa di molto grande. Quello che noi chiediamo di perdere è l'attaccamento della persona comune, l'attaccamento a cui è difficile rinunciare. Se potete rinunciare alle cose che ritenete importanti e indispensabili, questo è il vero senso del perdere. Aiutare gli altri con buone azioni, dimostrare benevolenza per qualcuno è solo una parte del perdere.

Una persona comune aspira a guadagnare fama e profitto, e a condurre una vita fortunata e confortevole, con più soldi. Questo è l'obiettivo di una persona comune. Per un praticante è diverso; quello che otteniamo è il *gong*, non queste cose. Dobbiamo perdere l'attaccamento all'interesse personale, dandovi poca importanza; ma non vi chiediamo di perdere realmente qualcosa di materiale. Noi coltiviamo nella società umana comune e dobbiamo vivere come persone comuni. Il punto chiave è abbandonare questi attaccamenti; non vi è richiesto di perdere qualcosa veramente. Quello che è vostro non andrà perso e quello che non è vostro non potrete ottenerlo. Se lo otterrete, sarete obbligati a restituirlo a chi spetta. Per guadagnare, dovete perdere. Certamente, non è possibile riuscirci tutto a un tratto in una sola volta, come non è possibile diventare un illuminato in una notte. Ma è possibile arrivarci coltivando passo dopo passo e migliorando un po' alla volta. Tanto sei disposto a perdere, tanto potrai guadagnare. Date sempre meno importanza all'interesse personale; meglio avere una mente serena che guadagnare di più. Può darsi che subirete delle perdite materiali, ma otterrete molto di più in termini di virtù e di *gong*. Il principio è questo. Non dovete intenzionalmente dare in cambio la vostra reputazione, il vostro guadagno e la fortuna personale per questo. Sarete in grado di capirlo meglio con il miglioramento della vostra capacità d'illuminazione.

Un praticante del Grande Tao una volta ha detto: “Non voglio le cose che gli altri desiderano, e ciò che gli altri hanno io non ce le ho; però quello che ho io, gli altri non ce l'hanno, e quello che gli altri non desiderano, io lo prendo”. È abbastanza difficile che una persona comune sia soddisfatta, perché desidera tutto. Solamente i sassi che si trovano per terra a loro non interessano. Tuttavia il praticante taoista disse: “Allora li prendo io”. Un proverbio dice: “Una cosa è preziosa quando è rara”. Un sasso non vale niente qui, ma è la cosa più preziosa nelle altre dimensioni. Questo è un principio che una persona comune non può capire. Molti grandi illuminati di grande virtù non possiedono nulla. Per loro, non c'è niente a cui non possano rinunciare.

La strada della coltivazione è la più giusta, i praticanti sono le persone più intelligenti. Quello per cui una persona comune lotta e i piccoli profitti che ottiene, sono cose passeggere. Anche se riesci ad

ottenere quello per cui hai lottato, o che hai trovato per caso, oppure quando hai guadagnato qualcosa, cosa cambia per te? C'è un detto della gente comune: “Non si porta niente con sé alla nascita, né si porta via qualcosa alla morte”. Non porta niente con sé quando arriva, né porta via qualcosa quando se ne va; anche le sue ossa vengono bruciate in cenere. Non puoi portare via niente con te alla tua morte, anche se sei un miliardario o un potente di questo mondo. Ma il *gong* può essere portato via, perché è cresciuto nel corpo della tua coscienza principale. Io dico che è molto difficile accumulare il *gong*, è un bene molto prezioso e difficile da ottenere, che non è acquistabile con nessuna somma di denaro. Quando il *gong* è a un livello molto alto, se un giorno decidi che non vuoi più praticare, purché tu non commetta cattive azioni, il tuo *gong* potrà trasformarsi in tutte le cose materiali che desideri – potrai ottenerle tutte. Però non puoi più avere le cose dei praticanti. Puoi avere solo quello che si può avere in questo mondo.

Per interesse personale, alcuni prendono con mezzi poco corretti cose che appartengono ad altri. Pensano di avere avuto un vantaggio. In realtà hanno ottenuto dei benefici scambiando la loro virtù con gli altri, solo che non lo fanno. A un praticante viene sottratto il *gong*. A un non praticante viene accorciata la vita, o gli vengono sottratte altre cose. In parole semplici, ogni debito deve essere saldato; nell'Universo vige questa regola. Ci sono persone che fanno sempre i prepotenti oppure insultano gli altri con offese ecc. Agendo in questo modo, cedono una parte corrispondente della loro virtù alle loro vittime, a compensazione delle sofferenze che hanno inflitto.

Alcuni pensano sia svantaggioso comportarsi da brava persona. Dal punto di vista della gente comune, una persona buona subisce un torto, però ottiene quello che una persona comune non può ottenere: la virtù, una sostanza bianca che è estremamente preziosa. Senza la virtù, non c'è il *gong*. Questa è una verità assoluta. Come mai molte persone non riescono a sviluppare il *gong* nonostante la pratica? Proprio perché non hanno coltivato la virtù. Molte persone parlano di virtù e richiedono la coltivazione della virtù, ma non hanno spiegato il principio di come la virtù si trasformi in *gong*. È stato lasciato alla comprensione individuale dei praticanti. Il Tripitaka comprende migliaia di volumi. Sakyamuni insegnò il Dharma per più di 40 anni della sua vita. Tutti parlano della virtù. Anche gli antichi testi cinesi parlavano della virtù; il classico di *Lao Tse*, il *Tao De Chin* composto da 5.000 caratteri, parlava della virtù. Ma certe persone non riescono a comprenderlo.

Parliamo del perdere. Quando si guadagna si perde. Se decidi veramente di coltivare, potresti incontrare delle tribolazioni. Quando si manifestano nella vita, potresti avere qualche sofferenza fisica oppure sentire dei malesseri qua e là nel corpo, ma non si tratta di malattie. Possono anche manifestarsi nella vita sociale, in famiglia o nel luogo di lavoro. Possono emergere all'improvviso dei conflitti per profitto personale o tensioni emotive; lo scopo è quello di migliorare la *xinxing*. Queste cose spesso arrivano all'improvviso e sembrano molto forti. Se incontri qualcosa di fastidioso e imbarazzante per te e ti fa fare una brutta figura o ti mette in una situazione estremamente imbarazzante, come la affronterai in quel momento? Se riesci a rimanere calmo e tranquillo, se riesci veramente a farlo, la tua *xinxing* migliorerà nel corso di questa tribolazione, e anche il tuo *gong* aumenterà in modo proporzionale. Se ci riesci solo un poco, otterrai poco. Quanto dai tanto ottieni. Quando ci troviamo nelle tribolazioni, forse non siamo in grado di capire; ma è necessario provarci. Non dobbiamo comportarci come le persone comuni. Quando nascono i conflitti, dobbiamo tenere un contegno elevato. Noi coltiviamo in mezzo alle persone comuni, quindi dobbiamo temprare la nostra *xinxing* nella vita di tutti i giorni. Possiamo inciampare in qualche ostacolo, ma da questo dobbiamo trarre delle lezioni. È impossibile aumentare il *gong* comodamente, senza incontrare nessuna difficoltà.

3. La coltivazione simultanea di Verità-Compassione-Tolleranza

La nostra scuola coltiva simultaneamente “verità-compassione-tolleranza”. “Verità” significa dire la verità, comportarsi con sincerità, ritornare al vero sé originale e alla fine diventare una persona verace. “Compassione” significa provare compassione, fare buone azioni e offrire la salvezza agli altri. “Tolleranza” è da noi particolarmente enfatizzata. Solo tramite la tolleranza si può coltivarsi per diventare un essere con grande virtù. La tolleranza è qualcosa di molto potente, che supera la verità e la compassione. Nell’intero processo di coltivazione, vi è richiesta la tolleranza; mantenere la *xinxing*, senza lasciarsi andare ad azioni sconsiderate.

È difficile comportarsi con tolleranza quando si incontrano dei problemi. Alcune persone dicono: “Se non rispondete quando siete picchiati e insultati, e dovete perfino sopportare quando fate brutta figura tra gli amici e i parenti, non diventate degli *Ah Q*!”¹. Direi che se vi comportate normalmente sotto tutti gli aspetti, se la vostra intelligenza non è inferiore a quella degli altri, e si tratta solo del fatto che voi diate poca importanza all’interesse personale, nessuno dirà che siete stupidi. Essere tolleranti non è codardia, né è un comportamento da *Ah Q*, anzi è una manifestazione di forte volontà e autocontrollo. Nell’antica Cina, ci fu un personaggio di nome *Han Xin*, che subì l’umiliazione di strisciare in mezzo alle gambe di una persona. Quella è una grande tolleranza. Dice un detto antico: “Quando una persona comune viene offesa, tira fuori la spada e si batte”. Quando una persona comune subisce un’umiliazione, tira fuori la spada per reagire, apre la bocca per insultare e alza il pugno per picchiare. Non è facile avere l’opportunità per venire in questo mondo, eppure sembra che qualcuno viva solo per combattere e competere. Non ne vale la pena, ed è troppo faticoso. Un proverbio cinese dice: “Se fate un passo indietro, trovate il mare e un cielo immenso”. Quando siete di fronte alle difficoltà, fate un passo indietro, vedrete uno scenario completamente diverso.

Come praticanti, con le persone che sono in conflitto con voi, che vi insultano, non solo dovete essere tolleranti, dovete anche avere un atteggiamento generoso, perfino ringraziarle. Senza superare questi conflitti con loro, come potete migliorare la *xinxing*? Come può la materia nera trasformarsi in materia bianca tramite le sofferenze? Come può aumentare il *gong*? È duro quando vi trovate in mezzo alle tribolazioni, ma in quei momenti dovrete controllarvi. Con l’aumento della potenza energetica, le tribolazioni aumentano. Tutto dipende da come migliorate la vostra *xinxing*. All’inizio potreste sentirvi molto offesi, così arrabbiati e frustrati da avvertire il dolore al fegato o allo stomaco; ma non avete perso il controllo e avete sopportato. Questo è buono. Avete cominciato a sopportare, l’avete fatto con consapevolezza. Migliorerete gradualmente la vostra *xinxing* e darete veramente poca importanza al problema. Questo è un progresso ancora più grande. Una persona comune prende molto sul serio i piccoli contrasti e problemi, vive per lottare e non è capace di sopportare niente. Sarebbe disponibile a fare qualsiasi cosa quando è irritata fino a un punto insopportabile. Tuttavia, come praticanti, dovrete dare poca, pochissima importanza a quanto è ritenuto importante da una persona comune, poiché il vostro obiettivo è estremamente duraturo e grandioso. Vivrete a lungo quanto l’universo. Allora, ripensate di nuovo a quelle cose: non importa se le avete o meno. Se pensate con una prospettiva più grande, le potete veramente lasciar perdere.

4. L’eliminazione della gelosia

La gelosia è un ostacolo enorme per la coltivazione e ha un impatto drammatico sui praticanti. Ha un impatto diretto sulla potenza energetica, ferisce gli altri praticanti e interferisce gravemente con il nostro processo di coltivazione. Un praticante deve assolutamente eliminarla. Alcune persone hanno già coltivato a un certo livello, ma non riescono a sopprimere la gelosia. Inoltre, più è difficile

¹ Personaggio di un noto romanzo cinese, conosciuto per la sua debolezza e stupidità

eliminarla, più è facile che si rafforzi. Questi effetti negativi rendono molto fragili gli altri aspetti della *xinxing* già migliorati. Perché la gelosia viene separata per essere trattata a parte? Perché la gelosia si manifesta in modo intenso e impressionante nel popolo cinese e pesa molto sulla loro mente. Tuttavia molte persone non se ne rendono conto. La gelosia è una caratteristica degli orientali; si chiama gelosia orientale o gelosia asiatica. I cinesi sono molto introversi e riservati; non si esprimono facilmente. Così è facile che sviluppino la gelosia. Ogni cosa ha due lati. La natura introversa ha il lato positivo, ma anche il lato negativo. Gli occidentali sono più estroversi. Per esempio, un bambino ottiene 100 punti a scuola, torna a casa con gioia gridando: “Ho preso 100, ...”. Anche i vicini di casa aprono porte e finestre per fargli i complimenti: “Bravo Tom, complimenti!”. Sono contenti per lui. Se questo capitasse in Cina, pensate, le persone ne sarebbero infastidite: “Ma che bisogno c’è di gridare per 100 punti? Cosa c’è da vantarsi tanto?”. La reazione è completamente diversa quando uno è geloso.

Una persona gelosa guarda tutti dall’alto e non permette agli altri di passarle davanti. Quando trova qualcuno più capace di lei, la sua mente perde l’equilibrio, lo trova insopportabile e nega il fatto. Vuole avere l’aumento dello stipendio insieme agli altri e ricevere lo stesso incentivo; tutti devono condividere le stesse responsabilità quando qualcosa va male. Quando vede altri guadagnare più soldi, diventa verde dalla gelosia. In poche parole, non può accettare di vedersi superata da altri. Alcuni hanno avuto successo nella ricerca scientifica, ma non osano ritirare i premi, per paura di provocare la gelosia degli altri. Alcuni che hanno ottenuto qualche onorificenza, non osano dirlo in giro per paura della gelosia e del sarcasmo. Alcuni maestri di qigong non sopportano di vedere altri insegnare, così cercano di creare guai ai loro corsi. Questo è un problema di *xinxing*. Supponiamo che un gruppo di persone praticino insieme il qigong, alcune hanno sviluppato dei poteri soprannaturali nonostante abbiano praticato per poco tempo. Qualcuno allora dirà: “Che cosa c’è di così straordinario. Ho praticato per tanti anni e ho ottenuto un mucchio di certificati. Com’è possibile che abbiano sviluppato dei poteri soprannaturali prima di me?”. È la gelosia che emerge. La coltivazione focalizza la ricerca interiore. Un praticante deve coltivarsi con diligenza e guardarsi dentro per trovare la causa dei problemi. Dovete cercare dove sono le vostre mancanze e migliorarvi per conto vostro, lavorando su voi stessi. Se guardate sempre polemicamente all’esterno, gli altri avranno coltivato con successo e saranno arrivati ai livelli elevati, mentre voi sarete i soli rimasti qui. Non avrete sprecato il vostro tempo? Coltivazione significa coltivare voi stessi!

La gelosia può anche danneggiare i propri compagni di pratica. Per esempio, le parole sgradevoli di una persona possono rendere difficile agli altri entrare nella tranquillità mentale. Quando quel tipo di persona avrà dei poteri, potrebbe usarli, a causa della sua gelosia, per ferire i suoi compagni coltivatori. Per esempio una persona che aveva coltivato molto bene stava in meditazione. Poiché possedeva il *gong*, era lì seduto stabile come una montagna. In quel momento due esseri passarono fluttuando. Uno di loro era un monaco che, a causa della gelosia, non era riuscito a raggiungere l’illuminazione; anche se aveva una certa potenza energetica, non era riuscito a completare con successo la coltivazione. Avvicinandosi alla persona seduta in meditazione, uno dei due disse: “Questo tizio sta meditando, passiamo da un’altra parte!”. Ma l’altro rispose con enfasi: “Una volta spaccai un angolo della montagna Tai con un colpo di palmo”. Alzò quindi la mano per colpire la persona. Ma la mano alzata non si abbassò. Non poté colpirlo, perché il praticante coltivava in una via retta e aveva una copertura di protezione. Lui aveva l’intenzione di ferire uno che praticava la via retta, il problema era quindi grave; per questo venne punito. Una persona gelosa danneggia se stessa e anche gli altri.

5. L’eliminazione degli attaccamenti

“Avere gli attaccamenti” si riferisce a un praticante che è ossessionato da qualcosa o da un

obiettivo, con perseguimenti eccessivi senza potersene liberare o è perfino tanto ostinato da non accettare consigli altrui. Alcuni cercano i poteri soprannaturali in questo mondo; e questo ha certamente un impatto sulla coltivazione a livello elevato. Più è forte questa ossessione, più è difficile eliminarla. La loro mente diventa sempre più instabile e frustrata. Più tardi queste persone cominceranno a credere di non avere ottenuto niente, mettendo in dubbio anche ciò che hanno imparato. Gli attaccamenti derivano dai desideri umani. La loro caratteristica è l'evidente limitatezza degli scopi o degli obiettivi, molto specifici e definiti, ma spesso la persona stessa non se ne rende conto. Una persona comune ha molti attaccamenti; sarebbe disposta ad usare qualsiasi mezzo per perseguire qualcosa e ottenerla. Gli attaccamenti di un praticante si manifestano in modo diverso. Per esempio, lui persegue un particolare potere soprannaturale, si perde in certe visioni e s'appassiona a certi fenomeni e così via. Come praticante, non importa che cosa si persegua, è sempre sbagliato e deve essere abbandonato. La Scuola Taoista insegna il "nulla", mentre quella Buddista insegna il "vuoto" ed entrare nella porta del vuoto. Noi dobbiamo raggiungere alla fine lo stato del nulla e del vuoto, eliminando tutti gli attaccamenti e abbandonando ogni cosa a cui non potete rinunciare. Prendiamo ad esempio la ricerca dei poteri soprannaturali; cercarli significa che volete usarli. In realtà, questo è in contrasto con la caratteristica del nostro universo. In realtà, è ancora un problema di *xinxing*. Li volete per mettervi in mostra davanti agli altri e fare bella figura. Ma quei poteri non sono cose da esibire ad altri. Anche se uno avesse una motivazione pura e volesse fare qualcosa di buono, quelle cose buone che fate potrebbero risultare non buone. Non è detto che sia una cosa buona gestire le cose del mondo fisico con i poteri soprannaturali. Dopo avermi sentito dire che nei miei corsi il 70% degli studenti ha il Terzo Occhio aperto, qualcuno comincia a domandarsi: "Come mai io non sento niente?". Quando torna a casa e fa gli esercizi, la sua attenzione è concentrata sul Terzo Occhio, tanto che gli viene il mal di testa. Ma alla fine non riesce comunque a vedere niente. Questo è un attaccamento. Le persone differiscono per qualità fisiche e per qualità innate. Quindi non è possibile che tutte possano vedere le cose tramite il Terzo Occhio nello stesso momento, né è possibile che abbiano lo stesso livello. Alcune persone possono vedere e altre no. È tutto normale.

Gli attaccamenti possono causare situazioni di stasi e di fluttuazione nella potenza energetica di un praticante. Nei casi più gravi, possono portare il praticante su una strada perversa. Alcuni poteri soprannaturali in particolare, potrebbero essere usati da persone con una *xinxing* non buona per commettere cattive azioni. Ci sono stati dei casi in cui sono stati commessi degli atti cattivi con i poteri soprannaturali a causa della *xinxing* instabile delle persone. C'è stato uno studente universitario che ha sviluppato il potere di controllare la mente. Con questo potere poteva, attraverso i suoi pensieri, manipolare la mente e il comportamento degli altri; l'ha usato per fare cose cattive. Alcune persone vedono certe immagini durante la pratica e vogliono capirle con precisione, e scoprirne il significato. Anche questo è un attaccamento. Altri hanno la dipendenza per certi passatempi tanto da non riuscire a farne a meno. Anche questo è un attaccamento. Dato che le qualità innate e gli obiettivi di ognuno sono diversi, alcuni praticano per raggiungere il livello supremo, altri invece praticano per ottenere qualcosa. Quest'ultima mentalità inevitabilmente limita gli obiettivi della coltivazione. Se gli attaccamenti di questo tipo non vengono eliminati, il *gong* non aumenta, anche se si pratica. Quindi, i praticanti devono dare pochissima importanza all'interesse personale, non devono perseguire niente e devono prendere le cose come vengono. In questo modo si può evitare l'insorgere degli attaccamenti. Tutto dipende dalla *xinxing* di un praticante. Senza un miglioramento fondamentale della *xinxing* e con qualunque attaccamento, non potete avere successo nella coltivazione.

6. Il karma

(1) La generazione del karma

Il karma è un tipo di sostanza nera che è il contrario della virtù. Nel Buddismo si chiama karma cattivo, ma noi lo chiamiamo karma. Quindi diciamo che si produce karma quando si commettono cattive azioni. Il karma è stato creato dalle azioni cattive commesse dalla persona in questa o nelle vite precedenti. Per esempio, l'uccisione, fare il prepotente con gli altri, appropriarsi delle cose altrui, sparlare di qualcuno in sua assenza, trattare gli altri con un atteggiamento poco amichevole e così via, tutto questo può generare del karma. C'è anche quello ereditato dai propri antenati, dai parenti oppure dagli amici stretti. Quando una persona prende a pugni un'altra, le cede nello stesso momento la materia bianca, che viene sostituita nello stesso punto del suo corpo dalla materia nera. L'uccisione è l'azione perversa peggiore tra gli atti cattivi e genera molto karma. Il karma è la causa principale delle malattie di una persona. Certamente non si manifesta sempre con una malattia, ma può manifestarsi anche come guai. Tutte queste cose sono causate dal karma. Un praticante non deve mai commettere cattive azioni. Tutti i cattivi comportamenti generano messaggi negativi, che interferiscono gravemente sulla vostra coltivazione.

Alcuni suggeriscono di raccogliere il *qi* dalle piante e nei loro corsi spiegano come farlo. Discutono con grande interesse su quale albero abbia il *qi* migliore e dei colori del *qi* dei diversi alberi. In un parco di una nostra regione del nord-est, vi erano alcune persone, non si sa che tipo di qigong praticassero, che si rotolavano per terra. Dopo essersi rialzate, si aggiravano attorno ai pini per raccoglierne il loro *qi*. Nell'arco di sei mesi, in quel boschetto i pini sono diventati secchi e gialli. Quell'azione genera karma, anche questa è uccisione! Sia dal punto di vista del miglioramento della forestazione del Paese che del mantenere l'equilibrio ecologico o dalla prospettiva dei livelli elevati, non è una buona cosa raccogliere il *qi* dalle piante. L'universo è così vasto e senza limiti, il *qi* è ovunque, ne puoi prendere quanto ne vuoi, perché fai il prepotente con degli alberi? Dov'è la compassione del praticante?

