

**DIDYSIS FALUNO DAFA TOBULUMO METODAS**

(Vertimas į lietuvių kalbą)

**大 圓 滿 法**

Kūno judesiai yra pagalbinė priemonė

Pilnam Tobulumui pasiekti.“

Li Hondži

1996 m. lapkričio 3 d.

## TURINYS

1. Gunfos ypatybės.....	4
1.1. Tobulinamas Falunas, bet danas neišgaunamas ir nesusidaro.....	5
1.2. Falunas grūdina žmogų net ir tuomet, kai šis neužsiima Gunu.....	5
1.3. Tobulėja pagrindinė sąmonė, todėl Guną įgauna pats praktikuojantysis .....	5
1.4. Tobulės ir siela, ir kūnas .....	5
1.5. Penki paprasti gunfos kompleksai, kuriuos lengva išmokti .....	6
1.6. Gunas auga greitai, be nukrypimų ir minčių .....	6
1.7. Guno praktikai nesvarbi vieta, laikas, orientacija erdvėje, jos nevaržo pratimų užbaigimo būdai .....	6
1.8. Praktikuojančiajam nereikia bijoti išorės demoniškų sutvėrimų įsiveržimo, nes jį gina mano Įstatymo Kūnas.....	6
2. Pratimų aprašymas ir iliustracijos .....	7
2.1. Fo Džan Cianšou Fa (Metodas „Buda ištiesia tūkstantį rankų“.....)	7
2.2. Falun Džuan Fa („Stovinčio Faluno Stulpo“ metodas).....	14
2.3. Guantun Liandzi Fa („Abiejų Visatos polių pasiekimo“ metodas).....	19
2.4. Falun Džoutian Fa („Faluno Dangaus rato“ metodas).....	23
2.5. Šentun Dziači Fa („Dangiškųjų galių stiprinimo“ metodas).....	28
3. Pratimų principai ir „mechanizmai“ .....	34
3.1. Pirmas gunfos kompleksas .....	35
3.2. Antras gunfa kompleksas.....	37
3.3. Trečias gunfos kompleksas .....	37
3.4. Ketvirtas gunfos kompleksas .....	39
3.5. Penktas gunfos kompleksas.....	40
1 PRIEDAS. REIKALAVIMAI FALUNO DAFOS KONSULTACINIAMS PUNKTAMS .....	42
2 PRIEDAS. ĮSTATYMO IR GUNO PLATINIMO TAISYKLĖS FALUNO DAFOS MOKINIAMS.....	44
43	
3 PRIEDAS. FALUNO DAFOS KONSULTANTAMS KELIAMI REIKALAVIMAI .....	44
4 PRIEDAS. REIKALAVIMAI PRAKTIKUOJANTIEMSIEMS FALUNĄ DAFĄ .....	45

## 1. Gunfos ypatybės

Budos Faluno Įstatymas – aukščiausias Didysis Budos sistemos Įstatymas tobulinimuisi. Jo pagrindas – susijungimas su aukščiausiais Visatos trimis principais „Džen Šan Žen“ (Tiesa Gerumas Kantrybė). Vadovaujantis aukščiausiais Visatos principais tobulinimasis vyksta pagal Visatos evoliucijos principą. Todėl mes tobulinamės pagal Didįjį Įstatymą ir Didįjį Dao.

Budos Faluno Įstatymas skirtas žmogaus sielai aiškiai nurodant, kad Sinsino tobulinimas yra Guno augimo raktas. Koks Sinsino aukštis, toks Guno lygis. Tai – absoliuti Visatos tiesa. Sinsinas savyje apjungia De (De - tam tikros rūšies baltoji medžiaga) ir karmos (karma - tam tikros rūšies juodoji medžiaga) tarpusavio transformaciją bei atsisakymą įvairių atkaklių ketinimų, aistrų ir prisirišimų. Kartu Sinsinas – sugebėjimas išgyventi „kančių kančias“. Sinsinas apima daugelį „dalykų“, privalomų lygio pakėlimui.