Tutta la materia è dotata di intelligenza. La scienza moderna ha scoperto che le piante non solo hanno una vita, ma hanno anche l'intelligenza, la mente, il sentimento e perfino le facoltà extrasensoriali. Quando il vostro Terzo Occhio si aprirà a livello della Vista della Legge, scoprirete che il mondo è di un altro scenario. Quando uscite di casa, le pietre, i muri e gli alberi vi parleranno. Tutti gli oggetti hanno una vita. Al momento della loro formazione, una vita viene inserita. La distinzione della materia in organica e inorganica è la classificazione stabilita dagli esseri umani sulla Terra. Le persone che vivono nei monasteri sono dispiaciute quando rompono una ciotola, perché nel momento in cui si rompe, la sua entità intelligente viene rilasciata. Non avendo finito il suo percorso di vita, non ha un posto dove andare. Perciò odia molto colui che l'ha distrutta, e più aumenta il suo odio più aumenta il karma di quella persona. Alcuni "maestri di qigong" vanno addirittura a caccia. Dov'è la loro compassione? Né la scuola Buddista né quella Taoista agiscono contro le leggi del cielo. Quando fanno così commettono un'uccisione.

Alcuni dicono che hanno accumulato molto karma nel passato, ammazzando polli, pesci, pescando e così via. Questo significa che non possono più coltivare? No, non è così. In quel momento hanno commesso queste azioni per ignoranza, quindi non hanno accumulato un karma eccessivo. Basta che non lo facciano più in futuro. Farlo di nuovo significa ripetere deliberatamente lo stesso errore, quindi non può più essere perdonato. Alcuni praticanti hanno questo tipo di karma. Avete assistito al nostro corso, significa che siete predestinati e potete coltivare a un livello elevato. Dobbiamo scacciare le mosche e le zanzare se entrano in casa? Fare questo a livello attuale, non è considerato sbagliato

ammazzarle. Se non riesci a mandarle via le puoi uccidere, non è un gran torto. Quando giunge il momento di morire per una cosa, muore naturalmente. Una volta, quando Sakyamuni era in vita, volle fare un bagno e chiamò un discepolo per pulire la vasca. Il discepolo vide molti insetti nella vasca, così tornò a chiedere cosa dovesse fare. Sakyamuni gli disse di nuovo: “È la vasca da bagno che ti ho chiesto di pulire”. Il discepolo capì e andò a pulire la vasca. Non date troppo peso a certe cose. Non intendiamo farvi diventare delle persone super caute. In un ambiente molto complicato, se i vostri nervi sono molto tesi in ogni momento e avete sempre paura di sbagliare, direi che non va bene. È una forma di attaccamento. La paura in sé è un attaccamento.

Dobbiamo avere un cuore benevolo. Quando affrontiamo le cose con un cuore benevolo, è meno probabile che causiamo problemi. Date meno importanza all’interesse personale e siate di buon cuore, e ciò vi impedirà di fare cose cattive. Provate se non ci credete; se siete sempre arrabbiati e volete sempre litigare e lottare, potete trasformare perfino una cosa buona in cattiva. Spesso vedo gente che, quando è dalla parte della ragione, non lascia stare gli altri; quando ha ragione, ha trovato finalmente il motivo per maltrattare gli altri. Ugualmente, non dobbiamo creare problemi quando una cosa non ci piace. Non necessariamente le cose che non ci piacciono sono sbagliate. Migliorando continuamente il livello come praticante, ogni frase che pronunci è carica di energia. Potete avere un certo effetto sulle persone comuni, quindi dovrete stare attenti a quello che dite. Specialmente quando non riuscite a vedere la verità di un problema e la relazione di causa-effetto, è facile che commettiate errori e creiate karma.

(2) L’eliminazione del karma

Le leggi in questo mondo sono uguali a quelle nei cieli. Ciò che devi agli altri deve essere restituito. Anche una persona comune deve pagare quello che deve ad altri. Tutte le tribolazioni e le disgrazie che incontrate nel corso della vita sono conseguenza del karma. Dovete pagare per queste cose. Per i nostri veri praticanti, il percorso della vita sarà cambiato. Vi sarà fornito un nuovo percorso adatto alla vostra coltivazione. Il Maestro eliminerà una parte del vostro karma e ciò che rimane servirà per il miglioramento della vostra *xinxing*. Il karma viene compensato o pagato tramite la vostra pratica degli esercizi e la coltivazione della *xinxing*. Da adesso in poi, tutti i problemi che incontrerete non saranno casuali, perciò dovrete prepararvi mentalmente. Attraverso le tribolazioni, sarete portati a lasciare tutte le cose che le persone normali non riescono a lasciare. Potreste incontrare molti guai. I problemi nasceranno da tutte le parti, in famiglia, nella società; oppure potreste incontrare all’improvviso dei disastri, o perfino essere accusati e trattati ingiustamente per dei torti commessi da altri e così via. Un praticante non dovrebbe avere malattie, ma potreste ammalarvi gravemente all’improvviso; una malattia così pesante da provocarvi molte sofferenze insopportabili. Nemmeno gli esami in ospedale riusciranno a stabilire la diagnosi. Tuttavia la malattia sparirà senza cure per qualche ragione sconosciuta. In realtà, in quel modo avete pagato un vostro debito. Può darsi che un giorno, il vostro consorte perda il buonumore e si arrabbi con voi senza motivo; anche un’inezia potrebbe provocare un grande litigio. Dopodiché troverà incomprendibile l’incidente. Come praticanti, dovrete avere chiarezza sul motivo per cui accadono queste cose. Se quella cosa arriva, è perché vi è richiesto di pagare per il vostro karma. In quei momenti dovrete controllarvi, mantenere la vostra *xinxing* e cercare di risolvere il problema. Dovreste apprezzare e ringraziare perché vi ha aiutato a pagare per il vostro karma.

Dopo una lunga meditazione, si comincia a sentire dolore alle gambe, a volte il dolore è straziante. Coloro che hanno il Terzo Occhio di livello elevato, vedono che quando il dolore si fa più acuto, una grossa massa di materia nera, dentro e fuori dal corpo del praticante, viene eliminata. Il dolore sperimentato in meditazione è intermittente e lancinante. Alcune persone sono in grado di capire e sono

determinate a non sciogliere le loro gambe. La materia nera viene eliminata e trasformata in materia bianca, e poi si trasforma in *gong*. Non è possibile che tutto il karma di un praticante possa essere eliminato tramite la meditazione e gli esercizi. Un praticante deve ancora migliorare la sua *xinxing* e la sua capacità di comprensione e sopportare delle prove. La cosa più importante è che dobbiamo essere benevolenti. Nel nostro Falun Gong il cuore benevolo emerge molto presto. Molte persone trovano che, mentre si siedono in meditazione, scendano loro le lacrime senza ragione. Qualunque cosa pensino, si sentono commosse; chiunque guardino, lo vedono soffrire. Questo significa che la loro compassione si è risvegliata. La vostra natura e il vostro vero sé cominceranno a comunicare con la natura dell'universo - Verità, Compassione e Tolleranza. Una volta emersa la compassione, farete le cose con molta benevolenza. Dal profondo del vostro cuore alla vostra apparenza esterna, sembrerete molto buoni a prima vista. Da quel momento in poi nessuno farà più il prepotente con voi. Anche se qualcuno vi maltrattasse veramente, il vostro cuore di grande compassione avrà effetto e non risponderete nello stesso modo. Questo è un tipo di forza che vi rende diversi dalla gente comune.

Quando incontrate delle tribolazioni, quella grande compassione vi aiuterà a superarle. Nello stesso tempo, il mio *Fashen* si prenderà cura di voi e proteggerà la vostra vita, ma dovrete ancora superare delle prove da soli. Per esempio, quando tenni un corso nella città di Taiyuan, una coppia anziana venne ad ascoltare la mia conferenza. Attraversarono la strada in fretta; giunti in mezzo, arrivò un'auto a forte velocità. Investì la donna trascinandola per più di 10 metri e scaraventandola infine pesantemente sulla strada. L'auto proseguì ancora per una ventina di metri prima di fermarsi. Sceso dall'auto, l'autista disse alcune parole sgradevoli e anche i passeggeri seduti nell'auto dissero qualcosa di spiacevole. L'anziana signora non disse nulla. In quel momento si ricordò le mie parole, si rialzò e disse: "Va tutto bene. Non mi sono fatta niente". Poi entrò nella sala conferenze insieme con il marito. Se avesse detto: "Aiuto! Sono ferita qui, sono ferita là... Portatemi all'ospedale!", le cose si sarebbero messe veramente male. Ma non fece così. La donna mi disse: "Maestro, so perché mi è successo questo. Era per aiutarmi a pagare per il mio karma!". Una grossa prova è stata superata e un grosso pezzo di karma è stato eliminato. Potete immaginare che avesse una *xinxing* e una capacità di comprensione molto buone. Una persona di quell'età, l'auto era così veloce, trascinata così lontano e poi sbattuta pesantemente a terra, si è rialzata grazie alla sua mente molto retta.

A volte, quando arrivano le tribolazioni, appaiono così tremende che sembra impossibile trovare una via d'uscita. Magari rimangono così per qualche giorno. All'improvviso una soluzione emerge, e all'improvviso capita una grande svolta. In realtà, è perché abbiamo migliorato la nostra *xinxing* e il problema scompare naturalmente.

Per migliorare il vostro livello di consapevolezza, in questo mondo dovete passare varie tribolazioni. In questo processo, se la vostra *xinxing* si sarà veramente migliorata e stabilizzata, il vostro karma verrà eliminato, i guai passeranno e il *gong* aumenterà. Non scoraggiatevi se durante le prove di *xinxing*, non siete stati in grado di controllare la vostra *xinxing* e avete commesso degli sbagli. Dovete prendere l'iniziativa per imparare la lezione e per individuare il vostro punto debole, mettendo più impegno nella coltivazione di verità-compassione-tolleranza. Un'altra prova difficile per verificare la vostra *xinxing* potrebbe arrivare subito dopo. Con l'aumento della potenza energetica, le tribolazioni per verificare la *xinxing* potrebbero farsi ancora più forti e inattese. Ogni volta che superate una prova, il *gong* aumenta un po'. Se non riuscite a superare le prove, il *gong* si ferma. Una piccola prova porta un piccolo aumento, una grande prova porta un grande aumento. Spero che ogni praticante sia pronto a sopportare grandi difficoltà e abbia la determinazione e la forza di volontà per affrontare le grandi difficoltà. Senza impegnarvi, non potete ottenere il vero *gong*. Non esiste un principio che vi consenta di ottenere il *gong* comodamente senza sofferenze. Nella coltivazione non potete diventare un grande illuminato se non migliorate fundamentalmente la vostra *xinxing* e se conservate ancora degli

attaccamenti personali.

7. Le interferenze demoniache

Le interferenze demoniache si riferiscono a fenomeni o visioni che appaiono nel corso della pratica che interferiscono con la pratica stessa della persona. Lo scopo è quello di impedire ai praticanti di coltivare verso i livelli elevati. Si può anche dire che siano i demoni che vengono a chiedere il pagamento di un debito.

Quando si pratica ad un alto livello, è inevitabile che si incontri il problema dell'interferenza demoniaca. È inevitabile che una persona e i suoi antenati abbiano fatto qualcosa di male durante la loro vita; queste cattive azioni sono chiamate karma. La qualità innata di una persona, buona o meno, determina la quantità di karma che porta. Anche per una persona molto buona, non è possibile che non abbia karma. Dato che non praticate, non potete accorgervene. Se praticate solo per eliminare le malattie o mantenervi in buona salute, il demone non interferisce. Ma vi disturberà quando iniziate a coltivare verso i livelli elevati. Può utilizzare vari mezzi per disturbarvi; lo scopo è di impedirvi di coltivare ai livelli elevati e di coltivare con successo. I demoni si manifestano in varie forme. Alcuni si manifestano in forma di fenomeni della vita quotidiana, mentre altri prendono la forma di messaggi di altre dimensioni. Non appena ti siedi per praticare, succede qualcosa che ti disturba, ti impedisce di entrare in tranquillità, così non riesci a coltivare verso i livelli elevati. A volte non appena ti siedi per meditare, cominci ad appisolarti o ad avere tutti i tipi di pensieri per la mente; ciò ti rende impossibile entrare nello stato di coltivazione. Qualche volta, quando incominci a praticare, l'ambiente inizialmente è molto tranquillo, ma sorgono all'improvviso molti rumori di passi, sbattere di porte, clacson delle auto, squilli del telefono e varie forme di disturbo che ti impediscono di entrare in uno stato di tranquillità.

Un'altra forma di interferenza è quella del demone della lussuria. Mentre un praticante sta meditando o sognando, gli compare davanti un bell'uomo o una bella donna, che cerca di attrarlo e sedurlo facendo dei gesti e mosse provocanti per attivare la sua lussuria. Se non riuscite a resistere la prima volta, essa si intensificherà, seducendovi, fino a quando non rinuncerete all'idea di coltivare verso un livello elevato. Questa è una prova molto difficile da superare; non pochi praticanti hanno fallito a causa di essa. Spero che siate preparati mentalmente. Se qualcuno non è riuscito a mantenere bene la sua *xinxing* e ha fallito la prova la prima volta, deve cercare seriamente di imparare la lezione. Verrà a disturbarvi molte volte, fino a quando potrete mantenere veramente la vostra *xinxing* ed eliminare completamente quel tipo di attaccamento. Questa è una prova importante che dovete assolutamente superare, altrimenti non potrete ottenere il Tao e il successo nella coltivazione.

Un'altra forma di demone si manifesta durante la pratica o nel sonno. All'improvviso vedete dei volti spaventosi che sono terrificanti e reali, oppure qualcuno che minaccia di uccidervi con un coltello in mano. Ma possono solo spaventare la gente. Anche se colpisse veramente, non riuscirebbe a toccarvi perché il Maestro ha già installato una copertura protettiva attorno al corpo dei praticanti. Non possono toccarvi. Vogliono solo spaventarvi per impedirvi di praticare. Questi sono solo fenomeni che si verificano a un certo livello o in un certo periodo; passano velocemente, in qualche giorno, una settimana o qualche settimana. Tutto dipende da quanto è elevata la vostra *xinxing* e da come trattate queste cose.

8. La qualità innata e la capacità di illuminazione

La qualità innata si riferisce alla materia bianca che uno porta con sé dalla sua nascita. In realtà, la

virtù è una sostanza tangibile. Più se ne ha, migliore è la propria qualità innata. Le persone con una buona qualità innata possono tornare facilmente al loro vero sé originale e comprendere il Tao, perché non hanno ostacoli mentali. Appena sentono parlare di imparare il qigong o di ciò che riguarda la coltivazione, diventano subito interessate e vogliono imparare. Possono connettersi con l'universo. Come disse Lao Tse: "Quando un saggio sente parlare del Tao, lo pratica con diligenza. Quando una persona mediocre sente parlare del Tao, lo pratica un giorno sì e uno no. Quando una persona inferiore sente parlare del Tao, scoppia a ridere. Se non ridesse, non sarebbe il Tao". Coloro che possono facilmente ritornare al loro vero sé originale e comprendere il Tao sono saggi. Invece coloro che hanno molta materia nera e una qualità innata povera hanno una barriera formata fuori del loro corpo che li rende incapaci di accettare le cose buone. Quando incontrano le cose buone, la barriera farà in modo che non ci credano. In realtà, questo è opera del karma.

Quando si parla della qualità innata, viene coinvolta inevitabilmente la capacità di comprensione. Quando ne parliamo, alcuni la confondono con l'intelligenza. Una persona "intelligente" o "astuta", come intende la gente comune, è in realtà molto lontana dalla coltivazione di cui stiamo parlando. Normalmente è difficile per queste persone "intelligenti" avere l'illuminazione; in genere esse danno importanza solo al mondo materiale e concreto, e non sono disposte a perdere o a rinunciare a qualche vantaggio. In particolare, alcune persone si ritengono sapienti, di grande cultura e intelligenti. Loro considerano la coltivazione come una storia di fantasia. La coltivazione della *xinxing* è inconcepibile per loro. Pensano che i praticanti siano stupidi e superstiziosi. L'Illuminazione a cui ci riferiamo non significa intelligenza, ma la capacità della natura umana di tornare alla sua vera origine, di essere una brava persona, di conformarsi alle caratteristiche dell'Universo. La qualità innata di una persona determina la sua capacità di comprensione. Una buona qualità innata normalmente comporta una buona capacità d'illuminazione. La qualità innata determina la capacità di comprensione, ma la seconda non dipende completamente dalla prima. Una persona può avere la qualità innata molto buona, ma se le sue comprensioni sono povere, senza comprensione non andrà bene nella coltivazione. Alcuni hanno una qualità innata non molto buona, ma una buona capacità di comprensione, e allora possono coltivarsi al livello più alto. Noi offriamo la salvezza a tutti gli esseri viventi. Guardiamo alla capacità di comprensione ma non alla qualità innata. Nonostante abbiate molte cose non buone, fintanto che avete la determinazione di coltivare verso i livelli elevati, quel vostro pensiero che è emerso è un pensiero retto. Con quel pensiero, ci metterete semplicemente un po' di impegno in più rispetto ad altri; potrete infine conseguire il compimento della coltivazione.

Il corpo di un praticante è già stato purificato. Non avrà più malattie dopo che si è sviluppato il *gong*, in quanto la materia ad alta energia presente nel suo corpo non permette la presenza di materia nera. Ma alcune persone non ci credono e pensano sempre di essere malate. Si lamentano: "Come mai sto così male?". Diciamo che ciò che avete ottenuto è il *gong*. Avendo ottenuto una cosa così preziosa, come potreste non soffrire un po'? Nella coltivazione, uno deve dare qualcosa in cambio. In realtà, sono tutte cose in superficie e non hanno nessun impatto sulla vostra salute. Sembra una malattia, ma non lo è affatto. Dipende da come la pensate al riguardo. Un praticante non solo deve sopportare le sofferenze più dure, ma deve avere anche una buona capacità di comprensione. Alcuni, quando incontrano dei guai, non cercano di comprendere. Io sto parlando della coltivazione di alto livello e di come uno debba richiedere da sé dei criteri elevati. Si considerano ancora persone comuni. Non sono nemmeno in grado di praticare nello stato di coltivazione di un vero praticante, né credono affatto di potersi trovare a un alto livello.

L'illuminazione discussa ai livelli elevati significa diventare illuminati; può suddividersi in illuminazione immediata e illuminazione graduale. L'illuminazione immediata si riferisce ai casi in cui i praticanti sono "bloccati" nell'intero percorso della coltivazione. Quando avete completato l'intero

corso della coltivazione e migliorato la *xinxing*, all'ultimo momento, tutti i poteri soprannaturali vengono sbloccati e liberati di colpo. Il Terzo Occhio verrà aperto istantaneamente al massimo livello, e la vostra mente potrà comunicare con gli esseri superiori di altre dimensioni. Potrete vedere immediatamente la verità dei vari paradisi unitari nelle varie dimensioni dell'intero universo, potrete entrare in contatto con loro e usare tutti i grandi poteri divini. La strada dell'illuminazione immediata è la più difficile. Nella storia, solo le persone dotate di altissime qualità innate furono scelte come discepoli; la pratica fu tramandata solo a un discepolo per ogni generazione. Una persona media non sarebbe in grado di sopportare! Personalmente, ho seguito la via dell'illuminazione immediata.

Quello che ora insegno fa parte dell'illuminazione graduale. Durante il processo di coltivazione, i poteri soprannaturali si sviluppano nei tempi debiti, ma ciò non vuol dire che potrete servirvene una volta ottenuti. Fin quando la vostra *xinxing* non avrà raggiunto un certo livello, non vi sarà permesso di usarli, perché non sarete ancora in grado di controllarvi e sarà facile per voi commettere cattive azioni. Ma alla fine comunque vi saranno dati. Tramite la coltivazione, il vostro livello aumenterà gradualmente e conoscerete la verità dell'universo e infine otterrete la perfezione, come nel caso dell'illuminazione immediata. La strada dell'illuminazione graduale è relativamente più facile e non ci sono pericoli. La cosa più difficile è che potete vedere tutto il processo di coltivazione, quindi dovete essere ancora più esigenti con voi stessi.

9. Una mente calma

Alcuni non riescono ad entrare nello stato di tranquillità durante la pratica e cercano delle tecniche per riuscirci. Alcuni mi chiedono: “Maestro, come mai non riesco ad entrare nello stato di tranquillità durante la pratica? Potresti insegnarmi qualche metodo o tecnica che mi consentano di riuscirci mentre faccio meditazione”. Io chiedo, come potete entrare in tranquillità! Non riuscireste a stare in tranquillità anche se un essere divino vi insegnasse un metodo. Come mai? Perché la vostra mente non è chiara e pulita. Vivete in questo mondo, avete nella mente emozioni e desideri, svariati interessi personali, oltre ai vostri anche quelli di parenti e amici. Se tutto questo occupa una grande parte e pesa molto nella vostra mente, come potete entrare nello stato di tranquillità in meditazione? Quando cercate di sopprimerli, emergono di nuovo da soli.

Il metodo di coltivazione nel Buddismo insegna “precetti, meditazione e saggezza”. Precetti significa rinunciare agli attaccamenti. Alcuni usano il metodo di cantilenare il nome di Budda, il che richiede grande concentrazione nel farlo, in modo da raggiungere il punto in cui “un pensiero ne sostituisce altri migliaia”. Ma questa è una abilità, non un semplice metodo. Se non ci credete, provateci; è sicuro che mentre cantilenate il nome di Budda con la bocca, la vostra mente è presa da altre cose. In passato, nel Tantrismo Tibetano dovevano recitare il nome di Budda per centinaia di migliaia di volte ogni giorno per una settimana. Cantilenavano fino a diventare storditi; alla fine la loro mente era svuotata ed era rimasto un unico pensiero al posto di altre decine di migliaia. Si tratta di un'abilità che potreste non essere in grado di esercitare. Ci sono altri metodi che insegnano a concentrare la mente sul campo dell'elisir, a contare oppure a fissare oggetti con gli occhi e così via. In realtà nessuno di questi metodi può aiutarvi a calmare la mente. Un praticante deve avere la mente pulita e chiara, mettere da parte gli interessi personali ed eliminare l'avidità nel pensiero.

Infatti, la misura in cui uno riesce a calmare la sua mente e mettersi in profonda tranquillità rappresenta la sua abilità e il suo livello. Se uno riesce a calmarsi non appena si siede, questo significa che il suo livello è molto alto. Se per il momento non riuscite ad entrare in tranquillità, non è un problema, potete cercare di riuscirci pian piano nel processo di coltivazione. La *xinxing* viene migliorata gradualmente e il *gong* aumenterà gradualmente. Se non date poca importanza all'interesse e

ai desideri personali, non è possibile che il *gong* cresca.

Un praticante deve misurarsi in ogni momento con i criteri elevati. Viene disturbato continuamente dai complessi fenomeni sociali, da molte cose volgari e malsane, nonché da emozioni e desideri. Le cose promosse dai programmi televisivi, dai film e dalle opere artistiche e letterarie insegnano a diventare più potenti e più efficienti tra le persone comuni. Se non riuscite ad andare oltre queste cose, la vostra *xinxing* e il vostro stato mentale sono ben lontani da quelli dei praticanti e otterrete meno *gong*. Un praticante deve avere poco o nessun contatto con le cose volgari e malsane; deve riuscire a non vedere e sentire niente anche se sta guardando e ascoltando e rimanere imperturbabile di fronte a persone o cose. Io dico spesso che nessun pensiero umano può disturbarmi. Non provo felicità perché qualcuno parla bene di me, né mi arrabbio se qualcuno mi offende. Non sono afflitto, non importa quanto siano gravi le interferenze della *xinxing* fra le persone comuni. Un praticante deve dare poca importanza a tutti i guadagni personali e non preoccuparsi di niente. Solo a quel punto la vostra volontà di diventare illuminati sarà considerata matura. Quando non avete più forti desideri di fama e guadagno, e considerate queste cose insignificanti, non sarete più disturbati o alterati, e avrete uno stato mentale sempre equilibrato. Quando potrete mettere da parte tutto, la vostra mente sarà pulita e chiara naturalmente.

Vi ho insegnato la Dafa e tutti e cinque gli esercizi; ho purificato il vostro corpo, ho installato il “Falun” e i meccanismi energetici nel vostro corpo. I miei *Fashen* vi proteggono. Vi ho dato tutto quanto dovevo darvi. Durante il corso d’insegnamento, ero io il protagonista, d’ora in poi tutto dipenderà da voi. Il maestro vi mostra la via, ma la coltivazione dipende da voi. Fintanto che cercate di comprendere la Dafa, di studiarla con impegno, di mantenere costantemente buona la *xinxing*, di praticare in modo concreto e diligente, di sopportare le sofferenze più dure e tollerare le cose intollerabili, penso che potrete sicuramente riuscire nella vostra coltivazione.

La via per coltivare il *gong* risiede nel proprio cuore,

La barca per attraversare la Dafa sconfinata è la sopportazione delle sofferenze.

Capitolo IV. Gli esercizi del Falun Gong

Il Falun Gong è una pratica speciale della scuola Buddista, con le sue caratteristiche uniche che la distinguono dai metodi normali buddisti. Il Falun Gong è una grande via di coltivazione avanzata. In passato fu un metodo speciale di coltivazione intensivo che solo le persone con una *xinxing* estremamente alta e con una grande attitudine spirituale potevano imparare. Per questa ragione fu difficile diffonderlo in pubblico. Tuttavia, per consentire a più praticanti di migliorare e conoscere la nostra pratica e, nel frattempo, soddisfare le richieste di numerosi praticanti determinati, ho sistemato una serie di esercizi di coltivazione adatta per la diffusione in pubblico. Ciò nonostante, questa pratica supera di gran lunga le cose dei metodi normali e il loro livello.

I praticanti del Falun Gong non solo possono aumentare velocemente la loro potenza energetica e i loro poteri soprannaturali, possono anche coltivare un Falun con poteri incomparabili in pochissimo tempo. Una volta formato, il Falun gira incessantemente in modo automatico nel basso addome del praticante. Continua a raccogliere l'energia dall'universo trasformandola in *gong* nel vero corpo del praticante; così si raggiunge l'obiettivo della Fa che coltiva il praticante.

Il Falun Gong è composto da cinque esercizi. Essi sono: Budda estende mille mani, Esercizio del Falun in posizione statica in piedi, Scorrimento fra i due poli, Circolazione Celeste del Falun e Rafforzamento dei poteri soprannaturali.

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

Principio: Il nucleo di “Budda estende mille mani” sta nello stiramento per aprire tutti i canali energetici. Tramite questo esercizio, i nuovi praticanti possono acquisire il *qi* in pochissimo tempo, mentre i praticanti esperti possono migliorarsi velocemente. Questo esercizio richiede di aprire subito tutti i canali, consentendo ai coltivatori di praticare a un livello molto elevato. I movimenti di questo esercizio sono semplici, poiché la grande via è estremamente semplice e facile. Anche se i movimenti sono semplici, controllano a livello generale tutto ciò che viene coltivato nell'intero sistema di pratica. Praticando questo esercizio, i praticanti possono sentire il corpo molto caldo e provare una sensazione speciale che conferma l'esistenza di un campo di energia molto forte. Questo dipende dal fatto che tutti i canali d'energia del corpo si stanno aprendo e sbloccando. Lo scopo è aprire i punti in cui l'energia viene bloccata, consentire la circolazione libera e fluida, attivare il movimento vigoroso del *qi* nel corpo e sotto la pelle, assorbire una grande quantità di energia dall'universo. Nel frattempo può consentire ai praticanti di entrare velocemente nello stato di avere un campo energetico di qigong. Questo esercizio è un esercizio di base del Falun Gong. Ogni volta che si pratica, bisogna normalmente praticare questo esercizio per primo. Questo è uno dei metodi per rafforzare la coltivazione.

Formula²:

Shenshen Heyi³

² Le formule vengono recitate una volta sola, in cinese, appena prima di ogni esercizio. Ogni esercizio ha la propria formula specifica che è possibile recitare ad alta voce o semplicemente ascoltare dalle registrazioni degli esercizi.

³ Corpo e mente si uniscono

*Dongjing Suiji*⁴
*Dingtian Duzun*⁵
*Qianshou Foli*⁶

Preparazione: Rilassare l'intero corpo, ma senza lasciarlo andare completamente. 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. Tenere leggermente separati i denti. Chiudere le labbra e gli occhi dolcemente. Assumere un'espressione serena del volto. Durante la pratica, potrete sentirvi molto alti e grandi.

Liangshou Jieyin (Congiungere le mani): Alzare le mani con i palmi verso l'alto. Congiungere le mani con la punta dei pollici collegati leggermente e le altre quattro dita appoggiate rispettivamente una sull'altra a forma ovale; per i maschi la mano sinistra sopra la destra e per le femmine viceversa, davanti alla zona del basso addome. Le braccia sporgono leggermente verso l'esterno con i gomiti sollevati, formando un vuoto sotto le ascelle (fig. 1-1).



fig. 1-1

Mile Shenyao (Maitreya raddrizza la schiena): Cominciamo dalla posizione con le mani congiunte (*Jieyin*). Alzando le mani congiunte, raddrizzare le gambe gradualmente. Quando le mani arrivano di fronte alla testa, separarle e girare i palmi verso l'alto gradualmente. Quando le mani arrivano sopra la testa, i palmi sono girati verso l'alto, le dita delle mani si fronteggiano reciprocamente, a una distanza di 20-25 cm tra loro (fig. 1-2). Nel frattempo spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Raddrizzare l'intero corpo e spingere i palmi verso l'alto con forza. Tirare così l'intero corpo per circa 2-3 secondi, e poi rilassare l'intero corpo improvvisamente. In particolare,

⁴ In movimento o in quiete seguendo i meccanismi energetici

⁵ Alto quanto il Cielo ed incomparabilmente nobile

⁶ Il Buddha dalle mille mani si erge eretto

le ginocchia e i fianchi devono tornare alla posizione rilassata.

Rulai Guanding (Tathagata versa l'energia dalla cima della testa): Seguire la posizione precedente. 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 (fig. 1-3). Quando le mani arrivano davanti al petto, i palmi girano verso il petto alla distanza di 10 cm. Continuare a muovere le mani verso il basso addome (fig. 1-4).



fig. 1-2



fig. 1-3



fig. 1-4

Shuangshou Heshi (Premere assieme le mani davanti al petto): Quando raggiungono il basso addome, subito alzare le mani fino al petto e unirle assieme in posizione *Heshi* (fig. 1-5). In posizione *Heshi*, le dita e la base 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.1-5



fig.1-6



fig.1-7

Zhangzhi Qiankun (Le mani puntano al cielo e alla terra): Iniziamo dalla posizione di *Heshi*. Separare le mani a 2-3 cm di distanza, ruotarle simultaneamente con la mano sinistra (per i maschi) verso il petto e la mano destra verso l'esterno fino a formare una linea retta con la mano sinistra al disopra della destra (fig. 1-6) (per le femmine il movimento delle mani è contrario). Poi allungare l'avambraccio sinistro obliquamente verso la direzione alto-sinistra, con il palmo verso il basso e la mano all'altezza della testa. L'altra mano si trova ancora davanti al petto con il palmo verso l'alto. Con il movimento della mano sinistra verso la posizione, raddrizzare tutto il corpo gradualmente spingendo la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Spingere la mano sinistra verso la direzione alto-sinistra e quella destra davanti al petto tira verso l'esterno insieme al braccio (fig. 1-7). Tirare per circa 2-3 secondi poi rilassare immediatamente l'intero corpo. Tirare indietro la mano sinistra davanti al petto e tornare alla posizione di *Heshi*. Poi girare i palmi con la mano destra sopra la sinistra per i maschi (la mano sinistra sopra la destra per le femmine) (fig. 1-8). Ripetere per la mano destra gli stessi movimenti della sinistra, cioè allungare l'avambraccio destro verso la direzione alto-destra con il palmo destro verso il basso, fino a raggiungere l'altezza della testa. L'altra mano si trova davanti al petto con il palmo in alto. Tirare (fig. 1-9), poi rilassare immediatamente l'intero corpo. Portare le mani davanti al petto in posizione *Heshi* (fig. 1-5).

Jinhou Fenshen (La scimmia d'oro divide il corpo): Iniziamo dalla posizione di *Heshi*. Separare le mani davanti al petto ed estenderle verso i due lati, formando una linea orizzontale a livello della spalla. Raddrizzare l'intero corpo gradualmente spingendo la testa verso l'alto, i piedi verso terra e le mani verso i due lati. Tirare nelle quattro direzioni per circa 2-3 secondi (fig. 1-10). Rilassare immediatamente l'intero corpo e le mani ritornano alla posizione di *Heshi*.



fig. 1-8



fig. 1-9

Shuanglong Xiahai (Due dragoni si tuffano in mare): Iniziamo dalla posizione di *Heshi*. Separare le mani, dirigerle verso la direzione in basso di fronte al corpo. Quando le braccia sono diritte, parallele tra loro, formano un angolo di 30 gradi con le gambe (fig. 1-11). Raddrizzare l'intero corpo gradualmente, spingendo la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Tirare per circa 2-3 secondi, rilassare l'intero corpo improvvisamente. Ritirare le mani davanti al petto e unirle in posizione di *Heshi*.



fig. 1-10



fig. 1-11

Pusa Fulian (Bodhisattva accarezza il fiore di loto): Iniziamo dalla posizione di *Heshi*. Separare le mani, dirigerle in basso verso i due lati del corpo. Raddrizzare le braccia formando un angolo di 30 gradi con le gambe (fig. 1-12). Raddrizzare l'intero corpo gradualmente, spingendo le dita verso il basso con leggera forza. Poi rilassare l'intero corpo improvvisamente e ritirare le mani davanti al petto in posizione di *Heshi*.



fig. 1-12



fig. 1-13

Luohan Beishan (Arhat carica la montagna sulla schiena): Iniziare dalla posizione di *Heshi*. Separare le mani, spostarle 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 rispetto al corpo (fig. 1-13). Raddrizzare l'intero corpo gradualmente. Quando le mani arrivano alla posizione richiesta, spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Mantenere il corpo dritto e in tensione per 2-3 secondi, poi rilassarlo improvvisamente. Ritirare le mani davanti al petto per tornare alla posizione di *Heshi*.

Jingang Paishan (Vajra rovescia la montagna): Iniziare dalla posizione di *Heshi*. Separare le mani, spingerle in avanti con le mani verticali. Mantenere le dita puntate verso l'alto e le braccia a livello delle spalle. Una volta raddrizzate le braccia, spingerle di colpo. Spingere la testa verso l'alto e i piedi verso terra. Mantenere il corpo dritto (fig. 1-14). Tirare per circa 2-3 secondi. Rilassare immediatamente l'intero corpo e ritornare con le mani davanti al petto nella posizione di *Heshi*.

Diekou Xiaofu (Sovrapporre le mani davanti al basso addome): Iniziare dalla posizione di *Heshi*. Muovere le mani verso il basso lentamente, girando i palmi verso l'addome. Quando le mani sono arrivate nella zona del basso addome, sovrapporre con la mano sinistra interna per i maschi e la mano destra interna per le femmine. L'interno di una mano ricopre l'esterno dell'altra. Mantenere la distanza di 3 cm tra di loro e anche tra la mano interna e il basso addome. Mantenere questa posizione normalmente per 40-100 secondi (fig. 1-15). Terminare l'esercizio congiungendo le mani in posizione di *Jieyin* (fig. 1-16).



fig. 1-14



fig. 1-15



fig. 1-16

2. Esercizio del Falun in posizione statica in piedi (Falun Zhuangfa)

Principio: Questo è il secondo esercizio del Falun Gong. È un esercizio in posizione statica in piedi, composto da quattro posizioni di tenuta della ruota. I movimenti sono monotoni e ogni posizione deve essere tenuta a lungo. Coloro che hanno appena iniziato a imparare questo esercizio, sentiranno le braccia pesanti e indolenzite. Tuttavia, dopo la pratica, sentiranno l'intero corpo rilassato e non avvertiranno un senso di fatica come dopo un lavoro fisico. Con l'aumentare del tempo e della frequenza della pratica, si può sentire la rotazione del Falun tra le braccia. Praticare con più frequenza questo esercizio aiuterà ad aprire l'intero corpo completamente e a rafforzare la potenza energetica. L'esercizio del Falun in posizione statica in piedi è un metodo di coltivazione complessivo che aumenta la saggezza, migliora il livello e rafforza i poteri divini. Anche se i movimenti sono semplici, ciò che viene sviluppato comprende tutto. Praticando questo esercizio, i movimenti devono essere naturali. Dovete essere consapevoli che state praticando e non dovete dondolare, anche se una leggera oscillazione è normale. Come per tutti gli altri esercizi del Falun Gong, la fine dell'esercizio non significa la fine della pratica, perché il Falun gira sempre senza fermarsi. La durata di ogni posizione può essere differente tra una persona e l'altra, comunque più a lungo dura, meglio è.

Formula :

Shenghui Zengli⁷
Rongxin Qingti⁸
Simiao Siwu⁹
Falun Chuqi¹⁰

Preparazione: Rilassare l'intero corpo, senza lasciarlo andare completamente. 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 in posizione *Jieyin*.

Touqian Baolun (Tenere la ruota davanti dalla testa): Iniziare dalla posizione di *Jieyin*. Alzare le mani lentamente dal basso addome, separandole, fino ad arrivare alla posizione di fronte alla testa con i palmi verso la faccia all'altezza delle sopracciglia. 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. 2-1



fig. 2-2

Fuqian Baolun (Tenere la ruota davanti al basso addome): Partire dalla posizione precedente.

⁷ Accrescendo la saggezza e rafforzando il potere

⁸ Armonizzando il cuore ed alleggerendo il corpo

⁹ Come in meraviglia ed in risveglio

¹⁰ Il Falun comincia a sorgere

Muovere le mani verso il basso, mantenendo le braccia sempre nella stessa posizione fino ad arrivare al basso addome. Sollevare i gomiti creando il vuoto sotto le ascelle e tenere i palmi girati verso l'alto con le dita delle mani che puntano le une verso le altre, a una distanza di circa 10 cm. Formare un cerchio con le braccia (fig. 2-2).

Touding Baolun (Tenere la ruota sopra la testa): Dalla posizione precedente, alzare le mani lentamente senza cambiare la forma, portarle sopra la testa in posizione di “abbracciare la ruota”. Le dita si fronteggiano le une con le altre 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 (fig. 2-3).



fig. 2-3



fig. 2-4

Liangce Baolun (Tenere la ruota dai due lati): Muovere le mani lentamente dalla posizione precedente verso i due lati della testa con i palmi orientati verso le orecchie. Tenere gli avambracci diritti verso l'alto e le spalle rilassate. Non mettere le mani troppo vicine alle orecchie (fig. 2-4).

Diekou Xiaofu (Sovrapporre le mani davanti al basso addome): Dalla posizione precedente muovere le mani in giù lentamente fino al basso addome. Sovrapporre le mani davanti al basso addome. Terminare l'esercizio con *Jieyin*.

3. Scorrimento fra i due poli (Guantong Liangji Fa)

Principio: Questo esercizio serve a mescolare e fondere il *qi* dell'universo con quello del corpo umano. Una grande quantità di *qi* viene espulsa e assorbita. In un periodo molto breve, i praticanti possono espellere il *qi* patogeno e nero dal proprio corpo, e nel frattempo assorbire una grande quantità di *qi* dall'universo, per purificare il corpo ed entrare nello stato del "corpo bianco puro". Inoltre questo esercizio può aiutare i praticanti ad "aprire la sommità della testa" e a sbloccare i passaggi sotto i piedi.

Prima di praticare, provate a immaginare che siete due botti vuote posizionate tra il cielo e la terra, gigantesche ed incomparabilmente alte. Con il movimento "su e giù" delle mani, il *qi* nel corpo si spinge fuori dalla sommità della testa fino a raggiungere il punto estremo superiore dell'universo; il *qi* che scende si spinge attraverso la pianta dei piedi fino a raggiungere il punto estremo inferiore dell'universo. Con il movimento delle mani, il *qi* ritorna al corpo dai due estremi, poi viene spinto fuori nella direzione opposta. Le mani si muovono su e giù alternativamente per 9 volte. Al nono percorso, la mano sinistra per i maschi (destra per le femmine) si trova in alto in attesa dell'arrivo dell'altra mano. Si muovono poi entrambe le mani insieme in giù portando l'energia al punto estremo inferiore, poi la si riporta indietro verso il punto estremo superiore attraverso il corpo. Ripetere per nove volte il movimento, e poi raccogliere il *qi*. Dopodiché, si spinge il Falun in senso orario nella zona del basso addome, riportando il *qi* esterno dentro il corpo. Al termine si congiungono le mani in *Jieyin* per terminare l'esercizio, ma la pratica non si ferma.

Formula:

*Jinghua Benti*¹¹

*Fakai Dingdi*¹²

*Xinci Yimeng*¹³

*Tongtian Chedi*¹⁴

Preparazione: Mantenere il corpo rilassato, ma non lasciarlo andare completamente. 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 in posizione *Jieyin* e unirle davanti al petto in *Heshi*.

Danshou Chongguan (Movimento con una sola mano): Cominciare dalla posizione *Heshi*. Muovere alternativamente una mano su e giù, la mano si muove lentamente, seguendo il meccanismo dell'energia fuori dal corpo. Con il movimento delle mani, il *qi* dentro il corpo sale e scende. La mano sinistra per i maschi sale per prima (fig. 3-1), mentre per le femmine sale per prima la destra. La mano sale lentamente, passa davanti al viso e alla fronte, fin sopra alla sommità della testa. Nel frattempo, la mano destra (la mano sinistra per le femmine) scende lentamente. Muovere le mani in questo modo alternativamente (fig. 3-2), con i palmi rivolti verso il corpo alla distanza di 10 cm. Durante l'esercizio, mantenere l'intero corpo rilassato. Un giro su e giù conta come una volta. Bisogna ripetere il giro per nove volte.

¹¹ Purificando il corpo

¹² La Fa sblocca cima e fondo

¹³ Il cuore è benevolente, l'intenzione energetica

¹⁴ Si raggiunge il Cielo e si penetra la Terra



fig. 3-1



fig. 3-2



fig. 3-3

Shuangshou Chongguan (Movimento con due mani): Al nono giro con una sola mano, quando la mano sinistra (destra per le femmine) ha raggiunto la posizione in alto, si alza anche l'altra mano in modo che tutte e due vengano a trovarsi nella stessa posizione in alto (fig. 3-3). Muovere ora tutte e due le mani simultaneamente in giù (fig. 3-4). Tenere i palmi girati verso il corpo alla distanza di 10 cm. Un movimento di “su e giù” conta come una volta; il movimento va ripetuto nove volte.