Kūno tobulinimui Budos Faluno Įstatymas apjungia aukščiausiojo Didžiojo Budos sistemos Įstatymo – „Didžiojo Pilno Tobulumo“ – būdus. Pirma, tai pratimai, kurie skirti antgamtinėms galioms ir „mechanizmams“<sup>1</sup> stiprinti pasitelkiant galingą Guno jėgą. Taip pasiekama būseną, kai Įstatymas grūdina žmogų. Antra, pasitelkiant judesius kūne evoliucionuos daugelis gyvų esybių. Tobulinimosi proceso metu, kai pasiekiamas aukštas lygis, atsiranda Juanjinis, t. y. Budos kūnas. Tuomet pradeda veikti daugelis magiškų galių, atsirandančių atliekant pratimus. Kūno judesiai yra sudėtinė Dafos harmoningo tobulinimosi dalis. Tai pilnas sielos ir kūno tobulinimo metodas. Jis taip pat vadinamas „Didžiuoju Pilno Tobulumo Keliu“. Šis Dafa reikalauja ir tobulinimosi, ir pratimų atlikimo. Pirmiausia būtinas tobulinimasis, po to – pratimai. Be Sinsino tobulinimo vien kūno judesiais Guno nepakelsi. Be Didžiojo Pilno Tobulumo Metodo praktikos, vien tobulinant Sinsiną, Guno jėgos nustos augti, o kūnas negalės pasikeisti.

Didįjį Budos tobulinimosi Įstatymą supratau ir patvirtinau žiloje senovėje. Todėl specialiai perduodu jį tiems, kuriems likimas lėmė gauti Įstatymą, tiems, kurie tobulinasi ilgą laiką, bet jų Gunas neauga. Taip pat tai darau tam, kad tobulėjimas vyktų aukštame lygyje, kad Guno jėga greitai didėtų ir būtų pasiektas Pilnas Tobulumas. Duotasis Įstatymas harmoningas ir apšviestas išmintimi. Jo būdai paprasti, nes Didysis kelias į tiesą visada paprastas ir prieinamas.

Budos Faluno Įstatymo tobulinimosi ašis – besisukanti aukštos energijos esybė, turinti sąmoningų protinių gebėjimų (Falunas). Falunas, kurį įterpiu į besitobulinančiojo apatinę pilvo dalį, visą parą nenutrūksta sukasi ir padeda tiems, kurie tobulinasi bei atlieka praktikas. Dažniausiai visi, kurie rimtai siekia tobulintis, skaitydami mano knygas arba žiūrėdami paskaitų vaizdo įrašus, arba klausydamiesi paskaitų garso įrašų, arba padedant mokiniais mokosi ir atlieka Faluno Dafos pratimus, taip pat gauna Faluną. Nors besitobulinantysis visą laiką nepraktikuoja, Falunas jį nuolatos grūdina. Tarp pasaulyje paplitusių tobulėjimo mokyklų tai vienintelis tobulėjimo metodas, kuris padeda pasiekti būseną, kuri vadinama „Įstatymas grūdina žmogų“. Besisukančiam Falunui būdingos visos Visatos savybės. Jis yra Visatos įsikūnijimas ir atspindi viską: Budos sistemos Faluną, Dao sistemos jan ir in, bei visa, kas yra dešimties krypčių pasaulyje. Besisukdamas į vidų (pagal laikrodžio rodyklę) Falunas gelbsti pačius besitobulinančiuosius, iš Visatos išgauna daug energijos ir paverčia ją į Guną. Besisukdamas į išorę (prieš laikrodžio rodyklę) Falunas gelbsti kitus žmones. Gelbėdamas gyvas būtybes, ištaisdamas visas neteisingas būsenas išspinduliuoja energiją. Visi esantys šalia praktikuojančiojo gauna naudą.

Falunas Dafa asimiluoja besitobulinančiuosius su aukščiausiais Visatos principais „Džen Šan Žen“. Būtent tuo iš esmės skiriasi nuo bet kurio kito gunfos metodo. Jo originalios ypatybės išdėstytos kituose aštuoniuose punktuose.

<sup>1</sup> „Mechanizmus“ Mokytojas įterpia į aplink praktikuojantįjį esantį energetinį lauką.

## **1.1. Tobulinamas Falunas, bet danas neišgaunamas ir nesusidaro**

Falunas turi tas pačias savybes kaip ir Visata. Falunas – tai besisukanti aukštos energijos esybė, turinti sąmoningų protinių sugebėjimų. Falunas be paliovos sukasi praktikuojančiojo apatinėje pilvo dalyje, nenutrūkstamai rinkdamas Visatos energiją, ją vystydamas ir paversdamas į Guną. Būtent dėl to tobulinimosi pagal Faluną Dafa procese Gunas sparčiai auga ir atsidaro. Žmonės, tūkstantį metų praktikuojantys Dao sistemą, siekia gauti Faluną, bet negali. Pastaruoju metu visuomenėje paplitęs gunfa eina dano formavimo keliu. Visi didina daną. Tai vadinama Dandao – cigunu. Praktikuojantiems Dandao - ciguną labai sunku savo gyvenime pasiekti Guną ir nušvisti.

## **1.2. Falunas grūdina žmogų net ir tuomet, kai šis neužsiima Gunu**

Praktikuojantiems būtina kasdien dirbti, mokytis, valgyti, miegoti ir t. t. Todėl žmonės negali visą parą praktikuoti ir grūdinti Guno. Tačiau Falunas nenutrūkstamai sukasi ir padeda praktikuojančiajam tobulėti visą parą. Vadinasi, Falunas nenutrūkstamai tobulina žmogų, netgi jei jis šią minutę ir nepraktikuoja. Žmogus Guno nepraktikuoja, o Įstatymas jį grūdina. Šiuo metu pasaulyje, ar tai būtų Kinija ar užsienis, nei vienas perduodantis gunfą metodas negali išspręsti prieštaravimų tarp darbo ir Guno grūdinimo. Tik Falunas Dafa tai gali padaryti. Jis yra vienintelis gunfa metodas, leidžiantis Įstatymui tobulinti žmogų.

## **1.3. Tobulėja pagrindinė sąmonė, todėl Guną įgauna pats praktikuojantysis**

Didysis Faluno Įstatymas kryptingai tobulina žmogaus Čžu – išį (pagrindinė sąmonė). Jis reikalauja, kad mokinys aiškiai tobulintų savo širdį, paliktų visas priklausomybes ir keltų savo Sinsiną. Guno praktikoje pagal Didįjį Visiško Tobulumo Metodą negalima pasiekti transo būsenos ir užsimiršti. Reikia, kad Čžu – išį visą laiką kontroliuotų savąją Guno praktiką. Šiuo atveju gautasis Gunas įsitvirtins žmogaus kūne. Taip pats asmuo gaus Guną. Pastarąjį galima paimti su savimi. Čia ir pasireiškia Faluno Dafos vertingumas, nes tu pats gauni Guną.

Kiti, tarp eilinių žmonių tūkstančius metų platinami, gunfos tobulinimosi metodai tobulina tik Fu – išį (žmogaus sąmonė). Praktikuojančiojo kūnas ir Čžu – išį (žmogaus sąmonė) čia atlieka nešėjo vaidmenį. Pasiekus Pilną Tobulumą Fu – išį (sąmonė) kyla į viršų ir pasiima Guną, o Čžu – išį (sąmonė) ir praktikuojančiojo kūnai nieko negauna. Visas praktikuojančiojo praktikos metu atliktas darbas lieka bevertis. Žinoma, tobulinant Čžu – išį (sąmonė) Fu – išį (sąmonė) taip pat gauna savąją Guno dalį. Ir ji, žinoma, pakyla kartu su Čžu – išį.

## **1.4. Tobulės ir siela, ir kūnas**

Faluno Dafos sielos tobulinimas reiškia Sinsino vystymą. Svarbiausia – Sinsino tobulėjimas. Priimta, kad Sinsinas yra Guno augimo raktas. Kitaip tariant, Guno lygis kyla ne praktikos metu, bet tobulinant Sinsiną. Koks Sinsino aukštis, tokia lygyje yra ir Gunas. Sinsino supratimas, apie kurį kalba Didysis Faluno Įstatymas, kur kas platesnis negu De turinys. Sinsinas savyje neša vertingą turinį, kartu ir De.

Faluno Dafos gyvybės tobulinimas – ilgo gyvenimo siekiamybė, t. y. grūdinant Guną galima pakeisti nuosavą kūną, kuris nebus paliktas. Čžu – išį (sąmonė) susijungia su kūnu. Taip pasiekiamas Pilnas Tobulumas. Kūno tobulinimas – visiškas žmogaus kūno molekulių pasikeitimas, t. y. ląstelės pakeičiamos aukštos energijos medžiaga, kai kūną sudaro kitos erdvės materija. Tokiu atveju toks žmogus amžinai išlieka jaunas. Tik vienintelis Didysis Faluno Įstatymas leidžia tobulėti ir sielai, ir kūnui.