Shuangshou Tuidong Falun (Girare il Falun con le mani): Dopo aver completato il percorso con le mani, muoverle in giù fino a raggiungere il basso addome, passando davanti alla testa e al petto. Far girare il Falun nel basso addome (fig. 3-5, fig. 3-6, fig. 3-7), con la mano sinistra all'interno per i maschi (esterna per le femmine), mantenendo 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, per raccogliere l'energia esterna e portarla all'interno del corpo. Mentre si sta facendo girare il Falun, bisogna mantenere il movimento delle mani entro l'area del basso addome.



fig. 3-4



fig. 3-5



fig. 3-6



fig. 3-7



fig. 3-8

Congiungere le mani in posizione *Jieyin* (fig. 3-8)

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

Principio: Questo esercizio serve per attivare l'energia in modo che circoli ampiamente all'interno del corpo umano. Invece di passare attraverso solo uno o più meridiani, l'energia circola dall'intero lato Yin del corpo al lato Yang ripetutamente. Questo esercizio va ben oltre i metodi comuni per aprire i meridiani o la grande e la piccola circolazione celeste. È un esercizio intermedio del Falun Gong. 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 all'intero corpo, da cima a fondo. La caratteristica più rilevante di questo esercizio è l'uso della rotazione del Falun per rettificare tutte le condizioni anormali 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. Quelli con grande attitudine spirituale possono entrare nella coltivazione della Dafa. A quel momento, la loro potenza energetica e i poteri divini aumenteranno notevolmente. Quando si pratica questo esercizio, le mani si muovono seguendo il meccanismo di energia. I movimenti sono lenti, gradualmente e fluidi.

Formula:

*Xuanfa Zhixu*¹⁵

*Xinqing Siyu*¹⁶

*Fanben Guizhen*¹⁷

*Youyou Siqu*¹⁸

Preparazione: Mantenere il corpo rilassato, ma non lasciarlo andare completamente. 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 in posizione *Jieyin*, poi unirle in posizione *Heshi*.

Separando le mani dalla posizione di *Heshi*, muoverle verso il basso addome, nel frattempo girare i palmi verso il corpo. La distanza tra le mani e il corpo è di 10 cm circa. Oltrepassato il basso addome, si dirigono verso le gambe, scendono lungo il lato interno delle gambe. Nel frattempo piegare la schiena e accovacciarsi (fig. 4-1). Quando le punte delle dita sono vicine a terra, girare le mani attorno ai piedi, partendo dalla punta, lungo il loro lato esterno, fino al tallone (fig. 4-2).

¹⁵ La Fa ruotando raggiunge il vuoto

¹⁶ Il cuore puro come giada

¹⁷ Ritornando alla vera natura originaria

¹⁸ Leggeri, come librandosi



fig.4-1



fig.4-2

Poi piegare leggermente i polsi e tirare le mani verso l'alto, lungo il lato posteriore delle gambe (fig. 4-3). Raddrizzare la schiena mentre le mani salgono lungo la schiena (fig. 4-4). 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 possono più salire, stringerle formando un pugno vuoto (fig.4-5). Portare il pugno vuoto davanti, passando sotto le ascelle. Incrociare le braccia davanti al petto (quale braccio si trovi nella posizione superiore dipende dall'abitudine di ognuno, non c'è differenza tra maschi e femmine) (fig. 4-6). Aprire il pugno vuoto, le mani sono sopra le spalle (ad una certa distanza). Tirare le mani lungo il lato esterno delle braccia fino al polso, poi girare le mani affinché si trovino di fronte l'una all'altra, con il pollice della mano esterna puntato verso l'alto e quello della mano interna verso il basso. La distanza tra i palmi è di 3-4 cm. A quel punto, le mani e gli avambracci formeranno una linea retta (fig. 4-7). Ruotarle come se si stesse tenendo una palla, cioè la mano esterna gira per trovarsi all'interno e viceversa per l'altra mano. Poi spingere le mani lungo il lato interno (lato yin) degli avambracci e delle braccia, alzandole sopra la testa e passando oltre (fig. 4-8). Le mani formano un "x" dietro la nuca, continuano a scendere verso la spina dorsale (fig. 4-9). Le mani si separano, con le dita puntate verso il basso, connesse con l'energia dalla schiena. Spostate le mani parallelamente sopra la testa verso il petto (fig. 4-10). Così si completa una circolazione celeste. Si ripete per nove volte. Dopo aver completato l'esercizio, le mani scendono passando dal petto verso il basso addome.



fig. 4-3



fig. 4-4



fig. 4-5



fig. 4-6



fig. 4-7



fig. 4-8



fig. 4-9



fig. 4-10

Sovrapporre le mani davanti al basso addome (*Diekou Xiaofu*) (fig. 1-15) e poi congiungere le mani in posizione *Jieyin* (fig. 1-1).

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

Principio: Il “Rafforzamento dei poteri soprannaturali” è un esercizio in stato di tranquillità del Falun Gong. È un esercizio con scopi multipli. Serve a rafforzare i poteri divini (incluse le capacità soprannaturali) e la potenza energetica tramite la rotazione del Falun con i gesti delle mani di Budda. È un esercizio di livello sopra l’intermedio e in origine era una pratica segreta. Per soddisfare le richieste dei praticanti con una certa preparazione, ho reso pubblica questa pratica per salvare i praticanti predestinati. Questo esercizio richiede la pratica da seduti in posizione di doppio loto. Sebbene venga richiesto di incrociare tutte e due le gambe, può essere accettabile l’incrocio di una sola. Durante l’esercizio, il flusso di *qi* è molto forte e il campo energetico che circonda il corpo è grande. I movimenti seguono i meccanismi installati dal Maestro. Quando i movimenti delle mani iniziano, la mente li segue con il pensiero. Quando si rafforzano i poteri divini, la mente è vuota con una leggera attenzione ai palmi. Il centro dei palmi percepisce calore, pesantezza, intorpidimenti da elettricità come se si sostenesse un peso. Ma non cercate niente intenzionalmente, lasciate che le cose accadono naturalmente. Più a lungo si rimane a gambe incrociate, meglio è; dipende dalla capacità di resistere di ogni praticante. 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 in tranquillità. Da uno stato di calma nella parte dinamica dell’esercizio, entrate gradualmente nella tranquillità assoluta. Tuttavia la vostra coscienza principale deve essere consapevole che state

praticando.

Formula:

*Youyi Wuyi*¹⁹

*Yinsui Jiqi*²⁰

*Sikong Feikong*²¹

*Dongjing Ruyi*²²

Congiungere le mani (Liangshou Jieyin): Seduti con le gambe incrociate. Mantenere il corpo rilassato senza lasciarlo andare completamente. La schiena e il collo sono ben dritti. Ritrarre leggermente il mento e toccare il palato con la punta della lingua, tenere leggermente separati i denti. Chiudere leggermente le labbra e gli occhi. Lasciare emergere la compassione dal cuore e assumere un'espressione serena del viso. Congiungere le mani in posizione *Jieyin* davanti al basso addome, entrare gradualmente in tranquillità (fig. 5-1).



fig. 5-1

fig. 5-2

Il Primo gesto delle mani - Quando i movimenti delle mani iniziano, la mente li segue con il pensiero. Bisogna seguire i meccanismi di *qi* installati dal Maestro. I movimenti devono essere gradualmente, lenti e dolci. Dalla posizione *Jieyin*, alzare le mani congiunte lentamente, quando arrivano davanti alla faccia 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). Separare le mani, disegnare un arco sopra la testa, ruotarle verso i due lati, fino ad arrivare ai lati della testa, (fig. 5-3). Subito dopo, le mani scendono

¹⁹ Con intenzione, ma senza intenzione

²⁰ I gesti delle mani seguono i meccanismi energetici

²¹ Come se vuoto, benché non vuoto

²² In movimento o in quiete, stando a proprio agio

gradualmente. 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 (fig. 5-5). Quando le mani sono incrociate fino a formare una linea retta, 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).



fig. 5-3



fig. 5-4



fig. 5-5



fig. 5-6

Il secondo gesto delle mani – Dalla posizione precedente (fig. 5-6), la mano sinistra (in alto) muove 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. La posizione delle mani è all'opposto (fig. 5-7).

Il terzo gesto delle mani – 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).



fig. 5-7



fig. 5-8



fig. 5-9



fig. 5-10

Il quarto gesto delle mani – È lo stesso movimento del terzo gesto; si scambia semplicemente la posizione delle mani. 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. La posizione delle mani è all'opposto (fig. 5-9). I primi quattro movimenti sono continui, senza interruzioni.



fig. 5-11



fig. 5-12

Rafforzare i poteri soprannaturali a forma di sfera - Dalla posizione del quarto gesto. 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 i due avambracci si incrociano davanti al petto, formano una linea dritta (fig. 5-10). Separare le mani tirandole verso i rispettivi lati (fig. 5-11), girare i palmi in giù. Quando le mani arrivano alla posizione esterna delle ginocchia, tenerle all'altezza della vita. Gli avambracci e i polsi si trovano allo stesso livello. Le braccia sono rilassate (fig. 5-12). Questa posizione serve a portare i poteri soprannaturali dal corpo alle mani per rafforzarli. Questi poteri sono a forma di sfera. Durante il processo di rafforzamento, i palmi possono percepire le sensazioni di calore, pesantezza, leggero pizzicore causato dalle scariche elettriche, sostegno di un peso e così via. Non cercate questa sensazione intenzionalmente, lasciate che le cose accadano naturalmente. Più a lungo si tiene questa posizione, meglio è. Resistete fino a quando non ne potete più.

Rafforzare i poteri soprannaturali a forma di colonna – Seguire la posizione precedente. La mano destra per i maschi (sinistra per le femmine) gira con il palmo in alto, nel frattempo scende verso il basso addome. Quando la mano arriva in posizione, tenerla al basso addome con il palmo rivolto verso l'alto. Mentre si muove la mano destra, la sinistra per i maschi (destra per le femmine) sale verso il mento, con il palmo verso il basso. Tenere la mano all'altezza del mento. La mano e l'avambraccio si trovano allo stesso livello. A questo punto, i palmi si fronteggiano. Mantenere questa posizione fissa (fig. 5-13). Questo serve per rafforzare i poteri soprannaturali a forma di colonna, come "il palmo di tuono" e così via. Restateci il più a lungo possibile fino a quando sentite che è impossibile continuare. Poi, la mano in alto traccia un semicerchio in avanti, scende al basso addome. Nel frattempo, la mano in basso sale fino al mento, girando il palmo verso il basso (fig. 5-14). L'avambraccio si trova all'altezza della spalla. I palmi si fronteggiano. Anche questo serve per rafforzare i poteri soprannaturali a forma di colonna, solo che si sono invertite le posizioni delle mani. Stare in questa

posizione il più a lungo possibile, fino a quando le braccia sono troppo stanche per resistere.



fig. 5-13



fig. 5-14

Praticare nello stato di tranquillità - 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. Più a lungo dura, meglio è.



fig. 5-15



fig. 5-16

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

Requisiti e note fondamentali per la pratica del Falun Gong

1. I cinque esercizi del Falun Gong possono essere praticati in ordine o in modo selettivo. Tuttavia, normalmente si richiede di cominciare con il primo esercizio; tra l'altro, la cosa migliore è ripeterlo per tre volte. Certamente, si possono praticare anche gli altri esercizi, senza fare il primo. Ogni esercizio può essere praticato da solo.

2. I movimenti devono essere precisi e con ritmo. Le mani e le braccia devono muoversi dolcemente, su e giù, avanti e indietro, a destra e a sinistra. Devono seguire i meccanismi del *qi*, in modo "graduale, lento e fluido". Non devono essere né troppo veloci, né troppo lenti.

3. Durante la pratica, dovete mantenervi sotto il controllo della vostra coscienza principale. Il Falun Gong coltiva la coscienza principale. Non cercate di ondeggiare deliberatamente. Se capitasse, dovete controllarvi. Se necessario, potete aprire gli occhi.

4. Rilassate l'intero corpo, in particolare le ginocchia e i fianchi. Se state in piedi troppo rigidi, i meridiani saranno bloccati.

5. Durante gli esercizi, i movimenti dovrebbero essere rilassati e naturali, graziosi e flessibili, dolci ma decisi, fluidi e liberi, con una certa forza, senza essere duri e rigidi. Quando si pratica così, il risultato è notevole.

6. Quando si termina la pratica, fermate i movimenti ma non il *gong*. È sufficiente congiungere le mani in *Jieyin*. Finito *Jieyin*, si ha la fine dei movimenti. Non cercate di fermare il *gong* con intenzione, perché il Falun non cessa mai di ruotare.

7. Coloro che sono deboli o hanno malattie croniche possono praticare in base alle loro condizioni. Possono praticare di meno o scegliere di fare un qualsiasi esercizio dei cinque. Se non possono praticare i movimenti, possono fare meditazione. Qualunque sia la situazione, sarebbe bene non interrompere la pratica.

8. Non ci sono richieste speciali riguardo al luogo, all'orario o all'orientamento, tuttavia si raccomanda un luogo pulito e un ambiente tranquillo.

9. Questi esercizi sono praticati senza intenzione mentale, così facendo non c'è rischio di deviazioni. Ma non mischiate con altre pratiche. Se le aggiungete nella vostra pratica, il Falun si deformerà.

10. Se trovate veramente impossibile calmarvi durante la pratica, potete recitare il nome del Maestro. Con il passare del tempo, sarete in grado di entrare nello stato di tranquillità.

11. Durante la pratica, possono sorgere alcune tribolazioni. Questo è un modo per ripagare il karma. Tutti hanno karma. Quando sentite dei disagi nel vostro corpo, non considerateli malattie. Per eliminare il karma e ripulire la strada di coltivazione, le tribolazioni devono arrivare prima e presto.

12. Se non riuscite a incrociare le gambe, potete prima sedervi sul bordo della sedia per praticare,

potete ottenere lo stesso risultato. Tuttavia, i praticanti devono riuscire a incrociare le gambe. Con il passare del tempo, gradualmente ci riuscirete.

13. Se durante la meditazione, vedete certe immagini o certi scenari, non fateci caso, continuate il vostro esercizio. Se capitano delle interferenze con fenomeni spaventosi o minacce, dovete pensare subito: ho la protezione del Maestro, non ho paura di niente; oppure potete chiamare il nome del Maestro e continuare la vostra pratica.

Capitolo V. Domande e Risposte

1. Il Falun e il Falun Gong

Discepolo: Da che cosa è costituito il Falun?

Maestro: Il Falun è un essere intelligente costituito da materia ad alta energia. È in grado di trasformare automaticamente il *gong*. Non esiste nella nostra dimensione.

Discepolo: Che aspetto ha il Falun?

Maestro: Si può solo dire che il colore del Falun è giallo dorato. Ma questo colore non esiste nella nostra dimensione. Il colore del cerchio interno è un rosso molto vivo. Il cerchio esterno è giallo arancione. I due simboli Taiji rossi e neri appartengono alla Scuola Taoista, mentre i due simboli di Taiji rossi e blu sono della Scuola del Grande Tao Originale. Sono due cose diverse. La svastica □ è giallo-dorata. Il Falun visto dalle persone con il Terzo Occhio di basso livello gira come un ventilatore. Se potete vederlo chiaramente, è molto bello e può incoraggiare i praticanti a coltivare con più diligenza.

Discepolo: In che posizione si trova il Falun all'inizio? E dopo dove si trova?

Maestro: In realtà il Falun che vi ho dato è uno solo. Si trova nell'area del basso addome, la stessa posizione dove si coltiva e si conserva l'elisir, come dicevamo. La sua posizione non cambia. Alcuni vedono molti Falun rotanti. Questi sono usati all'esterno dal mio *Fashen* per aggiustare il vostro corpo.

Discepolo: Si può sviluppare il Falun con la pratica? Quanti se ne possono sviluppare? Che differenza c'è tra loro ed il Falun installato dal Maestro?

Maestro: Si possono sviluppare i Falun tramite la pratica. Quando la tua potenza energetica si rafforza continuamente, i Falun si moltiplicano sempre di più. I Falun sono tutti uguali, solo che il Falun situato nel basso addome non va in giro, perché è la radice.

Discepolo: Come si può sentire l'esistenza e la rotazione del Falun?

Maestro: Non c'è bisogno di sentirlo. Alcune persone molto sensibili possono sentire la rotazione del Falun. All'inizio dell'installazione del Falun, potresti sentire qualche disagio dentro il corpo, del dolore addominale, del movimento di qualcosa, del calore e così via. Dopo averci fatto l'abitudine, non sentirai più niente. Ma le persone con poteri soprannaturali sono in grado di vederlo. È proprio come per lo stomaco, tu non senti il movimento del tuo stomaco.

Discepolo: La direzione della rotazione del Falun nel disegno del Falun è diversa da quello sul tesserino degli studenti (si riferisce a quelli del primo e secondo corso di Pechino), il Falun sul tesserino degli studenti dei corsi gira in senso antiorario, come mai?

Maestro: Lo scopo è di darvi qualcosa di buono. Emette l'energia all'esterno per aggiustare il vostro corpo, per cui non gira in senso orario. Potete vederlo girare.

Discepolo: Qual è il momento in cui il Maestro installa il Falun agli studenti?

Maestro: Dobbiamo chiarire una cosa qui. Alcuni nostri studenti hanno praticato molti tipi di pratica. La difficoltà sta proprio nell'eliminare le cose confuse dal loro corpo, mantenendo quelle buone ed

eliminando quelle cattive. Ci vuole un gradino in più. Dopodiché si può installare il Falun. A seconda del livello di coltivazione di ogni persona, la dimensione dei Falun installati è diversa. Alcuni non hanno mai praticato il qigong prima, e venendo riaggiustati e avendo una buona qualità innata, le loro malattie possono essere eliminate e possono superare il livello della pratica del *qi* ed entrare nello stato del corpo “Bianco Latte”. Si può installare un Falun a quella condizione. Ma molte persone hanno una salute abbastanza scadente e devono essere rettificate continuamente. Come può essere installato il Falun prima che sia completato l'aggiustamento? Ma la cosa si limita solo a una piccola parte di persone. Non preoccupatevi. Ho già installato i meccanismi energetici che possono formare un Falun.

Discepolo: Come viene portato il Falun?

Maestro: Non viene portato. Ho emesso il Falun e l'ho installato nell'area del tuo basso addome. Non si trova in questa dimensione fisica, ma in un'altra. Se si trovasse in questa dimensione, con gli intestini che si trovano nel tuo basso addome, cosa succederebbe quando gira? Esiste in un'altra dimensione, non ha niente a che fare con questa.

Discepolo: Darà ancora un Falun nel prossimo corso?

Maestro: Tu puoi ottenerne uno solo. Qualcuno sente molti Falun girare, ma questi sono usati esternamente per aggiustare il tuo corpo. La caratteristica più grande della nostra pratica è che, quando l'energia viene emessa, una fila di Falun vengono emessi. Per cui anche quando non stai praticando, ci sono molti Falun che girano nel tuo corpo per rettificarlo. Il Falun che ti è stato dato veramente è quello che si trova nell'area del basso addome.

Discepolo: Il Falun sparirà se smetto di praticare? Per quanto tempo starà con me?

Maestro: Purché ti consideri un praticante e ti comporti in accordo con le richieste della *xinxing* di cui ho parlato, anche quando non stai praticando, non solo il Falun non sparisce, potrebbe addirittura rafforzarsi. Anche la tua potenza energetica aumenta. In caso contrario, anche se fai più esercizi degli altri, se non ti comporti seguendo le norme della *xinxing* che ho indicato, probabilmente la tua pratica sarà sprecata. Anche se pratici, non ha effetto. Qualunque sistema di coltivazione pratici, se non segui le richieste, molto probabilmente stai praticando una via perversa. Se la tua testa fosse riempita sempre di pensieri cattivi, quali “Il tizio è proprio cattivo eh? Gli darò una lezione quando avrò dei poteri soprannaturali”. Anche se impari il Falun Gong, aggiungendo queste cose alla pratica e non seguendo le richieste della *xinxing* che ho indicato, non staresti praticando una via perversa?

Discepolo: Il Maestro dice spesso che “è impossibile ottenere il Falun anche pagando cento milioni di yuan”, cosa significa?

Maestro: Significa che il Falun è estremamente prezioso. Quello che vi ho dato non è solo il Falun, ma anche altre cose per aiutarvi a praticare. Sono tutte preziose. Sono senza prezzo.

Discepolo: Posso ottenere il Falun se sono arrivato in ritardo?

Maestro: Purché tu sia arrivato prima degli ultimi tre giorni, il tuo corpo verrà rettificato, nel frattempo vengono installati il Falun e altre cose insieme. È difficile dire per coloro che sono arrivati negli ultimi giorni, ma verranno comunque rettificati. È molto difficile installare qualcosa. Se avete una buona condizione, forse le cose verranno installate.

Discepolo: Usare il Falun per rettificare le anomalie del corpo umano è un metodo?

Maestro: Non viene fatto solo con il Falun, il Maestro usa molti altri metodi per rettificare le cose.

Discepolo: Quali sono state le circostanze della fondazione del Falun Gong nella preistoria?