## **1.5. Penki paprasti gunfos kompleksai, kuriuos lengva išmokti**

Didysis kelias tiesos link yra paprastas ir prieinamas. Nors Didžiajame Faluno Įstatyme yra nedaug kūno judesių, bet jis tobulina daugelį įvairių „dalykų“, kontroliuoja visas organizmo puses ir daugybę besiformuojančių esybių. Penki gunfos kompleksai pilnai perduodami praktikuojantiems. Iš pradžių praktikuojančiajam pramušamos tos vietos, kur energija negali pratekėti, be to, daug energijos sugerama iš Visatos. Taip greičiausiai iš kūno pašalinamos atliekos, pereinama į aukštesnį lygį, sustiprėja stebuklingos savybės. Taip kūnas pasiekia „balto kūno“ būseną. Šie penki gunfos kompleksai pranoksta įprastinius kanalams pramušti skirtus būdus arba didžiojo ir mažojo Dangaus ratų būdus. Jie praktikuojantiems suteikia patį patogiausią, greičiausią, geriausią ir rečiausią tobulėjimo kelią.

## **1.6. Gunas auga greitai, be nukrypimų ir minčių**

Tobulinantis pagal Faluną Dafa nereikalingos mintys, nereikia jų sukonzentruoti, nebūtinai ir vedimas mintimis. Todėl tobulėjimas pagal Didįjį Faluno Įstatymą visiškai saugus ir garantuoja, kad nebus jokių nukrypimų. Falunas taip pat gina praktikuojantį nuo nukrypimų grūdinant Guną, nuo žmonių, turinčių blogą Sinsiną, įsikišimo. Jis taip pat leidžia automatiškai ištaisyti visas neteisingas būsenas.

Praktikuojantieji tobulinasi pačiame aukščiausio lygyje. Jei gali iškęsti „kančių kančias“, išverti sunkiai pakeliamas situacijas, laikytis Sinsino, praktiškai tobulinti vieną gunfos kryptį, tai per keletą metų gali pasiekti „trijų gėlelių ant viršugalvio surinkimo“ būseną. Tai siejama su pačiu aukščiausiu lygiu, pasiekiamu tobulėjant pagal pasaulietinį Įstatymą.

## **1.7. Guno praktikai nesvarbi vieta, laikas, orientacija erdvėje, jos nevaržo pratimų užbaigimo būdai**

Falunas yra Visatos įsikūnijimas. Visata, galaktikos sukasi, Žemė sukasi apie savo ašį. Todėl nėra reikalo nustatyti, kur yra rytai ar vakarai, pietūs ir šiaurė. Tobulėjantysis pagal Faluną Dafa praktikuoja pagal Visatos evoliucijos principus. Todėl nesvarbu, į kokią pusę bus nukreiptas jo veidas grūdinant Guną. Jis grūdinasi veidu į visas puses.

Falunas nuolatos sukasi, todėl nėra laiko sampratos. Tokiu būdu Gunas gali būti praktikuojamas bet kuriuo paros metu. Falunas sukasi nenutrūkstamai. Praktikuojantysis jo sustabdyti negali, todėl grūdinant Guną nėra pratimų baigimo priėmimo. Nors reikiama poza baigiama, bet Gunas nesibaigia.

## **1.8. Praktikuojančiajam nereikia bijoti išorės demoniškų sutvėrimų įsiveržimo, nes jį gina mano Įstatymo Kūnas**

Būtų labai pavojinga, jeigu eilinis žmogus staiga įgautų aukščiausio lygio praktikos tobulinimosi „dalykų“. Jo gyvenimas iškart taptų pavojingas. Kai tobulėjantysis pagal Didįjį Faluno Įstatymą gauna mano perduotą Faluną Dafa ir iš tikrųjų tobulinasi, jį gina mano Įstatymo Kūnas. Jeigu nenutrūkstamai praktikuosi, Įstatymo Kūnas tave visada gins, kol pasieksi Visišką Tobulumą. Tačiau, jei pusiaukelėje nustosi praktikuotis, mano Įstatymo Kūnas pats tave paliks.

Daugelis nedrįsta perduoti aukščiausio lygio Įstatymų, nes neturi jėgų tokiai atsakomybei. Be to, ir Dangus neleidžia. Falunas Dafa – tikras Įstatymas. Jeigu tik pats praktikuojantysis pagal Didžiojo Įstatymo reikalavimus kontroliuos savąjį Sinsiną, tobulėdamas atsisakys visų savo ydų, neteisingų polinkių, tuomet „vienintelė tiesa triumfuos prieš visą blogį“. Tokiu atveju bet kokia bloga dvasia tavęs bijos. Nė vienas žmogus, nesusijęs su tavo kilimu, nedrįs tau sutrukdyti.

Štai kodėl mes kalbame, kad Didysis Faluno dėsnis visiškai skiriasi nuo tradicinių tobulinimosi

būdų ir dano grūdinimo teorijų įvairiose sistemose bei mokyklose. Tobulinimasis pagal Faluną Dafą skirstomas į daugelį lygių. Vienas jų – pasaulietinis ir postpasaulietinis Įstatymai. Tobulinimasis iš karto prasideda labai aukštame lygyje. Praktikuojantiems suteikiama pati patogiausia mokykla, taip pat ir tiems, kurie daug metų praktikavo, bet jų Gunas neaugo. Kai tobulėjančio praktikuojančiojo Guno jėga ir Sinsinas pasiekis atitinkamą lygį, jam dar gyvam esant susiformuos neįveikiamas „Vadžra – Kūnas“, atsivers Gunas ir bus pasiektas nušvitimas. Jis pasiekis aukštą lygį. Didžiai pasiryžęs žmogus, mokydamasis tikrojo Įstatymo, pasiekis Tikrąjį Vaisių, pakels Sinsiną, atsikratys priklausomybių. Taip jis pasiekis Pilną Tobulumą.

## 2. Pratimų aprašymas ir iliustracijos

### 2.1. Fo Džan Cian Šou Fa (Metodas „Buda ištiesia tūkstantį rankų“)

**Gunfos pagrindas.** Fo Džan Cian Šou Fa kūno judesių komplekso branduolys – viso kūno tempimas. Tai padeda pramušti tas vietas, kur įstrigusi energija. Energija kūne ir po oda pradeda stipriai judėti, dideliais kiekiais sugerama Visatos energija tam, kad iš karto atsivertų visi praktikuojančiojo kanalai. Mokantis ir praktikuojant šį judesių kompleksą kūną užlieja šiluma ir ypatingas stipraus energijos lauko pojūtis. Tai tempimo ir visų energijos kanalų visame kūne pramušimo rezultatas. Metodas „Buda ištiesia tūkstantį rankų“ turi tik aštuonis gana paprastus judesius. Vis dėlto šis metodas kontroliuoja daugelį dalykų, atsiradusių dėl praktikos būdų. Tuo metu šis metodas leidžia praktikuojančiajam greitai panirti į energijos lauką. Atliekant praktiką šis judesių kompleksas tampa pagrindiniu. Šis judesių kompleksas Guno praktikos metu įprastai atliekamas pirmas. Tai vienas iš tobulinimasi intensyvinančių būdų.

#### Formulė:

Šen Šen Che-I

Dun Czin Suiczi

Din Tian Duczun

Cian Šou Fo Li

(Kūnas ir siela susilieja į vieną,

Judesius ir statiškumą reguliuoja mechanizmas.

Milžinu į dangų remdamasis,

Tūkstantrankis Buda pakyla).

**Paruošiamoji poza.** Atsistoti tiesiai, kojas laikyti pečių plotyje, kelius šiek tiek sulenkti (keliai ir šlaunys turi sudaryti aptakią formą). Visas kūnas turi būti atsipalaidavęs, bet ne vangus. Smakrą šiek tiek prispausti prie kaklo, liežuvio galiuką priglausti prie gomurio. Tarp dantų turi likti siauras plyšys, lūpas lengvai suspausti ir užsimerkti. Veido raumenys atpalaiduoti.

**Lianšou Dzejin (Rankos Dzejin padėtyje).** Rankas delnais į viršų laikyti prie pilvo, didžiųjų pirštų galiukai turi lengvai liestis vienas su kitu. Sujungti likusius rankų pirštus uždedant vieną ranką ant kitos. Rankos turi sudaryti ovalą. Vyrų kairė ranka turi būti padėta ant dešinės, moterų – dešinė ant kairės rankos. Pečius ir alkūnes šiek tiek atkišti į priekį išlaisvinant pažastis (1–1 nuotrauka).



**Mile Šen Jao (Mile ištiesia nugarą).** Pirmiausia rankas laikyti **Dzejin** padėtyje. Vėliau pakelti rankas į mudrą. Kai rankos pasiekia kaktą, jas patraukti į šonus, kelti jas virš galvos delnais aukštyn. Virš galvos delnus nukreipti į viršų, o rankų pirštų galiukai turi žiūrėti vieni į kitus (1 – 2 nuotrauka). Tarp pirštų galiukų turi būti 20–25 cm atstumas. Tuo pat metu kelti alkūnes ir galvą aukštyn, kojomis spausti grindis bei visu kūnu stipriai 2–3 sekundes išsitiesti. Paskui labai greitai atpalaiduoti kūną. Iš naujo lengvai sulenkti kojas per kelius ir klubo sąnarius.