Maestro: Penso che questa domanda sia troppo enorme e vada oltre quello che dobbiamo sapere a questo livello. Non ne posso parlare qui. Ma c'è un punto che dovete sapere. Questo non è un qigong della religione Buddista, ma è un qigong di Scuola Buddista. Non è la religione Buddista. Tuttavia abbiamo lo stesso scopo del Buddismo, solo che le discipline di coltivazione sono diverse e le vie percorse sono diverse. L'obbiettivo è uguale.

Discepolo: Quanto è lunga la storia del Falun Gong?

Maestro: La via di coltivazione che ho praticato non è completamente uguale al sistema che ho reso pubblico. Il Falun che ho praticato è molto più potente di quello pubblicato, anche l'aumento di *gong* è stato più veloce rispetto a quello attuale. Ciò nonostante, il processo di aumento del *gong* di questo sistema diffuso attualmente è già molto veloce. Quindi le richieste di *xinxing* per i praticanti sono molto più alte e severe. Il sistema che ho diffuso è stato riorganizzato e le richieste non sono molto alte, anche se molto più elevate rispetto ai sistemi comuni. Dato che è diverso dal sistema originale, vengo quindi chiamato il fondatore. Per quanto riguarda la storia del Falun Gong, non contano gli anni prima della sua diffusione. Ho iniziato a insegnare dal maggio dell'anno scorso (1992) nel nord-est; puoi dire che è iniziato dal maggio dell'anno scorso.

Discepolo: Mentre noi ascoltiamo le lezioni, che cosa ci dà il Maestro?

Maestro: Vi do il Falun. C'è un Falun per la coltivazione e altri per rettificare il corpo, nel frattempo c'è anche il mio *Fashen* che si prende cura di te, di tutti voi, purché praticiate il Falun Gong. Se non pratici, il *Fashen* non si occuperà di te. Non lo farò nemmeno se mi viene richiesto. Il mio *Fashen* conosce chiaramente ciò che hai in mente.

Discepolo: Il Falun Gong può portarmi al Vero Frutto della Coltivazione?

Maestro: La Dafa è senza limiti. Neanche il livello di Tathagata rappresenta la fine della coltivazione. La nostra è una via retta, coltivate pure! Quello che otterrete sarà sempre un Vero Frutto della Coltivazione.

2. I principi e gli esercizi

Discepolo: Dopo aver fatto l'esercizio della "grande circolazione celeste", qualcuno sogna chiaramente di vedersi volare in cielo. Cosa è successo?

Maestro: Vi dico che, quando succedono questi casi in meditazione o nel sonno, non sono sogni. È la coscienza principale che ha lasciato il corpo. Questo è completamente diverso dal sogno. Nel sonno non si vedono le cose così chiaramente e i dettagli. Quando la coscienza principale lascia il corpo, le cose che vedi e perfino come hai volato, possono essere viste e ricordate chiaramente.

Discepolo: Quale conseguenza negativa avrà la deformazione del Falun?

Maestro: Significa che il praticante ha deviato e il Falun perde efficacia. Inoltre porterà anche molte tribolazioni alla vostra coltivazione. Come se scegliesti di non prendere la strada grande e ti perdessi nelle vie minori, non trovi la strada e incontri dei guai. Queste cose si rifletteranno nella tua vita quotidiana.

Discepolo: Quando una persona pratica, come viene trattato l'ambiente della sua casa? Ci sarà un Falun a casa sua?

Maestro: Molti dei presenti hanno già visto il Falun a casa loro e anche i loro familiari ne sono stati beneficiati. Abbiamo detto che esistono molte dimensioni nello stesso momento e nello stesso luogo; non fa eccezione neanche la tua casa. Deve essere purificata. Normalmente il modo è eliminare le cose cattive e installare una copertura, così che nessuna cosa cattiva possa entrarci.

Discepolo: Durante la pratica, quando il qi colpisce un punto malato, sento il dolore e si gonfia. Come mai?

Maestro: La malattia è una massa d'energia nera. Quando viene spezzettata all'inizio del corso, si può sentire il gonfiore. Ma ha già perso la radice e sta scaricando all'esterno. Viene espulsa molto velocemente; la malattia non esiste più.

Discepolo: Le mie vecchie malattie sono state eliminate dopo qualche giorno di corso, ma sono riapparse all'improvviso dopo alcuni giorni. Come mai?

Maestro: Perché l'aumento del livello è molto veloce. Ci vuole pochissimo tempo per superare un livello. La tua malattia in realtà è già guarita senza che te ne sia accorto. Il sintomo ricomparso è causato dall'arrivo delle "tribolazioni" come ho descritto. Prova ad osservarla attentamente, non è uguale al vecchio sintomo. Se vai da altri maestri di qigong per metterti a posto, non sono nemmeno in grado di farlo. È la manifestazione del karma quando il *gong* aumenta.

Discepolo: Mentre pratichiamo, ci serve ancora prendere medicine?

Maestro: Devi cercare di capire questo problema da solo. Prendere le medicine mentre pratichi significa che non credi che la pratica possa curare la malattia, altrimenti, perché le prendi ancora se ci credi. Se non ti comporti secondo le richieste della *xinxing*, se dovesse succedere qualcosa, dirai che è stato Li Hongzhi ad impedirti di prendere le medicine. Ma Li Hongzhi ti ha anche detto di essere severo con la tua *xinxing*; l'hai fatto? Ciò che un autentico praticante della Dafa porta nel suo corpo non è qualcosa della gente comune. Non è permesso che le malattie delle persone comuni attacchino il suo corpo. Se puoi posizionare rettamente la tua mente e credere che puoi guarire tramite la pratica, smetti di prendere le medicine, non te ne preoccupi e non ti fai curare, allora ci sarà naturalmente qualcuno che la curerà per te. Tutti voi qui vi sentite sempre meglio giorno dopo giorno e state sempre meglio giorno dopo giorno. Cosa sta succedendo? I miei *Fashen* sono stati impegnati a entrare e uscire dai corpi di molti di voi, per aiutarvi a fare queste cose. Se la tua mente non è stabile, mentre pratichi, assumi un atteggiamento di dubbio o di esperimento tanto per vedere, allora non otterrai nulla. Credere o meno in Buddha dipende dalla tua capacità d'illuminazione e qualità innata. Se il Buddha si manifestasse e potesse essere visto qui chiaramente con i propri occhi, tutti seguirebbero il Buddha e non esisterebbe più il problema di cambiare mentalità. Prima devi credere, poi lo vedrai.

Discepolo: Qualcuno vuole invitare il Maestro e i suoi discepoli a curare le malattie. Va bene questo?

Maestro: Il motivo della mia uscita in pubblico non è curare le malattie. Dove ci sono esseri umani, ci sono le malattie. Alcune persone non riescono proprio a comprendere le mie parole. Non do ulteriori spiegazioni. La pratica della Scuola Buddista offre la salvezza a tutti gli esseri viventi, ed è permesso curare le malattie degli altri. Noi trattiamo i pazienti in modo organizzato e per motivi promozionali. Ero appena venuto in pubblico e non avevo notorietà, non essendo conosciuto; ai corsi di insegnamento probabilmente non sarebbe venuto nessuno. Tramite la consulenza, abbiamo fatto vedere a tutti che i risultati erano eccellenti. Abbiamo fatto così per motivi promozionali, ma non per trattare

specificatamente le malattie. Non è permesso che si usi il *gong* elevato per trattare le malattie o per professione. Sostituire la legge del mondo fisico con la legge soprannaturale, non va bene. Cambierebbe lo stato delle cose, così il risultato a volte non sarebbe buono. Per essere responsabili nei confronti degli studenti della pratica, dobbiamo aggiustare il tuo corpo al punto di liberarsi dalle malattie, solo allora puoi coltivare ai livelli elevati. Se ti preoccupi sempre della tua malattia e non sei interessato alla pratica, anche se tu non dicessi niente, i miei *Fashen* saprebbero tutto quello che hai in mente. Alla fine non otterrai niente. Ho rettificato il tuo corpo durante il corso. Certamente devi considerarti prima di tutto un praticante. Non tratterò le malattie chiedendo denaro a metà strada del corso – non facciamo cose del genere. Se la tua malattia non è stata guarita, questo è un problema della tua capacità d'illuminazione. Naturalmente, non escludiamo i casi di quelli molto malati. Forse l'effetto non è evidente nel tuo corpo, ma in realtà è molto grande. Forse una volta è insufficiente per aggiustarlo, ma abbiamo già fatto del nostro meglio. Non è che non siamo responsabili nei tuoi confronti, ma la malattia è veramente troppo grave. Quando torni a casa e pratichi, continuiamo a curarti fino alla completa guarigione. Questi casi sono pochi.

Discepolo: Come posso entrare nello stato di tranquillità mentre pratico? È un attaccamento pensare ai problemi di lavoro durante la pratica?

Maestro: Date poca importanza all'interesse personale e mantenete sempre la mente tranquilla e pulita. Se tu fossi preparato e sapessi quando arriva e come sarà una tribolazione, non sarebbe più una tribolazione. Le tribolazioni spesso arrivano all'improvviso. Se sei determinato, puoi sicuramente superarle. Così si può vedere quanto è alta la tua *xinxing*. Solo quando hai rinunciato ai tuoi attaccamenti, migliorato la *xinxing*, messo da parte la lotta e l'odio, e i tuoi pensieri non sono più confusi, allora puoi iniziare a parlare di tranquillità. Se non sei ancora in grado di entrare in tranquillità, prova a immaginare te stesso come un'altra persona e che quei pensieri non ti appartengano. Non importa quanto siano turbolenti, saltane fuori e lasciali agitare. Alcuni propongono di cantilenare il nome del Buddha o di contare. Questi sono tutti trucchi. Quando pratichiamo, non richiediamo di focalizzare la mente su qualcosa, ma dobbiamo sapere che stiamo praticando. I problemi difficili di lavoro, se non sono qualcosa che riguardano l'interesse personale o un tuo attaccamento, allora sono una cosa buona. Conosco un monaco che conosce questo aspetto della coltivazione. Essendo l'abate di un tempio, è molto impegnato. Ma quando si mette seduto in meditazione, si stacca da quelle cose e non ci pensa assolutamente. Questa è la sua capacità. Quando uno pratica realmente, la mente dovrebbe essere svuotata completamente da tutti i pensieri egoisti e disordinati. Puoi comunque fare bene il tuo lavoro quando non ci mescoli dentro le tue cose personali.

Discepolo: Cosa devo fare se mi vengono in mente dei pensieri cattivi durante la pratica?

Maestro: Quando pratichi, a volte possono spuntare delle cose cattive. Avete appena iniziato a praticare, non è possibile che raggiungete subito un livello molto elevato. In questo momento, non ci sono richieste molto elevate per te. Non sarebbe realistico chiederti di non avere nessun pensiero cattivo. Puoi prendere il tuo tempo. All'inizio va bene, ma non devi lasciarti andare. Con il tempo che passa e la tua consapevolezza che si sarà elevata, devi misurarti con il criterio più alto, dato che pratichi la Dafa. Dopo questo corso, non sei più una persona comune. Le cose che avete sono veramente straordinarie, quindi devi essere esigente con la tua *xinxing*.

Discepolo: Quando pratico, sento che c'è qualcosa che gira dentro la mia testa e il basso addome, e sento un disagio nella zona toracica. Perché?

Maestro: È la rotazione del Falun nella fase iniziale. Dopo, questo sintomo non ci sarà più.

Discepolo: Cosa devo fare se attiro dei piccoli animali durante la pratica?

Maestro: Qualunque pratica di qigong potrebbe attirare piccoli animali. Basta non farci caso. Un campo energetico buono, specialmente quello della Scuola Buddista, ha il potere di salvare gli esseri viventi. Il nostro Falun quando gira in senso orario, salva il praticante stesso; mentre salva gli esseri viventi girando in senso antiorario. Continuando a ruotare in questo modo ripetutamente, perciò tutto attorno a noi ne trarrà beneficio.

Discepolo: Nell'esercizio "Scorrimento fra i due poli", si conta una volta il movimento del su e giù di una mano? Quando si fa l'esercizio di Budda che mostra mille mani, è necessario immaginare che sono molto alto e grande prima di stendere le mani?

Maestro: Conta una volta quando ogni mano sale e scende una volta. Quando fate l'esercizio di Budda che mostra mille mani, vi sentite alti e grandi anche senza immaginarlo. È sufficiente stare lì in piedi con una vaga idea di essere un gigante tra il cielo e la terra. Ma non insistete sempre con questo pensiero, diventerebbe un attaccamento.

Discepolo: Cosa faccio se non sono in grado di incrociare le gambe in meditazione seduta?

Maestro: Se non sei in grado di incrociare le gambe, puoi fare l'esercizio seduto sul bordo di una sedia. Può avere lo stesso effetto. Ma essendo un praticante, devi esercitare le tue gambe e devi riuscire a incrociarle. Puoi esercitare le tue gambe sedendoti sul bordo della sedia, e dovresti alla fine riuscire a incrociarle.

Discepolo: Se i miei familiari fanno cose non buone e non seguono "verità-compassione-tolleranza", cosa posso fare?

Maestro: Se i tuoi famigliari non praticano il Falun Gong, non è un problema. Il punto principale è coltivare te stesso. Coltiva te stesso e non complicare le cose. Dovresti essere più conciliante e lavorare di più su te stesso.

Discepolo: Nella vita quotidiana, a volte faccio cose sbagliate e me ne pento molto, ma capita di nuovo. È perché la mia xinxing è troppo bassa?

Maestro: Dato che lo puoi scrivere, dimostra che la tua *xinxing* è già migliorata e puoi riconoscerlo. Invece quando una persona comune fa cose sbagliate ne è inconsapevole. Questo dimostra che hai già superato la gente comune. Sbagli la prima volta e non mantieni la *xinxing*, ma questo è un processo. Puoi sempre migliorarti la prossima volta che incontri un problema.

Discepolo: Una persona di quaranta o cinquant'anni, può raggiungere lo stato di "tre fiori raccolti sulla sommità della testa"?

Maestro: Noi coltiviamo sia la mente che il corpo, l'età non è un problema. Fintanto che pratichi con determinazione e ti comporti seguendo le richieste della *xinxing* di cui ho parlato, la tua vita, praticando incessantemente, continua a prolungarsi. Non sarà allora sufficiente il tempo per la tua pratica? Ma c'è un punto, specialmente per la pratica integrata di mente e corpo: se la tua vita è stata prolungata dalla pratica, se hai problemi nella *xinxing*, essa sarà subito in pericolo, perché è stata prolungata allo scopo di praticare. Se ci sono dei problemi nella tua *xinxing*, la tua vita sarà subito in pericolo.

Discepolo: Come devo usare la mia forza in modo da renderla "ferma ma dolce" mentre pratico?

Maestro: Dovresti cercare di scoprirlo da solo. Per esempio, quando faccio il grande gesto della mano,

le mani sembrano molto morbide, ma in realtà lo faccio con molta forza. C'è molta forza tra gli avambracci, i polsi e le dita, ma sembrano molto morbidi. Questo è “fermo ma dolce”. Vi ho già dato questo meccanismo mentre faccio il grande gesto, dovresti fare la tua esperienza gradualmente nella pratica.

Discepolo: È vero che i rapporti sessuali tra uomo e donna non sono indispensabili? I giovani devono divorziare?

Maestro: Ho già parlato del problema del sesso. Non ti è richiesto di diventare un monaco o una monaca al tuo livello attuale. Sei tu che vuoi farti monaco o monaca. Il problema chiave è abbandonare questo attaccamento! Devi abbandonare tutti gli attaccamenti che non puoi abbandonare. Per una persona comune, questo è un desiderio; per quanto riguarda noi praticanti, dobbiamo essere in grado di abbandonarlo e darci poca importanza. Qualcuno desidera ardentemente solo questo, la loro testa è piena di queste cose. È considerato eccessivo anche per una persona comune, figuriamoci per un praticante. Tuttavia, dato che sei un praticante, ma i tuoi familiari non lo sono, in questa fase attuale è permesso condurre una vita normale. Quando raggiungerai un livello alto, saprai cosa fare.

Discepolo: Posso dormire mentre faccio meditazione? Come devo gestire questa cosa? Qualche volta perdo i sensi per addirittura tre minuti. Come mai?

Maestro: Non va bene dormire. Come puoi dormire mentre pratici? Addormentarsi in meditazione è una forma di interferenza demoniaca. Hai detto di perdere i sensi; questo fenomeno non dovrebbe succedere. Forse non ti sei espresso nel modo giusto? Tre minuti di perdita dei sensi non è niente. Le persone con alta capacità di stare in tranquillità, si trovano spesso in uno stato di assenza. Ma se il tempo è troppo lungo, non va bene.

Discepolo: È vero che tutti coloro che sono determinati a conseguire il giusto frutto della coltivazione possono riuscirci? Cosa posso fare se la mia qualità innata non è così buona?

Maestro: Questo dipende dalla tua determinazione. L'importante è quanto è grande la tua determinazione. Per coloro che hanno una qualità innata non molto buona, dipende sempre dalla loro determinazione e dalla loro capacità d'illuminazione.

Discepolo: Posso praticare quando sono raffreddato e quando ho la febbre?

Maestro: Se ti dicessi che dopo questa sessione, non soffrirai più di nessuna malattia, forse non mi crederai. Perché i miei discepoli qualche volta hanno la febbre o il raffreddore? Perché stanno attraversando una prova e una tribolazione, questo significa che è il momento di migliorare il livello. Loro ne sono consapevoli, quindi non ci fanno caso e tutto passerà.

Discepolo: Una donna incinta può praticare il Falun Gong?

Maestro: Non è un problema, perché il Falun è installato in un'altra dimensione. Nel nostro esercizio non ci sono movimenti violenti, quindi non ci saranno conseguenze negative per le donne incinte, anzi ne avranno vantaggi.

Discepolo: Quando il Maestro è lontano da noi, c'è una distanza spaziale?

Maestro: Molte persone hanno questo pensiero: cosa dobbiamo fare se il Maestro non sarà più a Pechino? Lo stesso problema esiste anche se pratici altri sistemi di coltivazione, il maestro non può guardarvi tutti i giorni. La Fa ve l'ho insegnata. I principi ve li ho insegnati. Vi ho insegnato questi esercizi; vi è stata data una serie completa di cose. Adesso dipende tutto dalla vostra coltivazione. Non

puoi dire che stare vicino a me ti possa garantire qualcosa, mentre non standomi vicino non ci sia garanzia. Citiamo un esempio dei discepoli buddisti. Sakyamuni è scomparso da più di 2000 anni, ma non hanno ereditato e portato avanti la coltivazione senza secondi pensieri? Quindi dipende da voi se praticate o meno.

Discepolo: Praticare il Falun Gong porta al bigu (astinenza dal cibo)?

Maestro: No. L'astinenza dal cibo è stato un metodo di coltivazione usato dalla Scuola della Grande Via Originale, che è esistita perfino prima del Buddismo e del Taoismo. È esistita prima che fossero formate le religioni. Questo metodo è stato spesso parte della coltivazione solitaria. Allora, non esisteva il sistema dei monasteri e si doveva praticare in mezzo alle montagne, nessuno procurava loro il cibo. Nel periodo in cui dovevano coltivare in isolamento, dovevano stare immobili per sei mesi o un anno. Quindi hanno adoperato questo metodo. Oggi non abbiamo bisogno di usare questo metodo. Il *bigu* è solo un metodo usato in una circostanza specifica, non è una capacità soprannaturale. Qualcuno insegna questo metodo. Ma direi che se i popoli di tutto il mondo non avessero più bisogno di mangiare, questo disturberebbe lo stato della società comune e sarebbe un problema. Se nessuno mangiasse più niente, sarebbe ancora una società umana? Non è permesso, e le cose non dovrebbero essere così.

Discepolo: A quale livello mi possono portare questi cinque esercizi?

Maestro: Questi cinque esercizi sono sufficienti per portarti a un livello estremamente alto nella pratica. Certamente, saprai quale livello dovresti raggiungere quando arriverà il momento. Non c'è un limite nella coltivazione. Quando avrai raggiunto realmente quel livello, avrai la fortuna predestinata di conoscere la Dafa di un livello ancora più elevato.

Discepolo: La Fa coltiva i praticanti. Dato che il Falun non smette mai di girare, ciò significherebbe che non è necessario praticare gli esercizi?

Maestro: Fare gli esercizi è diverso dalla coltivazione nei templi. I monaci nei templi in effetti siedono in meditazione proprio come voi. È una capacità che necessita della pratica. Non si può solo parlare di voler aumentare il *gong* e sperare che cresca sopra la testa senza fare nemmeno un esercizio. Io dico, quello sarebbe un praticante? Ogni sistema di coltivazione ha una serie di cose tramandate, che devono essere sviluppate tramite gli esercizi.

Discepolo: Le persone di altre pratiche dicono che una via di coltivazione senza direzione mentale non possa essere definita una via di coltivazione. È vero questo?

Maestro: La gente afferma ogni genere di cose, ma nessuno vi insegna la Dafa come faccio io. La Scuola Buddista dice che un metodo intenzionale non può essere di livello elevato. Non sto parlando dei movimenti di una pratica. La meditazione e *Jieyin* sono movimenti comuni. "Intenzionale" o "non intenzionale" si riferisce ai pensieri. In termini di perseguimento, se perseguite qualcosa e avete intendimenti, questi sono attaccamenti. Ecco a cosa si riferisce.

Discepolo: La xinxing è diversa dalla virtù. Hai detto che il livello è determinato dalla quantità di virtù, e hai detto anche che il livello del gong è determinato dal livello della xinxing. Non sono in contraddizione?

Maestro: Forse non hai sentito bene. La *xinxing* include molte cose, la virtù ne è una parte. La *xinxing* include anche la tolleranza, la capacità di sopportazione delle difficoltà, la capacità d'illuminazione e come affronti i conflitti e così via. Tutte queste cose fanno parte della *xinxing*. La *xinxing* include anche la trasformazione del *gong* e della virtù. Ha un ampio significato. La quantità di virtù che possiedi non

rappresenta la quantità di *gong*, ma significa quanto *gong* potresti sviluppare in futuro. Solo quando la *xinxing* verrà migliorata tramite le varie tribolazioni, la virtù potrà trasformarsi in *gong*.

Discepolo: Se i membri di una famiglia praticano differenti sistemi di qigong, si disturbano l'uno con l'altro?

Maestro: No. Non so se tra di loro si disturbino. Con il nostro Falun Gong, nessuno può interferire. Inoltre potresti beneficiarli, perché la nostra è una via retta e non ci sono deviazioni.

Discepolo: Oggigiorno ci sono molte cose diffuse nella società, come le catene di Sant'Antonio, come dobbiamo affrontarle?

Maestro: Vi dico che queste cose, sono pure frodi. Non rispondete a quelle lettere. Non ha nessun senso. Potete ignorarle. Riesci a capire se una cosa è retta o meno a prima vista, perché la nostra pratica è severa con la coltivazione della *xinxing*. Io chiamo alcuni maestri di qigong commercianti del qigong, perché trattano il qigong come una merce e un capitale per produrre soldi. Persone come queste non hanno niente di vero da insegnare; anche se avessero qualcosa, non sarà di livello elevato. Alcune cose sono perfino perverse.

Discepolo: Se un praticante del Falun Gong si era convertito al Buddismo precedentemente, cosa deve fare? Dovrebbe rescindere?

Maestro: Quello non ha niente a che fare con noi. Nonostante ti sia convertito nel Buddismo, è solo una formalità.

Discepolo: Alcuni di noi hanno sentito la testa gonfia e vertigini dopo aver imparato la pratica.

Maestro: Probabilmente siete nuovi studenti, il vostro corpo non è ancora rettificato. L'energia che ho emesso è molto potente. Quando il *qi* patogeno viene espulso, sentirete gonfiore alla testa. Capita perché stiamo eliminando la malattia nella tua testa. È una cosa buona. Ma se il processo di eliminazione è forte, anche la reazione è forte. Quando tenevamo i corsi di sette giorni, alcuni non lo reggevano. Se accorciamo ulteriormente i corsi, potrebbero esserci dei problemi, dato che l'energia emessa è forte, la reazione è molto forte e la testa diventa così gonfia che diventa insopportabile. Sembra che i corsi di dieci giorni siano abbastanza sicuri. Coloro che sono arrivati dopo, potrebbero avere reazioni più forti.

Discepolo: Possiamo bere e fumare dopo che iniziamo a praticare? Se dobbiamo bere per motivo di lavoro, cosa facciamo?

Maestro: Ecco come vedo la cosa. Dato che pratichiamo la via di coltivazione della Scuola Buddista, dovremmo astenerci dal bere alcol. Potresti ancora desiderare di bere se rimani senza bere per un po' di tempo. Cerca di astenerti dal bere un po' per volta. Ma non metterci troppo, altrimenti subirai una punizione! Per quanto riguarda fumare, penso che si tratti di un problema di volontà. Purché tu sia determinato ad astenerti, ci riuscirai sicuramente. Una persona comune pensa spesso, "smetterò di fumare da oggi". Ma dopo qualche giorno non resiste più. Dopo un paio di giorni, si ricorda di nuovo della sua decisione e smette di nuovo di fumare. In questo modo, non riescono mai a smettere. Le persone comuni vivono in questo mondo ed è inevitabile avere dei contatti sociali. Ma devi renderti conto che non sei più una persona comune, hai già iniziato a coltivare. Con la tua volontà, sicuramente riuscirai a raggiungere l'obiettivo. Certamente alcuni dei miei discepoli fumano ancora. Riescono a non fumare quando sono soli, ma quando offrono loro una sigaretta non riescono a rifiutare per non fare brutta figura, si mettono a fumare. Non si sentono bene dopo due giorni senza fumare, non si

sentono bene nemmeno quando si mettono a fumare. Dovete controllarvi! Alcuni si occupano di pubbliche relazioni e spesso hanno bisogno di bere con i loro ospiti. È difficile risolvere questo problema. Cercate di bere meno, o trovate una soluzione.

Discepolo: Quando non possiamo ancora vedere la rotazione del Falun, se utilizzassi l'intenzione per farlo girare in senso orario, influenzerebbe il Falun che sta girando in senso antiorario?

Maestro: Il Falun gira automaticamente, non occorre la tua guida mentale. Devo precisarlo un'altra volta, non usare l'intenzione. In realtà l'intenzione non può controllarlo. Non pensare che la tua intenzione possa portarlo a girare al contrario. Il Falun situato nel basso addome non è controllato dall'intenzione. I Falun usati all'esterno per aggiustare il corpo potrebbero ricevere il tuo pensiero se vuoi che girino in un certo senso. È possibile che tu percepisca questa sensazione. Ma ti dirò di non farlo. Non devi praticare con intenzione. Se tu facessi così, non sarebbero "i praticanti che raffinano il gong"? È il Falun che fa questo lavoro. È la Fa che coltiva i praticanti. Perché non riesci a mettere da parte le cose sull'intenzione? Nessuna pratica, nemmeno quelle taoiste, quando raggiunge i livelli elevati, viene guidata dall'intenzione.

Discepolo: Quale ora, posto o direzione sono migliori per praticare il Falun Gong? Quante volte bisogna praticare? È meglio praticare prima o dopo un pasto?

Maestro: Il Falun è rotondo ed è la miniatura del nostro universo, coltiva i principi dell'universo. L'universo è in movimento, quindi è "la Fa che coltiva i praticanti". Quando non stai praticando, esso ti coltiva quindi è differente da qualsiasi principio o teoria diffusi pubblicamente. Il mio è l'unico sistema in cui è "la Fa che coltiva i praticanti". Tutti gli altri metodi di coltivazione hanno preso la via dell'alchimia interna che intenzionalmente coltiva il gong e accumulano l'elisir, a differenza nostra. Possiamo praticare gli esercizi in qualsiasi momento. Quando non pratichi, il gong ti coltiva. Non c'è bisogno di scegliere l'orario. Se hai molto tempo, pratichi di più, se ne hai poco, puoi praticare meno. Non c'è un rigido regolamento per la nostra pratica, ma abbiamo dei criteri severi sulla *xinxing*. Nel nostro sistema non c'è nessuna richiesta sulla direzione verso cui devi praticare. Puoi metterti in qualsiasi direzione. Dato che l'universo gira ed è in movimento, non è detto che sia l'ovest quando pensi di metterti verso l'ovest, né che sia est quando pensi di metterti verso l'est. Ho detto ai miei discepoli di mettersi verso l'ovest quando praticano, solo per esprimere un rispetto, ma non ha nessun effetto concreto. Puoi praticare in qualsiasi posto, dentro o fuori casa. Ma penso che sia meglio trovare un posto dove l'ambiente è buono, l'aria pulita e specialmente lontano dalle sporcizie, come le immondizie o i gabinetti. Non ci sono altre controindicazioni. La coltivazione della Dafa non richiede orario, luogo o direzione. Puoi praticare prima o dopo un pasto, ma con lo stomaco troppo pieno, non ti sentirai molto bene, quindi sarebbe meglio che ti riposi un po'. Anche quando hai così fame che il tuo stomaco brontola, è difficile entrare in tranquillità. Quindi dovresti gestire le cose in base alle circostanze.

Discepolo: Che cosa bisogna fare dopo la pratica? Devo fregarmi la faccia con le mani?

Maestro: Dopo la pratica, non ci preoccupiamo dell'acqua fredda o di cose del genere, né serve fregarsi la faccia o le mani. Tutti questi metodi servono, nella fase iniziale, ad aprire i meridiani e i punti di agopuntura del corpo umano. Noi coltiviamo la Dafa che non ha queste cose. Adesso il tuo corpo non è più nello stato in cui era stato appena aggiustato. Sembra molto difficile per una persona comune diventare un praticante. Molti sistemi non possono modificare il corpo umano, quindi le loro regole sono complicate. Qui non abbiamo queste cose e non abbiamo questi concetti. Non occuparti di ciò di cui non ho parlato, concentrati sulla tua coltivazione. Dato che coltiviamo la Dafa, nel giro di qualche

giorno, il tuo corpo supererà lo stato iniziale in cui ha paura di varie cose o è nel processo in cui ha bisogno di questo o di quel requisito. Non è esagerato dire che vale il lavoro di alcuni anni di lavoro in altri sistemi, ma più o meno è così. Non insegno le cose di basso livello, come una certa direzione, quel meridiano e così via. Insegno solo le cose di alto livello. La coltivazione della Dafa è la vera coltivazione. Si tratta di coltivazione, non di esercizi.

Discepolo: Posso andare in bagno subito dopo la pratica? Ho trovato molta schiuma nella mia urina. C'è una perdita di qi?

Maestro: Non c'è problema. Dato che pratichiamo a un livello molto alto, in effetti c'è una perdita d'energia quando andiamo di corpo o a urinare, ma questa poca energia non conta niente e non ha nessun impatto. Coltiviamo la Dafa e ciò significa offrire la salvezza a tutti gli esseri viventi. Non preoccuparti per queste sciocchezze. Quello che otteniamo è ben oltre. L'energia che ho emesso in questo corso è molto potente e molta è rimasta addirittura sulle pareti.

Discepolo: Posso promuovere il Falun Gong? Posso insegnarlo a coloro che non hanno partecipato al corso? Possono coloro che non hanno partecipato al corso praticare gli esercizi nei centri di assistenza? Posso mandare le cassette e i libri ai parenti e agli amici che vivono fuori città?

Maestro: Non andrai fuori strada promuovendo la nostra pratica per beneficiare più persone. Ti ho insegnato molta Fa per consentirti di conoscerla, e per conoscere e vedere le cose di alto livello. Te le ho anticipate proprio per evitare che tu non le capisca quando le vedi o le incontri. Puoi insegnare agli altri a praticare, ma non sei in grado di installare il Falun. Allora cosa si fa? Ho detto che il mio *Fashen* ti lascerà se tu pratichi un po' sì e un po' no e non lo fai con tutto il tuo cuore. Se pratichi veramente, il mio *Fashen* si prenderà cura di te. Perciò, quando tu insegni a qualcuno a praticare, trasporti il messaggio del mio insegnamento e i meccanismi energetici per formare un Falun. Se l'apprendista avrà la volontà di praticare, può formarsi un Falun. Se è proprio predestinato e ha una buona qualità innata, può ottenere il Falun subito. Il libro è scritto in modo dettagliato, uno può praticare bene anche senza che qualcuno glielo insegni.

Discepolo: La respirazione fa parte del Falun Gong? Come si fa per regolarla?

Maestro: Quando praticate il Falun Gong non c'è bisogno di regolare la respirazione, né il modo di respirare, né di fare attenzione alla respirazione. Quelle sono cose che si imparano solo nelle vie di coltivazione elementare, non ne abbiamo bisogno qui. Dato che regolare e controllare la respirazione serve per concentrare l'elisir, e coinvolge l'aggiunta del vento e l'alimentazione del fuoco. Inspirare ed espirare, e ingoiare la saliva, sono tutte tecniche usate per coltivare l'elisir. Noi non pratichiamo quello. Tutto quello di cui hai bisogno sarà completato dal Falun. Alcune cose ancora più difficili ed elevate saranno compiute dal *Fashen* del Maestro. Le cose di qualsiasi scuola, specialmente la Scuola Taoista che le ha descritte in modo molto dettagliato, non sono compiute per mezzo dell'intenzione. In realtà, è il maestro superiore di quella scuola che ha sviluppato e trasformato quelle cose per il praticante. Solo che il praticante stesso non sa. Non siete in grado di fare queste cose con i vostri sforzi umani, a meno che abbiate raggiunto l'illuminazione e abbiate il *gong* sbloccato.

Discepolo: Devo concentrare la mente su un punto specifico durante la pratica? Su quale punto?

Maestro: Nel nostro sistema non c'è l'intenzione mentale e vi ho sempre chiesto di non concentrare la mente su qualche cosa. Vi ho detto di abbandonare l'attaccamento e di non usare l'attività mentale. Nel terzo esercizio, dove i palmi che portano il *qi* viaggiano ai due estremi, è sufficiente un pensiero veloce. Non pensate ad altre cose.

Discepolo: Raccogliere l'energia è uguale a raccogliere il qi?

Maestro: A cosa serve raccogliere il *qi*? Ciò che coltiviamo è la Dafa, e in futuro non potrai nemmeno emettere il *qi*. Quello che coltiviamo non è il *qi* di basso livello. Emettiamo la luce. L'energia viene raccolta dal Falun, non da noi. Ma per esempio, l'esercizio dello Scorrimento fra i due poli non serve per raccogliere il *qi*, ma serve per aiutare l'energia ad attraversare il corpo. Ha anche l'effetto di raccogliere l'energia, ma lo scopo principale non è questo. Allora come si raccoglie il *qi*? Un praticante della Dafa, con un semplice movimento della mano, sentirà una grande pressione sulla testa, perché arriverà una grande quantità di *qi*. Ma a che cosa vi serve il *qi*? Non è necessario raccogliere l'energia in modo intenzionale.

Discepolo: Ci sono cose come "costruire il fondamento in cento giorni" e "la respirazione embrionale" nel Falun Gong?

Maestro: Queste sono tutte cose di basso livello, non le pratichiamo. Siamo già andati ben oltre quella fase elementare instabile.

Discepolo: Il Falun Gong insegna l'equilibrio di Yin-Yang?

Maestro: Queste cose servono per praticare il *qi* e sono cose di basso livello. Quando andate oltre il livello del *qi*, non esiste più il problema dell'equilibrio di *Yin-Yang* nel vostro corpo. Qualunque sistema praticiate, purché abbiate ottenuto l'insegnamento autentico dal maestro, è sicuro che, non appena uscite dal basso livello, dovrete lasciare tutto quello che avete praticato prima. Nulla sarà tenuto! Al nuovo livello praticherete una serie di cose nuove. Dopo aver superato quel nuovo livello, dovranno essere coltivate un'altra serie di cose. Le cose vanno avanti così.

Discepolo: Possiamo praticare quando tuona? Si temono i rumori quando si pratica il Falun Gong?

Maestro: Vi faccio un esempio. Un giorno, stavo insegnando agli studenti nel cortile di un istituto di Pechino. Stava per piovere e i tuoni rombavano forte. In quel momento stavano praticando un esercizio che ho insegnato solo a quei discepoli. Richiede che camminino sopra il Falun in movimento. Ho visto che stava per piovere, ma non avevano ancora finito la pratica. Tuttavia la pioggia forte non ce la faceva a cadere. Le nuvole erano basse e si agitavano sopra i palazzi, e i tuoni erano molto forti, il cielo era scuro. Un fulmine colpì il cerchio del Falun, ma a noi non fece assolutamente niente. Si vedeva benissimo come il fulmine si fosse scaricato a terra, ma a noi non ha fatto niente. Questo dimostra che il nostro sistema ci protegge. Normalmente non badiamo al tempo quando pratichiamo. Pratichiamo quando ci viene in mente di praticare e quando abbiamo tempo. Non abbiamo paura del rumore. Ma il rumore è un problema per gli altri sistemi, perché se una persona mentre si trova in profonda tranquillità sente un rumore forte, gli pare quasi che il *qi* in tutto il suo corpo stia per esplodere, come se venisse spinto fuori con grande forza. Ma non preoccupatevi, non c'è deviazione nella nostra pratica. Certamente, per praticare è sempre meglio trovare un posto tranquillo.

Discepolo: Dobbiamo visualizzare l'immagine del Maestro?

Maestro: Non è necessario. Quando il tuo Terzo Occhio sarà aperto, vedrai che il mio *Fashen* sta accanto a te.

Discepolo: C'è qualche requisito per fare questi cinque esercizi? Bisogna farli tutti? Va bene se conto i numeri quando faccio gli esercizi da ripetere per nove volte? C'è qualche effetto negativo se supero le nove volte oppure faccio qualche sbaglio con i movimenti?

Maestro: Puoi praticare qualsiasi esercizio. Ma penso che sarebbe meglio praticare il primo esercizio prima di praticare gli altri, perché apre l'intero corpo. Fai una volta il primo, puoi preparare meglio il tuo corpo in modo da ottenere un risultato migliore, quando fai gli altri esercizi. Puoi praticare di più quando hai più tempo, puoi praticare meno quando hai meno tempo, oppure puoi sceglierne uno da praticare. I movimenti del terzo e del quarto esercizio vanno ripetuti per nove volte. Come è scritto nel libro, puoi contare i numeri a mente. Quando torni a casa, potresti provare e chiedere a tuo figlio di contare accanto a te mentre pratichi. Dopo aver ripetuto per nove volte, non troverai più i meccanismi energetici anche se li cercassi, perché il nostro sistema funziona così. All'inizio dovrai pensarci, ma una volta abituato, potrai smettere naturalmente. Se sbagli i movimenti oppure a volte ne fai in più o in meno, basta correggerli.

Discepolo: Perché la fine dell'esercizio non significa la fine della pratica?

Maestro: Il Falun gira automaticamente e sa immediatamente quando smetti di praticare. La sua energia è molto potente e può assorbire quello che hai emesso in un batter d'occhio, che è molto meglio di qualsiasi cosa tu possa fare intenzionalmente. Questa non è la fine della pratica, tuttavia, serve solo a riprendere l'energia. Nelle altre pratiche, si fermano quando si smette di praticare. Ma nel nostro sistema la pratica continua, anche quando si smette con i movimenti, perciò non esiste la fine della pratica. Anche se volessi fermare il Falun, non potresti. Se parlassi di cose troppo profonde, non saresti in grado di capirle. Se tu potessi fermarlo, significherebbe che si ferma anche qui da me, saresti in grado di fermarlo qui da me?

Discepolo: Posso praticare la posizione di Jieyin e Heshi come nell'esercizio di posizione eretta e immobile?

Maestro: Il primo esercizio "Budda estende mille mani" non può essere praticato come la posizione eretta e immobile. Se tirassi troppo forte, avresti dei problemi.

Discepolo: Devo tenere le ascelle vuote mentre pratico? Perché sento l'ascella sotto tensione quando pratico il primo esercizio?

Maestro: Hai qualche malattia? All'inizio quando il tuo corpo subisce la rettifica, potresti sentire sintomi di vario genere, ma non sono causati dagli esercizi.

Discepolo: Coloro che non hanno partecipato alle lezioni del Maestro, possono praticare insieme con gli altri studenti nei parchi?

Maestro: Sì. Tutti gli studenti possono insegnare agli altri a praticare. Gli studenti che insegnano agli altri a praticare non lo fanno come faccio io, che modifico direttamente il vostro corpo. Ma ci sono delle persone che ottengono il Falun appena praticano, perché dietro ogni studente c'è il mio *Fashen*, che può gestire queste cose direttamente. Questo dipende dalla predestinazione karmica. Quelli con grande predestinazione, possono ottenere il Falun sul momento. Quelli che hanno una predestinazione meno forte, devono prima sviluppare i meccanismi di rotazione da soli tramite una lunga pratica. Con ulteriore pratica, questi meccanismi di rotazione diventeranno un Falun.

Discepolo: Cosa significano i gesti delle mani quando pratichiamo la meditazione del "Rafforzare i poteri divini"?

Maestro: È impossibile spiegarlo con la nostra lingua. Ogni movimento ha molti significati. In linea di massima, significano che sto per iniziare a praticare e a coltivare la Fa di Budda. Devo regolare il mio corpo per entrare nello stato di pratica.

Discepolo: Quando uno coltiva nello stato del corpo Bianco-latte, è vero che tutti i pori sono aperti e si respira con il corpo?

Maestro: Provate a sentire tutti, avete già superato questo stato. Per portare il vostro corpo allo stato di Bianco-latte, devo insegnarvi la Fa per più di dieci ore e non può essere meno. Nelle altre pratiche, dovrete praticare per una decina o qualche decina di anni o per un tempo ancora più lungo, qui vi portiamo subito a questo punto. Dato che a questo livello non c'è richiesta sulla *xinxing*, e tutto dipende dalla capacità del Maestro, prima che possiate sentirlo, questo livello è già superato. Forse dura solo qualche ora. Forse un giorno, siete molto sensibili, ma dopo un po' non lo siete più. In realtà un grande livello è stato superato. Nelle altre pratiche, tuttavia, potreste rimanere in quello stato per un anno o alcuni anni. Queste sono in realtà tutte cose di basso livello.

Discepolo: Posso pensare ai vari movimenti del Falun Gong in pullman oppure mentre aspetto in coda?

Maestro: La nostra pratica non richiede movimenti mentali, né una durata obbligatoria di pratica giornaliera. Certamente la pratica più dura, meglio è. Tuttavia quando non praticate, la pratica continua a raffinarvi. Nella fase iniziale della pratica, sarebbe meglio praticare di più per rafforzarli (i meccanismi). Ad alcuni studenti è capitato che dovessero andare in viaggio di lavoro per uno o due mesi e durante questo periodo fossero troppo impegnati con il lavoro e non hanno mai praticato. Al loro ritorno, non c'è stato nessun impatto negativo e il Falun girava ancora, perché non si ferma mai. Fintanto che vi considerate un praticante e potete conservare la vostra *xinxing*, continua a funzionare. C'è un punto: se non praticate e vi confondete con la gente comune, il Falun si dissolverà.