圖 1-2

**Žulaj Guan Din (Žulajus per viršugalvį ilieja energiją).** Pradėti nuo pozos, vaizduojamos 1–3 nuotraukoje. Vienu metu rankas pasukti 140 laipsnių kampu į išorę padarant piltuvo formą. Tuomet ištiesinti alkūnes, rankas nuleisti žemyn, delnus pasukti kūno link. Atstumas tarp rankų ir krūtinės turi būti ne didesnis negu 10 cm. Paskui rankas nuleisti iki pilvo apačios (1 – 4 nuotrauka).



圖 1-3



圖 1-4

**Rankos Cheši (Delnai suspaudžiami priešais krūtinę).** Nuleidus rankas iki pilvo apačios delnus nukreipti vienas į kitą ir kelti iki krūtinės. Tuomet juos laikyti **Cheši** pozoje (1–5 nuotrauka). Delnų pirštus ir riešų pagrindus prispausti vienus prie kitų, o tarp delnų palikti mažą tarpelį. Alkūnes nuleisti, abu dilbiai turi sudaryti tiesią horizontalią liniją. Visuose pratimuose rankos turi būti lotoso pozoje, išskyrus **Cheši** ir **Dzejin** padėtis. Kituose kompleksuose šį gūnfos pratimą atlikti lygiai taip pat.



圖 1-5



圖 1-6

**Čžan Čži Cian Kun (Rankos nukreiptos į Visatą).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Tarp delnų padaryti 2–3 cm tarpą ir juos pasukti horizontaliai (1–6 nuotrauka). Vyras kairįjį delną (moteris – dešinįjį) turi laikyti viršuje ir pritraukti prie krūtinės, dešinės rankos delnas nukreiptas į viršų. Dilbiai – viename lygyje. Tuomet kairiąją ranką kelti į kairę pusę, kad būtų vienoje linijoje su viršugalviu (1–7 nuotrauka). Dešinysis delnas turi būti vis dar prie krūtinės. Kai kairė ranka pasiekia numatytą padėtį, galvą tempti į viršų, kojomis stipriai spausti grindis, dešinę ranką ištiesti dešinėn (1–7 nuotrauka). Kūną įtempus laikyti 2–3 sekundes. Tada staigiai atsipalaiduoti ir rankas grąžinti į **Cheši** padėtį (1–5 nuotrauka). Paskui delnus pasukti horizontaliai, t. y. dešinė ranka turi būti viršuje, kairė – apačioje (1–8 nuotrauka). Dešinė ranka pakartoti kairiosios rankos judesį (1–9 nuotrauka). Po išsitempimo atsipalaiduoti. Rankas grąžinti į pradinę **Cheši** padėtį.



圖 1-7



圖 1-8



圖 1-9

**Czinchou Fenšen (Auksinė beždžionė padalija kūną).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Rankas laikyti tiesiai, pakelti priešais krūtinę ir išskleisti į šonus. Rankos ir pečiai turi būti vienoje linijoje (1–10 nuotrauka). Galvą tempti į viršų, kojomis spausti grindis, rankas stipriai tiesti į šonus. Visą kūną tempti į priešingas puses 2–3 sekundes. Paskui staigiai atsipalaiduoti. Rankas grąžinti į **Cheši** padėtį.



圖 1-10

**Šuanlun Sia Chaj (Du drakonai paneria į jūrą).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Išskirti rankas, nuleisti žemyn ir laikyti priešais kūną 30 laipsnių kampu (1–11 nuotrauka). Galvą tempti į viršų, kojomis spausti grindis. Su jėga kūną laikyti ištemptą 2–3 sekundes. Tada staigiai atpalaiduoti visą kūną. Rankas grąžinti į **Cheši** padėtį.



圖 1-11

**Pusa Fulian (Bodisatva rankomis remiasi į lotosą).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Išskirti rankas, nukreipti į šonus maždaug 30 laipsnių kampu (1–12 nuotrauka). Rankas ištiesti, galvą tempti aukštyn, kojomis spausti grindis ir 2–3 sekundes laikyti visą kūną įtemptą. Paskui staigiai atsipalaiduoti. Rankas grąžinti į **Cheši** padėtį.



圖 1-12

**Lochan Bej – Šan (Archatas ant nugaros neša kalną).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Išskirti rankas ir tiesti jas nugaros link horizontaliais delnais į viršų. Rankas laikyti už nugaros maždaug 45 laipsnių kampu, alkūnes šiek tiek sulenkti. Kūną įtempti ir taip išbūti 2–3 sekundes, galvą tempti į viršų, kojomis spausti grindis. Kūnas turi būti tiesus, nereikia jo lenkti į priekį, krūtinę irgi įtempti. Paskui staigiai atsipalaiduoti (1–13 nuotrauka). Rankas grąžinti į **Cheši** padėtį.