Discepolo: Si può praticare il Falun Gong e il Tantrismo insieme?

Maestro: Anche il Tantrismo pratica un Falun, ma non può essere praticato insieme al nostro sistema. Se hai praticato il Tantrismo e il Falun è stato formato, puoi continuare a praticarlo, perché anche il Tantrismo è una coltivazione retta. Ma non si possono praticare i due sistemi nello stesso momento. Il Falun del Tantrismo serve per coltivare il meridiano centrale, che gira orizzontalmente. Il suo Falun è diverso dal nostro, ci sono mantra sulla ruota. Il nostro Falun è messo verticalmente nella zona del basso addome con il lato piatto che guarda l'esterno. Lo spazio del basso addome è limitato, il mio Falun da solo ha già occupato l'intera zona. Se ne venisse messo un altro, si scontrerebbero.

Discepolo: Posso praticare altri sistemi buddisti mentre pratico il Falun Gong? Posso ascoltare le cassette dei canti del nome della Bodhisattva Guanyin? I laici buddisti possono cantare le scritture dopo aver imparato il Falun Gong? Possono praticare altri sistemi di coltivazione insieme?

Maestro: Penso di no. Ogni metodo è una via di coltivazione. Se vuoi veramente coltivare e non solo eliminare le malattie e mantenere la salute, allora devi dedicarti a un unico sistema di coltivazione. Questo è un problema serio. Per coltivare verso i livelli elevati, devi dedicarti a un'unica via di coltivazione. Questa è una verità assoluta. Neanche diverse vie di coltivazione buddiste possono mescolarsi. La nostra via di coltivazione è di alto livello ed è tramandata da un'epoca remota. Non è sufficiente contare sulla tua sensazione nella pratica. Visto dall'altra dimensione, il processo della trasformazione è estremamente sofisticato e complicato. È proprio come uno strumento di precisione, se togliessi uno dei suoi pezzi e lo sostituissi con un altro, subito si guasterebbe. Lo stesso vale anche per la pratica. Non si può aggiungervi niente. Se vi mescoli delle cose è sicuro che lo si devia. Lo stesso vale per tutti i sistemi di coltivazione. Se vuoi coltivare, devi dedicarti a una via. Se non puoi dedicarti a una sola via di coltivazione, non puoi praticare. Si dice di "prendere tutti i punti forti di tutte

le vie”, questo è solo un modo di dire che va bene per il livello di curare le malattie e mantenere la salute. Non può guidarti verso un livello alto.

Discepolo: Ci sono interferenze reciproche se pratichiamo gli esercizi insieme con le persone di altre vie di coltivazione?

Maestro: Non importa cosa praticano, sia la pratica Taoista, sia quella spirituale, sia quella buddista, fintanto che sono delle vie rette, non hanno nessun impatto su di noi. Nemmeno voi interferirete con loro. Fa bene a loro praticare vicino a voi. Dato che il Falun è un'entità intelligente e non coltiva l'elisir, così può automaticamente aiutare gli altri.

Discepolo: Posso chiedere ad altri maestri di qigong di aggiustare il mio corpo? C'è qualche impatto su di me se ascolto le lezioni di altri maestri di qigong?

Maestro: Penso che dopo questo corso, possiate sentire che stato abbia raggiunto il vostro corpo. Dopo un po' di tempo, non è più permesso a nessuna malattia di attaccarvi. Quando si presentano di nuovo dei problemi, simili a un raffreddore oppure a un mal di pancia, in realtà non si trattano più della stessa cosa. Sono tribolazioni e prove. Se cerchi altri maestri di qigong, significa che non comprendi o non credi in quello che dico. Con il pensiero di voler ottenere qualcosa, attirerai messaggi malsani che interferiscono con la tua coltivazione. Se il *gong* di quel maestro di qigong viene dall'essere possessore, inviterai anche tu le stesse cose. Lo stesso vale se ascolti le sue lezioni. Non è che vuoi ottenere qualcosa quando desideri ascoltare? Devi capire questo problema per conto tuo. Si tratta di un problema di *xinxing*, io non me ne occupo. Se insegnasse qualcosa di alto livello o qualcosa sulla *xinxing*, potrebbe ancora andare bene. Adesso sei venuto al mio corso e con grande sforzo il tuo corpo è stato aggiustato. In origine i messaggi di altre pratiche nel tuo corpo erano disordinati e il tuo corpo era in confusione. Adesso ogni cosa è stata aggiustata, con le cose cattive eliminate e quelle buone conservate. Certamente, non sono contrario se impari altre vie di coltivazione. Se trovi che il Falun Gong non sia buono, puoi imparare altre pratiche. Ma penso che non sia una cosa buona imparare troppe pratiche. Hai già iniziato a coltivare la Dafa e il mio *Fashen* è accanto a te. Vuoi tornare indietro quando hai già ottenuto cose di alto livello!

Discepolo: Se pratico il Falun Gong, posso imparare altri metodi, come il massaggio, la tecnica di autodifesa, lo Zen di un dito, il Taiji Quan e così via? C'è qualche impatto se leggo solo i libri relativi senza praticarli?

Maestro: Va bene imparare il massaggio e l'autodifesa. Ma a volte quando hai l'aggressività, non ti sentirai a tuo agio. Lo Zen di un dito e il Taiji Quan appartengono al qigong. Se le pratichi, verranno aggiunte le loro cose, di conseguenza saranno rese impure le mie sostanze che esistono nel tuo corpo. Va bene leggere i libri sulla *xinxing*. Ma alcuni autori tirano conclusioni prima di avere capito qualcosa, e questo può confonderti le idee.

Discepolo: Nella posizione di tenere il Falun davanti alla testa, a volte le mie mani si toccano. C'è qualche problema?

Maestro: Non lasciarle toccare. Dovresti tenere una piccola distanza. Se le mani si toccano, l'energia sulle mani torna indietro.

Discepolo: Facendo il secondo esercizio, quando le braccia non resistono più, posso metterle giù e poi riprendere la pratica?

Maestro: La pratica è faticosa. Non funziona se le metti giù non appena senti un po' di fatica. La

richiesta è che più a lungo dura, meglio è. Ma bisogna fare a seconda delle proprie capacità.

Discepolo: Nella posizione con le due gambe incrociate, perché la gamba sinistra è sotto la destra per le femmine?

Maestro: C'è un principio basilare nel nostro sistema di coltivazione, dice che il corpo femminile è diverso da quello maschile. Quindi la trasformazione deve essere fatta con il suo vero corpo, in base alle condizioni fisiche femminili. Normalmente per le donne è la gamba sinistra che sostiene quella destra, che è in conformità con la loro condizione. I maschi fanno al contrario, in quanto la loro natura essenziale è diversa.

Discepolo: Posso ascoltare le cassette o la musica, oppure recitare le formule durante la pratica?

Maestro: Se è una buona musica buddista, puoi ascoltarla. Ma nella vera coltivazione, non occorre nessuna musica, perché è richiesta la capacità di entrare in tranquillità. Ascoltare la musica serve per sostituire gli innumerevoli pensieri con uno solo.

Discepolo: Quando faccio l'esercizio di "Scorrimento fra i due poli", devo farlo in modo rilassato o devo usare la forza?

Maestro: Nell'esercizio di "Scorrimento fra i due poli" si richiede di stare in piedi naturalmente e rilassati, non come nel primo esercizio. A differenza del primo esercizio, tutti gli altri devono essere fatti in modo rilassato.

3. Coltivare la *xinxing*

*Discepolo: Vorrei comportarmi con "verità-compassione-tolleranza". Ma ieri ho sognato di litigare aspramente con qualcuno; volevo controllarmi, ma non ci sono riuscito. È vero che voleva aiutarmi a migliorare la mia *xinxing*?*

Maestro: Certamente. Vi ho già spiegato cosa è il sogno, dovete capirlo da soli. Gli eventi per migliorare la *xinxing* si presentano all'improvviso, non arrivano solo quando sei pronto ad affrontarli. Per verificare se una persona è buona o cattiva, bisogna metterla alla prova quando non è preparata mentalmente.

Discepolo: La "tolleranza" di "verità-compassione-tolleranza" del Falun Gong significa che devo tollerare qualsiasi cosa, non importa se è giusto o meno?

Maestro: La "tolleranza" di cui ho parlato si riferisce al migliorare la tua *xinxing* tramite i problemi che riguardano il tuo interesse personale e le cose a cui sei attaccato e a cui non puoi rinunciare. In realtà, la "tolleranza" non è una cosa cattiva, neanche per una persona comune. Vi racconto una storia. Han Xin fu un grande generale della Dinastia Han, che amava le arti marziali fin dalla giovane età. All'epoca, un praticante di arti marziali era abituato a portare la spada al fianco. Mentre Han Xin camminava per la strada, un furfante gli arrivò davanti e gli disse: "A cosa ti serve questa roba qui? Hai il coraggio di uccidere? Se ce l'hai, allora uccidi me per primo". Mentre parlava, allungò il collo. Disse: "Se non osi farlo, devi strisciare sotto le mie gambe". Han Xin lo fece. La sua capacità di tolleranza era veramente grande. Qualcuno considera la "tolleranza" come una debolezza di cui approfittare. In realtà coloro che sono capaci di tollerare hanno grande forza di volontà. Per quanto riguarda se una cosa sia buona o cattiva, bisogna confrontarla con il principio dell'universo. Ritieni che non sei colpevole per una cosa, sono gli altri che ti hanno offeso, ma non sai veramente cosa c'è alla base. Potresti dire: "Lo so, lo so,

era solo per una piccola cosa”. Ma quello che dico è un altro principio, che non si vede nella nostra dimensione fisica. Facciamo una battuta, forse gli dovevi qualcosa nella vita precedente, come puoi giudicare se una cosa sia giusta o sbagliata? Quindi dobbiamo tollerare. Come puoi prima offendere gli altri e poi parlare di tolleranza? Coloro che ti hanno offeso veramente, non solo devi tollerarli, devi anche ringraziarli. Ti hanno insultato e denunciato all'insegnante, ma devi ringraziarli dentro di te. Tu dici: “Non è un comportamento da *Ah Q?*”. Questo è il tuo modo di vedere la cosa. Se non gestisci le cose come fanno loro, la tua *xinxing* sarà migliorata. Hanno guadagnato in questa dimensione fisica, ma ti hanno dato qualcosa nell'altra dimensione, non è così? La tua *xinxing* è migliorata e la materia nera si è trasformata. Hai guadagnato in tre modi. Perché non devi ringraziarli? È difficile da comprendere, dal punto di vista delle persone comuni. Non sto parlando con le persone comuni, sto parlando con i praticanti.

Discepolo: Coloro che non sono posseduti possono migliorare la xinxing per evitare la possessione. Ma cosa si deve fare se qualcuno è già posseduto?

Maestro: Un pensiero retto può sopprimerne centinaia di malvagi. Oggi hai conosciuto questa Fa. In futuro, anche se gli spiriti possessori ti portassero dei benefici, non dovresti accettarli. Quando ti portano soldi, fama e interesse, sei contento e pensi: “Guardate come sono bravo”. Quando non ti senti bene, non vuoi più vivere con quelle cose e vuoi cercare il Maestro perché ti metta a posto. Perché ti andava tutto bene quando ti portavano benefici? Allora non posso intervenire in questo caso, perché accetti i benefici che ti portano. Non va bene se vuoi avere solo i benefici. Non dovresti desiderare niente da loro, inclusi i benefici che ti portano. Dovresti solo coltivarti seguendo il metodo insegnato dal Maestro. Quando cerchi di essere retto e una volta che la tua mente è determinata, cominciano a tremare di paura. Quando non accetti più i benefici che ti portano, è il momento in cui devono andarsene. Se non se ne vanno, commettono azioni cattive; in quel momento posso intervenire. Con un gesto della mano, spariscono senza lasciar traccia. Ma non funziona se vuoi accettare i benefici che ti portano.

Discepolo: Le persone inviteranno la possessione se praticano nei parchi?

Maestro: Ve l'ho già spiegato tante volte. La nostra è una via retta di coltivazione, un pensiero retto può sottometterne centinaia di malvagi! Nella retta coltivazione, se la tua mente è pura, niente può possederti. Il Falun è una cosa straordinaria. Non solo quelle cose malvagie non osano attaccarti, hanno perfino paura della tua vicinanza. Se non ci credi puoi praticare in un altro luogo, vedrai che hanno paura di te. Se ti dicessi quante persone sono possedute, ti spaventeresti. Molte persone sono possedute. Quando quelle persone continuano a praticare dopo aver raggiunto il loro obiettivo di eliminare la malattia e mantenere la salute, cosa vogliono ottenere ancora? Incontrano questi problemi quando la loro mente non è retta. Ma non dobbiamo incolparli, dato che non conoscono questo principio. Uno degli obiettivi per cui sono venuto in pubblico era quello di aiutare a correggere queste cose sbagliate.

Discepolo: Che tipo di capacità soprannaturali si possono sviluppare in futuro?

Maestro: Non voglio parlare di questo. Perché ognuno ha la propria situazione, quindi è difficile dire. Diverse capacità saranno sviluppate nei diversi livelli. Il punto cruciale è la tua *xinxing* in ogni livello. Se hai eliminato un certo attaccamento, allora una capacità di questo genere potrebbe svilupparsi. Ma quelle che hai sviluppato sono certamente di un livello iniziale e non molto alto. Quando la tua *xinxing* non raggiunge un livello elevato, le capacità soprannaturali non ti saranno date. Comunque alcuni partecipanti al nostro corso hanno una buona qualità innata. Alcuni hanno sviluppato la capacità di camminare sotto la pioggia senza esserne bagnati. Altri hanno sviluppato la capacità di telecinesi.

Discepolo: La coltivazione della xinxing oppure l'eliminazione di tutti gli attaccamenti significa il raggiungimento del "vuoto" della Scuola Buddista e del "niente" della Scuola Taoista?

Maestro: La *xinxing* oppure la "virtù" di cui parliamo è qualcosa che va oltre il concetto di "vuoto" della Scuola Buddista e di "nulla" della Scuola Taoista. Anzi, "vuoto" e "nulla" fanno parte della nostra *xinxing*.

Discepolo: Un Budda rimarrà per sempre un Budda?

Maestro: Dopo che hai ottenuto il Tao nella coltivazione e conseguito l'illuminazione, diventerai un grande illuminato, cioè un essere dei livelli elevati. Ma non c'è garanzia che non farai mai più cose cattive. Generalmente, in quel livello, non fai cose cattive, perché avrai già visto la verità. Ma se le facessi, cadresti giù. Comportandoti sempre bene, rimarrai per sempre su quel livello.

Discepolo: Cos'è una persona con grande attitudine spirituale?

Maestro: Questo è determinato da diversi fattori: (1) deve avere una buona qualità innata; (2) la sua capacità d'illuminazione è buona; (3) la sua capacità di tolleranza è alta; (4) ha pochi attaccamenti e dà poca importanza alle cose materiali. Questa è una persona con grande attitudine spirituale. Una persona del genere è molto difficile da trovare.

Discepolo: Una persona che non ha una buona qualità innata può sviluppare il gong se pratica il Falun Gong?

Maestro: Anche coloro che non hanno una buona qualità innata possono sviluppare il *gong*, perché ognuno ha una certa quantità di virtù. Non è possibile che non abbia la sostanza virtù, non esiste questo tipo di persona. Anche se non hai la sostanza bianca, hai tuttavia la sostanza nera, che può essere trasformata in sostanza bianca tramite la coltivazione. Ci vuole un processo in più. Quando devi soffrire mentre coltivi, migliori la tua *xinxing* e, facendo sacrifici, ottieni il *gong*. La pratica è un requisito. È il *Fashen* del Maestro che lo trasforma in *gong*.

Discepolo: Quando una persona è nata, la sua vita è già stata predisposta. Può cambiare la sua vita con un duro lavoro?

Maestro: Certamente è possibile. Anche il tuo duro lavoro è stato predisposto, quindi non puoi che lavorare duramente. Ma sei una persona comune. Le cose importanti tuttavia non possono essere cambiate.

Discepolo: Quando il Terzo Occhio è aperto, come faccio a distinguere se i messaggi ricevuti sono buoni o cattivi?

Maestro: È difficile distinguerli da solo. Durante il processo della pratica, succederanno molti problemi per mettere alla prova la tua *xinxing*. Il mio *Fashen* ti proteggerà così che tu non incorra in pericoli fatali, ma potrebbe non occuparsi di certe cose che vanno superate, risolte e comprese per conto tuo. A volte arrivano dei messaggi malvagi che ti dicono il numero vincente della lotteria, ma potrebbe essere giusto o sbagliato, o potrebbero dirti altre cose. Dipende da te come gestirle. Se la tua mente è retta, nessuna cosa malvagia ti potrà attaccare. Non succederà niente purché tu riesca a mantenere la tua *xinxing*.

Discepolo: Posso praticare quando sono disturbato emotivamente?

Maestro: Quando sei di cattivo umore, è difficile per te sederti e calmare la mente. I pensieri di cose

cattive scorrono. Nella pratica esistono i messaggi. Se i cattivi pensieri occupano la tua mente, entrano nel *gong* mentre pratici, allora stai praticando intenzionalmente una via perversa. Gli esercizi che pratici potrebbero esserti stati insegnati da un maestro famoso, oppure da qualche maestro superiore, oppure dal Buddha vivente del Tantrismo, ma se non ti comporti rigorosamente in accordo con le richieste della *xinxing*, allora ciò che fai non è più quella pratica, nonostante ti sia stata insegnata da loro. Proviamo a pensare, se stai faticando tanto mentre pratici la posizione statica in piedi, ma la tua mente è molto attiva: “Perché quel tizio della mia unità di lavoro è così cattivo? Come mai mi ha denunciato? Come faccio ad ottenere un aumento di stipendio? Adesso i prezzi sono aumentati, dovrei comprare qualcosa in più”. Allora non stai praticando una via perversa per conto tuo, nel subconscio e in modo inconsapevole? Quindi se non sei di buon umore, è meglio non fare esercizi.

Discepolo: Qual è il criterio per “una xinxing estremamente alta”?

Maestro: La *xinxing* viene dalla coltivazione e non c'è un criterio. Tutto dipende dalla tua comprensione. Se insisti che ci debba essere un criterio, allora potrebbe essere che, quando incontrerai qualcosa, proverai a pensare, “Come si sarebbe comportato un illuminato in questo caso?”. Certamente un lavoratore modello è straordinario, ma è comunque solo un modello per le persone comuni.

Discepolo: Non dovremmo avere un atteggiamento dubbioso nei confronti delle conferenze e dei discorsi dei vari maestri di qigong. Ma cosa facciamo se incontriamo qualcuno che ci inganna per i soldi?

Maestro: Non è detto, dovrei vedere prima di che cosa parlano e valutare per conto tuo se stanno imbrogliando o meno. Per giudicare se un maestro di qigong è buono o cattivo, devi vedere la sua *xinxing*. Quanto è alta la sua *xinxing*, quanto è alto il suo *gong*.

Discepolo: Come si fa ad eliminare il karma, oppure, come si dice nel Buddismo, il “debito karmico”?

Maestro: Praticare in sé è già un modo per eliminare il karma. Il modo migliore è migliorare la tua *xinxing*, così si può trasformare la sostanza nera in quella bianca, cioè in “virtù”, che poi verrà trasformata in *gong*.

Discepolo: Ci sono dei precetti nella pratica del Falun Gong?

Maestro: La maggior parte delle cose proibite nel Buddismo, non le dobbiamo fare nemmeno noi. Ma il nostro punto di vista è diverso. Non siamo monaci o monache e viviamo in mezzo alle persone comuni, quindi è diverso. Ad alcune cose, è sufficiente darci poca importanza. Naturalmente con l'aumento della potenza energetica e quando raggiungerai un livello estremamente alto, anche il criterio per la tua *xinxing* diventerà di conseguenza molto alto.

4. Il Terzo Occhio

Discepolo: Mentre il Maestro insegnava la Fa, ho visto un'aureola dorata alta tre piedi sopra la Sua testa, e dietro c'erano molte aureole dorate grandi come la Sua testa umana.

Maestro: Il livello del Terzo Occhio di questa persona è già abbastanza alto.

Discepolo: Ho visto una luce dorata nel liquore spruzzato da un discepolo del Maestro quando trattava un paziente.

Maestro: Direi che questa persona ha già praticato abbastanza bene e può vedere i poteri soprannaturali

emessi.

Discepolo: Ci sarà qualche impatto per un bambino se il suo Terzo Occhio è aperto? Il Terzo Occhio aperto rilascia energia?

Maestro: È molto facile per un bambino che ha meno di sei anni avere il Terzo Occhio aperto. Se il bambino non pratica, l'apertura del Terzo Occhio comporta la perdita d'energia, a meno che qualcuno della famiglia pratichi. È meglio lasciarlo guardare una volta al giorno per evitare che venga chiuso e, allo stesso tempo, per non perderne troppa. La cosa migliore è che il bambino stesso pratichi. Più lo utilizza, più perderà l'energia. L'impatto non si riflette nel suo corpo fisico, ma nelle cose fondamentali. Ma se viene conservato bene, non ci sarà problema. Stavo parlando del caso dei bambini, non degli adulti. Alcuni hanno il Terzo Occhio aperto e non hanno paura di perdere l'energia, ma non sono in grado di vedere cose a livelli elevati. Alcuni possono vedere cose di alto livello, mentre guardano, il mio *Fashen* oppure altri maestri superiori forniscono l'energia, quindi non c'è problema.

Discepolo: Ho visto una luce dorata sul corpo del Maestro e l'ombra del Maestro, ma sono scomparse in un attimo. Cosa è successo?