圖 1-13

**Dzingan Paj – Šan (Vadžra nustumia kalną).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Išskirti rankas, ištiesi ir pakelti aukštin priešais save. Rankos turi būti pečių aukštyje. Delnus laikyti statmenai, pirštų galiukus nukreipti į viršų. Ištiesus rankas galvą tempti į viršų, kojomis spausti grindis. Stipriai tempti visą kūną 2–3 sekundes (1–14 nuotrauka). Po to iškart atsipalaiduoti. Rankas gražinti į **Cheši** padėtį.



圖 1-14

**Dekou Siaofu (Rankomis uždengti apatinę pilvo dalį).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Lėtai rankas leisti žemyn. Delnus atsukti į pilvą. Pasiėkus apatinę pilvo dalį delnus sudėti vieną ant kito, bet tarp jų turi likti 3 cm atstumas. Taip pat tarp rankų ir pilvo turi būti 3 cm atstumas (1–15 nuotrauka). Vyrai kairiąją ranką turi laikyti arčiau pilvo, o moterys – dešiniąją. Rankas tokioje padėtyje laikyti 40–100 sekundžių.



圖 1-15

**Šou Ši (Galutinė pozicija).** Rankas laikyti **Dzejin** padėtyje (1–16 nuotrauka).



圖 1-16

**Pirmas judesių kompleksas kartojamas tris kartus (Vertėjo pastaba).**

## **2.2. Falun Džuan Fa („Stovinčio Faluno Stulpo“ metodas)**

**Gunfos esmė.** **Falun Džuan Fa** priklauso statiniams „Stovinčio stulpo“ metodams ir susideda iš keturių rato formavimo judesių. Nuolatinė praktika pagal **Falun Džuan Fa** pramuša visus praktikuojančiojo kūno kanalus. Šis gunfa - tai visapusiškas tobulinimosi būdas, leidžiantis įgyti išminties, padidinti jėgas, iškelti ir sustiprinti stebuklingąsias savybes.

Pratimai gana paprasti, bet jie tobulina daugelį „dalykų“. Be to, jie yra visapusiško pobūdžio. Iš pradžių užsiimant **Falun Džuan Fa** praktikuojantysis jaučia stiprius rankų skausmus, jos apsunksta, bet baigus praktiką nejaučia nuovargio, kuris dažnai kamuoja po įprasto fizinio darbo. Be to, iškart pajunta visame kūne lengvumą. Padidinus **Guno** praktikos laiką galima pajusti, kaip tarp rankų sukasi **Falunas**.

**Falun Džuan Fa** pratimų judesiai yra natūralūs, neleidžiama judėti į šonus. Kuo ilgesnis rato laikymas, tuo geriau. Tačiau tai priklauso nuo individualių kiekvieno žmogaus galimybių. Pasinėrus į meditaciją negalima pamiršti, kad užsiimama praktika. Apie tai reikia atsiminti visą laiką.

**Formulė:**

Šenchuji Czenli

Žunsin Cintji

Symiao Syju

Falun Čuci

(Išmintis ir jėga auga,

Lengvėja siela ir kūnas.

Ir viskas atrodo puiku ir suprantama,

**Faluno** kilimas prasideda).

**Paruošiamoji poza.** Kojas laikyti pečių plotyje, stovėti natūraliai, šiek tiek kelius ir šlaunis sulenkti. Visą kūną atpalaiduoti, bet jis negali būti vangus. Pasmakrę truputį įtraukti, liežuvio galiuką prispausti prie gomurio. Tarp dantų palikti nedidelį tarpą. Akis užmerkti, lūpas suspausti. Veidas turi būti atpalaiduotas ir ramus.

**Lianšou Dzejn (Rankos Dzejn padėtyje)** (2–1 nuotrauka).



圖 2-1

**Tou Cian Bao Lun (Rato apglėbimas priešais galvą).** Pradėti nuo **Dzejin** padėties. Lėtai kelti rankas iki pilvo, paskui jas išskirti. Tuomet kelti aukštyr priešais galvą ir laikyti antakių aukštyje. Delnus nukreipti į veidą (2–2 nuotrauka). Pirštų galus nukreipti vienas į kitą ir tarp jų palikti apie 15 cm atstumą. Rankomis suformuoti ratą. Atpalaiduoti visą kūną.