Maestro: Questo è il mio *Fashen*. Sta insegnando la Fa e ho una colonna di *gong* sopra la mia testa. Al mio livello le cose sono proprio così. Sono spariti in un batter d'occhio perché non sai ancora come usare il Terzo Occhio. Hai usato i tuoi occhi fisici.

Discepolo: Come facciamo ad usare le capacità soprannaturali?

Maestro: Penso che sarebbe un problema se le capacità soprannaturali venissero utilizzate nella scienza militare oppure in altri campi di alta tecnologia, o per spionaggio. Il nostro universo ha le sue caratteristiche. Quando l'uso è in accordo con queste caratteristiche, le capacità funzionano, altrimenti non funzionano. Anche se a uno fosse chiesto di fare delle buone azioni, non sarebbe in grado di compiere cose di alto livello. Può solo sentire qualcosa. Le abilità minori non hanno nessun impatto sullo sviluppo normale della società. Se uno volesse fare qualche cambiamento importante, allora dovrebbe fare cose enormi, ma non sta a lui decidere se occorre il suo contributo o meno, perché lo sviluppo della società non segue la volontà umana. Forse desidera realizzare qualcosa, ma nessuno è in grado di deciderlo.

Discepolo: La coscienza come entra ed esce dal corpo?

Maestro: La coscienza di cui parliamo esce di solito dalla cima della testa. Certamente, non si limita a questo. Può uscire da qualsiasi punto. Non è come nelle altre pratiche dove si chiede che debba uscire assolutamente dalla testa. Può lasciare il corpo da qualsiasi punto. Lo stesso vale anche per entrare.

Discepolo: C'è una luce rossa nella zona del Terzo Occhio con un buco nero in mezzo. Sboccia rapidamente. Sta aprendo il mio Terzo Occhio? Qualche volta è accompagnata anche da delle luci di stelle e da fulmini.

Maestro: Quando vedi le luci delle stelle, il Terzo Occhio è aperto a un buon punto. Quando vedi i fulmini significa che sta per aprirsi completamente.

Discepolo: Ho visto aureole rosse e verdi sopra la testa e il corpo del Maestro, ma non vedo più nulla quando chiudo gli occhi. Non è che li ho visti con la coda dell'occhio?

Maestro: Non li hai visti con la coda dell'occhio. Solo che non sai come vedere con gli occhi chiusi, quindi puoi guardare solo con gli occhi aperti. Spesso le persone con il Terzo Occhio aperto non sanno

come usarlo. Qualche volta vedono le cose per caso con gli occhi aperti, ma quando decidono di guardare le cose attentamente, hanno iniziato in realtà a usare i loro occhi, quindi non vedono più niente. Quando non starai molto attento, vedrai di nuovo.

Discepolo: Mia figlia vede alcuni cerchi per aria, ma non è capace di descriverli. Abbiamo chiesto a lei di guardare il simbolo del Falun e ha detto che è proprio quello. Il suo Terzo Occhio è aperto realmente?

Maestro: Bambini di meno di sei anni possono aprire il loro Terzo Occhio con una sola occhiata al nostro simbolo del Falun. Ma non dovete farlo. I bambini possono vederlo.

Discepolo: Non so come usare il mio Terzo Occhio aperto. Il Maestro può spiegare?

Maestro: Quando il Terzo Occhio è aperto completamente, saprai come usarlo anche se non lo sapevi prima. Quando è molto luminoso e funziona bene, anche quelli che non lo sapevano usare lo sapranno fare. Uno vede le cose con il Terzo Occhio non intenzionalmente. Quando decidi di vedere meglio, userai inconsapevolmente i tuoi occhi fisici e il nervo ottico. Ecco perché non vedi più niente.

Discepolo: Quando il Terzo Occhio è aperto, possiamo vedere l'intero universo?

Maestro: Esistono differenti livelli di apertura del Terzo Occhio. In altre parole, quanta verità puoi vedere dipende dal tuo livello. Non è detto che, dopo l'apertura del Terzo Occhio, tu possa vedere tutto dell'universo. Ma gradualmente salirai di livello tramite la continua pratica, fino a raggiungere alla fine l'illuminazione. A quel punto, potrai vedere più livelli. Tuttavia non è garantito che ciò che vedi sia la verità dell'intero universo. Sakyamuni continuò a migliorare il suo livello mentre predicava ai suoi tempi. Ogni volta che raggiunse un nuovo livello, trovò che quello che ebbe insegnato precedentemente non fosse definitivo. Quando raggiunse un livello ancora più alto, trovò che fosse sbagliato di nuovo. Perciò alla fine disse: "Non esiste una Fa definitiva". Ogni livello ha il proprio principio. Era impossibile anche per lui vedere la verità dell'intero universo. Dal punto di vista di una persona comune, sembra inconcepibile che una persona in questo mondo possa raggiungere il livello di Tathagata. Conoscono solo il livello di Tathagata. Non conoscono le cose dei livelli più elevati, così non possono accettarle. Tathagata è solo un livello molto basso della Fa di Budda. La Dafa è senza limiti, ecco a che cosa si riferisce.

Discepolo: Quello che vediamo sul suo corpo esiste veramente?

Maestro: Certamente che esiste realmente. Tutte le dimensioni sono costituite da materia. Solo che la loro struttura è diversa dalla nostra.

Discepolo: La mia premonizione spesso corrisponde a quello che succede.

Maestro: Questa è la capacità soprannaturale della precognizione di cui abbiamo detto. In realtà è una fase di basso livello della capacità soprannaturale di conoscere la sorte. Il *gong* che coltiviamo esiste nelle altre dimensioni, dove non esiste il concetto di spazio-tempo, quindi non c'è differenza, non importa quanta distanza ci sia.

Discepolo: Durante la pratica, appaiono le persone colorate, il cielo colorato e le immagini. Perché?

Maestro: Il tuo Terzo Occhio è stato aperto. Quello che vedi esiste nelle altre dimensioni. Queste dimensioni sono divise in strati. Quello che hai visto potrebbe essere uno di loro, che è proprio così meraviglioso.

Discepolo: Durante la pratica, all'improvviso ho sentito un grande frastuono, come se il mio corpo si fosse aperto tutto di un colpo e ho capito molte cose all'istante. Perché?

Maestro: È facile per alcuni sperimentare questa situazione nella loro pratica. Una parte del corpo viene aperta tutta di un colpo con un'esplosione. Diventano illuminati in certi aspetti. Questo fa parte dell'illuminazione graduale. Quando hai finito un livello di coltivazione, una porzione viene aperta con un'esplosione. Tutto questo è normale.

Discepolo: A volte sento che è impossibile muovermi. Perché?

Maestro: All'inizio della pratica, potresti avere questa sensazione come se tu non potessi muovere le mani oppure qualche altra parte del corpo. Come mai? Perché hai sviluppato una capacità soprannaturale che è il potere di fissazione. È una delle capacità innate. È molto potente. Quando vedi un malfattore scappare, basta che tu dica "Fermati" e lui si ferma all'istante.

Discepolo: Quand'è che posso trattare le malattie? Prima trattavo le malattie e i risultati erano abbastanza buoni. Dopo aver imparato il Falun Gong, se la gente viene da me per chiedere un trattamento, posso farlo?

Maestro: Penso che per coloro che sono in questo corso, importi quali esercizi abbiano imparato, per quanto tempo abbiano praticato e se abbiano la capacità di trattare le malattie. A questo livello basso, non ti consiglio di trattare le malattie, perché neanche tu stesso sai in quale stato ti trovi. Avevi trattato le malattie in passato, forse perché avevi la mente retta in quel momento, quindi ha funzionato, oppure qualche maestro di passaggio ti ha dato una mano, perché stavi facendo qualcosa di buono. Però anche se l'energia che hai coltivato può esserti utile, non può proteggerti. Quando tratti i pazienti, condividi lo stesso campo con loro. Con il tempo, il *qi* nero nel loro corpo ti farà ammalare più dei pazienti. Se chiedi al paziente "Sei guarito?", lui ti risponde: "Sto meglio". Che tipo di cura è? Alcuni maestri di qigong dicono: "Venga domani e dopodomani ancora, le faccio un ciclo di terapia". Anche loro parlano del "ciclo di terapia". Non è un inganno? Non è meglio che aspetti di trattare fin quando raggiungerai un livello più alto? Chiunque tratterai, guarirà. Come sarebbe magnifico! Se avessi sviluppato il *gong* a un certo livello e se fosse assolutamente indispensabile che tu trattassi le malattie, allora sbloccherò le mani e attiverò la tua capacità di curare la malattia. Ma se coltivi verso un livello alto, penso che sia meglio non fare queste cose. Per promuovere la Dafa e partecipare alle attività sociali, una parte dei miei discepoli tratta le malattie. Dato che sono vicini a me e guidati da me, sono protetti e non ci sono problemi.

Discepolo: Se ho sviluppato delle capacità soprannaturali, posso dirlo ad altri?

Maestro: Non c'è problema a parlarne con i praticanti del Falun Gong, con modestia. Il motivo per cui siete riuniti insieme per praticare è proprio perché possiate condividere le esperienze. Certamente, se incontri delle persone che hanno delle capacità soprannaturali, puoi parlarne anche con loro. Non c'è problema, fintanto che non lo fai per vantarti. Non va bene invece se vuoi esibire quanto sei capace. Se te ne vanti per lungo tempo, le tue capacità scompariranno. Se vuoi soltanto parlare dei fenomeni del qigong e discuterne, se non hai nessun pensiero personale inappropriato, allora direi che non c'è problema.

Discepolo: La Scuola Buddista insegna il "vuoto" e la Scuola Taoista insegna il "nulla". Cosa insegna la nostra pratica?

Maestro: Il "vuoto" della Scuola Buddista e il "nulla" della Scuola Taoista sono cose specifiche del loro sistema di coltivazione. Certamente anche noi dobbiamo raggiungere quel livello. Noi parliamo di

“praticare con intenzione senza perseguire il *gong* intenzionalmente”. Noi coltiviamo la *xinxing* ed eliminiamo gli attaccamenti; il risultato finale è sempre il “vuoto” e il “nulla”, ma non li enfatizziamo in particolare. Poiché vivi nel mondo fisico, devi lavorare e andare in ufficio. Devi fare qualcosa. Questo coinvolge inevitabilmente il problema di distinguere fra le cose buone e le cose cattive. Cosa dobbiamo fare? Ciò che coltiviamo è la *xinxing*, che è il punto più importante della nostra pratica. Fintanto che i tuoi pensieri sono retti e le cose che fai corrispondono alle nostre richieste, non ci saranno problemi con la *xinxing*.

Discepolo: Come facciamo a sentire l'aumento delle nostre capacità soprannaturali?

Maestro: All'inizio della pratica, se hai sviluppato le capacità soprannaturali, potresti sentirle. Se non hai ancora sviluppato le capacità ma il tuo corpo è sensibile, allora puoi sentirle. Se nessuno dei due casi capita, allora non avrai modo di sentirle, non ti rimane nient'altro che praticare con gli occhi chiusi. Dal sessanta al settanta per cento dei nostri studenti hanno il loro Terzo Occhio aperto. So che possono vedere. Non dicono niente e guardano con gli occhi spalancati. Perché vi dico di praticare tutti insieme? Vorrei che condivideste le esperienze e discuteste in gruppo. Ma per essere responsabili verso il nostro sistema di coltivazione, non dovete parlare sconsideratamente fuori dal gruppo. Condividere le esperienze tra di voi e migliorare insieme va bene.

Discepolo: Com'è un Fashen? Ho un Fashen anch'io?

Maestro: Il *Fashen* di una persona è uguale alla persona. Non hai il *Fashen* per il momento. Quando la tua coltivazione raggiungerà un certo livello e uscirai dal Triplice Mondo, quando arriverai a un livello estremamente alto nella coltivazione, allora avrai il tuo *Fashen*.

Discepolo: Dopo il corso del Maestro, per quanto tempo ci seguirà ancora il Suo Fashen?

Maestro: È un cambiamento enorme per un praticante conoscere le cose di alto livello tutto ad un tratto. Non mi riferisco solo al cambiamento della tua mentalità, ma al cambiamento della tua intera persona. Quando una persona comune conosce qualcosa all'improvviso che non doveva conoscere come persona comune, è pericoloso e la sua vita sarà minacciata. Per questo il mio *Fashen* deve proteggerlo. Se non fossi in grado di garantire questo, il mio insegnamento della Fa qui significherebbe mettere in pericolo le persone. Molti maestri di qigong non osano farlo e insegnare, proprio perché non sono in grado di assumersi questa responsabilità. Il mio *Fashen* ti proteggerà sempre fino a quando avrai completato con successo la coltivazione. Se a metà strada non volessi più coltivare, il *Fashen* se ne andrà da solo.

Discepolo: Il Maestro ha detto che la coltivazione delle persone comuni non dipende dalla pratica degli esercizi, ma dipende dal miglioramento della xinxing. Si può dire che uno può ottenere il giusto frutto anche senza praticare gli esercizi, purché la sua xinxing sia alta?

Maestro: Teoricamente è così. Fintanto che coltivi la tua *xinxing*, la virtù può trasformarsi in *gong*. Ma devi considerarti un praticante. Se no, potresti solo accumulare virtù. Potresti accumulare tanta virtù comportandoti da brava persona. In questo caso, anche se ti consideri un praticante, non andrai lontano, perché non hai conosciuto la Fa di alto livello. Come sapete, vi ho rivelato molte cose. Senza la protezione del Maestro, è molto difficile per voi raggiungere i livelli elevati nella coltivazione. Non puoi praticare ad alto livello neanche per un giorno. Quindi non è così facile ottenere il giusto frutto di coltivazione. Dopo il miglioramento della *xinxing*, potete assimilarvi alle caratteristiche dell'universo.

Discepolo: Qual è il principio della terapia a distanza?

Maestro: È molto semplice. L'universo può essere grande o piccolo, lo stesso vale anche per le capacità

soprannaturali emesse. Rimango nel posto originale senza muovermi, ma le capacità soprannaturali emesse possono raggiungere dei pazienti lontani negli Stati Uniti. Posso emettere i poteri su di lui, posso anche convocare qui direttamente il suo vero essere. Questo è il principio della terapia a distanza.

Discepolo: Possiamo sapere quanti tipi di capacità soprannaturali si possono sviluppare?

Maestro: Esistono più di diecimila capacità soprannaturali. Non importa sapere esattamente la quantità. È sufficiente conoscere il principio e la Fa. Per il resto devi praticare da solo. Non serve conoscere troppe cose, non ti fa neanche bene. È il Maestro che cerca e prende il proprio discepolo, ma il discepolo non sa niente, né gli viene spiegato. Dipende tutto da te riuscire a comprendere.

Discepolo: Nel corso, quando sto con gli occhi chiusi, posso vederla insegnare sul palco. La parte superiore del Suo corpo è nera. Anche la tavola è nera. La tenda dietro è rosa. Qualche volta vedo una luce verde attorno a Lei. Cosa sono?

Maestro: Si tratta del tuo livello. Perché all'inizio dell'apertura del Terzo Occhio, vedi le cose bianche in nero e le cose nere in bianco. Quando raggiungerai un livello leggermente superiore, vedrai tutto bianco. Con un ulteriore aumento del livello, sarai in grado di distinguere i colori.

5. Le tribolazioni

Discepolo: Le Tribolazioni sono le prove organizzate dal Maestro per i suoi discepoli?

Maestro: Si può dire così. Le tribolazioni sono organizzate perché possiate migliorare la vostra *xinxing*. Per esempio, se la tua *xinxing* non ha raggiunto il livello richiesto, potresti coltivare con successo? Potresti mandare uno studente di scuola elementare all'università? Non credo! Se la tua *xinxing* non è stata migliorata veramente e non riesci a dare poca importanza alle cose, né riesci a rinunciare a qualcosa, potresti metterti in conflitto con gli esseri illuminati per una sciocchezza. Questo non è permesso! Questo è il motivo per cui diamo così tanta importanza alla *xinxing*.

Discepolo: Qual è la differenza tra le tribolazioni delle persone comuni e quelle di un praticante?

Maestro: Non c'è differenza. Le tribolazioni sono preparate in base al percorso dei praticanti. Le persone comuni stanno pagando il loro debito karmico di persone comuni. Tutti hanno le proprie tribolazioni. Non è che incontri le tribolazioni perché pratici, mentre le persone comuni non ce le hanno. Tutti ce le hanno ugualmente. Solo che le tue tribolazioni sono preparate per migliorare la tua *xinxing* e le loro sono preparate per pagare il loro karma. In realtà, le tribolazioni sono causate dal proprio karma. Le ho utilizzate per migliorare la *xinxing* dei discepoli.

Discepolo: Le tribolazioni sono simili agli ottantuno travagli che sono successi nel Viaggio verso Occidente per prendere le scritture?

Maestro: Sono un po' simili. La vita di un praticante è stata programmata. Non avrai né una tribolazione in più né una in meno. Ma non necessariamente devono essere ottantuno. Questo dipende da quanto alto puoi coltivare in base alla tua qualità innata. È stato programmato a seconda dell'eventuale livello raggiungibile da te. Tutte le cose che le persone comuni hanno ma che da un praticante devono essere eliminate, sono prove che devi superare, quindi è veramente duro. Dobbiamo trovare dei modi per farti abbandonare tutte le cose cui non riesci a rinunciare. Tramite le tribolazioni, la tua *xinxing* sarà migliorata.

Discepolo: Cosa devo fare se qualcuno cerca di danneggiarmi quando pratico?

Maestro: Il Falun Gong non teme il danneggiamento degli altri. Nella fase iniziale, c'è il mio *Fashen* che ti protegge, ma non è detto che non incontrerai assolutamente niente. Non è che puoi aumentare il *gong* sedendoti sul divano a bere il tè! A volte quando incontri una tribolazione e chiami il mio nome, mi vedrai davanti ai tuoi occhi, probabilmente senza darti una mano, perché quella è una prova che devi superare. Ma quando sei veramente in pericolo, ti aiuterò. Però i veri pericoli non esistono di solito, perché la tua strada è già stata modificata e non è permesso che succedano le cose per caso.

Discepolo: Come devo affrontare le tribolazioni?

Maestro: Ho enfatizzato ripetutamente che devi mantenere la tua *xinxing*! Se ritieni che non hai gestito male le cose, questo è già buono. Soprattutto quando gli altri hanno danneggiato i tuoi interessi per qualche ragione, se ti mettesti a lottare con loro come una persona comune, allora saresti una persona comune. Dato che sei un praticante, non devi comportarti così. Tutto quello che incontrerai e che interferisce con la tua *xinxing*, serve per migliorare la tua *xinxing*. Serve per verificare come lo affronti, se puoi controllarti e migliorare la tua *xinxing* tramite questo evento.

6. Le dimensioni e il genere umano

Discepolo: Quanti livelli di dimensioni esistono nell'universo?

Maestro: In base alla mia conoscenza, esistono innumerevoli livelli di dimensioni nell'universo. Per quanto riguarda l'esistenza delle numerose dimensioni, cosa ci sia in quelle dimensioni e chi viva là, è molto difficile trovare risposta con i mezzi scientifici attuali. La scienza moderna non è in grado di dare le prove concrete. Ma alcuni maestri di qigong e le persone che hanno le capacità soprannaturali possono vedere altre dimensioni. Perché le altre dimensioni possono essere viste solo con il Terzo Occhio, non con l'occhio umano fisico.

Discepolo: Ogni dimensione contiene le caratteristiche di "verità-compassione-tolleranza"?

Maestro: Sì, ogni dimensione contiene le caratteristiche di verità-compassione-tolleranza. Chi si comporta in accordo con queste qualità, è una persona buona; chi le viola è una persona cattiva; chi le assimila ha conosciuto il Tao.

Discepolo: Da dove provengono i primi esseri umani?

Maestro: Nell'universo originale, non c'erano così tanti spazi verticali o orizzontali. Era molto puro. Nel corso del suo sviluppo e del suo movimento sono state generate le vite. Queste sono le vite originali di cui abbiamo parlato. Erano in conformità con il cosmo e non esistevano le cose cattive. Essere in conformità con il cosmo significa che si è uguali al cosmo e dotati di tutti i poteri che esistono nel cosmo. Con lo sviluppo e l'evoluzione del cosmo, apparvero altri paradisi. Più tardi, apparvero sempre più vite. Parlando in termini del nostro basso livello, furono formate le comunità sociali dove furono stabilite le relazioni tra di loro. In questo processo di evoluzione, alcuni esseri cambiarono, deviando sempre di più dalle caratteristiche dell'universo. Diventando sempre meno buoni, i loro poteri diminuirono. Questo è il motivo per cui i praticanti parlano del "ritorno al proprio vero sé", cioè ritornare al proprio stato originale. Più è alto il livello, più è assimilato al cosmo e più sono grandi le capacità. A quel punto, alcuni esseri diventarono cattivi, ma non dovettero ancora essere distrutti. Quindi furono trovati i mezzi perché potessero migliorarsi e assimilarsi di nuovo con il cosmo. Furono mandati in un livello più basso per soffrire un po' e migliorarsi. Successivamente arrivarono molti altri

esseri in quel livello. Più tardi, furono divisi ulteriormente in quel livello e coloro la cui *xinxing* era ulteriormente degenerata non ci poterono più stare, così fu creata un'altra dimensione più bassa. In questo modo, sempre più in basso e con sempre più divisioni, fino ad oggi, quando è stato creato il livello in cui viviamo noi esseri umani. Questa è la provenienza del genere umano.

(Versione revisionata in ottobre 2011)