圖 2-2

**Fu Cian Bao Lun (Ratas priešais apatinę pilvo dalį).** Lėtai rankas nuleisti žemyn iš **Tou Cian Bao Lun** padėties iki pilvo apačios išlaikant suformuotą ratą (2–3 nuotrauka). Alkūnes laikyti priekyje, pažastis atpalaiduoti, delnus nukreipti į viršų. Pirštų galiukus laikyti vienus priešais kitus.





圖 2-3

**Tou Din Bao Lun (Ratas virš galvos).** Pradėti nuo **Fu Cian Bao Lun** padėties. Rankų pozos nekeičiant lėtai jas kelti virš galvos. Sudaryti ratą virš viršugalvio (2–4 nuotrauka). Pirštų galiukus nukreipti vienus į kitus, o delnai turi žiūrėti žemyn. Tarp pirštų galiukų išlaikyti 20–30 cm atstumą. Iš rankų suformuoti ratą. Atpalaiduoti pečius, rankas, alkūnes ir raumenis.



圖 2-4

**Lian Ce Bao Lun (Ratas iš abiejų galvos pusių).** Rankas iš viršutinės padėties lėtai leisti prie galvos šonų (2–5 nuotrauka). Delnus nukreipti ausų link, pečius atpalaiduoti. Dilbius laikyti vertikaliai. Tarp ausų ir rankų išlaikyti didesnę atstumą.



圖 2-5

**Dekou Siao Fu (Rankas sudėti priešais apatinę pilvo dalį)** (2–6 nuotrauka). Rankas nuleisti iš pozos abipus galvos žemyn iki apatinės pilvo dalies ir jas sukryžiuoti. Vyrų kairiąją ranką turi laikyti arčiau kūno.



圖 2-6

**Lianšou Dzejin (Rankos Dzejin padėtyje).** Rankas sudėti į mudrą. Paskutinė poza (2–7 nuotrauka).



圖 2-7

### 2.3. Guantun Lianczi Fa („Abiejų Visatos polių pasiekimo“ metodas)

**Gunfos esmė.** **Guantun Lianczi Fa** pratime susimaišo ir susilieja Visatos bei kūno vidaus energijos. Praktikuojant šį gunfos metodą dideli energijos kiekiai pašalinami iš kūno, tačiau pastarasis sugeria daug Visatos energijos. Taip per labai trumpą laiką išvalomas praktikuojančiojo kūnas. Tuo pat metu per Čun – Guan (pramušimą – įliejimą) pavyksta atverti viršugalvį ir kūno kanalus pėdose. Rankos juda į viršų ir žemyn kartu su vidine kūno energija bei su „mechanizmu“, esančiu ne kūne. Prasiveržusi pro viršugalvį energija pasiekia patį aukščiausią Visatos polių. Įsiliejanti energija pro kojų pėdas keliauja žemyn ir pasiekia apatinį žemiausią Visatos polių. Kai šios energijos grįžta iš Visatos polių, jos nukreipiamos priešinga kryptimi. Judesiai kartojami 9 kartus. Kiekviena ranka atliekami devyni prasiveržimo – įliejimo judesiai. Toliau atliekami 9 tokie pat judesiai jau abiejomis rankomis vienu metu. Paskui rankos nuleidžiamos iki apatinės pilvo dalies ir keturis kartus sukamas **Faluno** ratas pagal laikrodžio rodyklę grąžinant išorinę energiją atgal į kūną. Vyrai suka dešinę ranką ratu, kairė laikoma šalia apatinės pilvo dalies. Atlikus paskutinį judesį rankas reikia sudėti į **Dzejin** padėtį. Prieš praktikuojant **Guantun Lianczi Fa** metodą būtina įsivaizduoti, kad tapai dviem aukštais, gigantiškais tuščiais cilindrais, stovinčiais tarp dangaus ir žemės. Tai padės nenutrūkstamai judėti energijai.

#### **Formulė:**

Czinchua Bentji

Fa Kai Din Dji

Sin Cy I-Men

Tuntian Čedji

(Savo kūnai išvalomi,  
Įstatymas atveria viršų ir apačią,  
Širdis gera, ketinimas ryžtingas,  
Veria Žemę ir Dangų).

**Paruošiamoji poza.** Kojas laikyti pečių plotyje, stovėti natūraliai. Šiek tiek sulenkti kelius ir šlaunis. Visą kūną atpalaiduoti, bet nebūti vangiems. Apatinį žandikaulį šiek tiek pritraukti prie kaklo, liežuvio galiuką prispausti prie gomurio. Tarp dantų palikti siaurą tarpelį. Užsimerkti ir sučiaupti lūpas. Veidas turi būti ramus.

**Lianšou Dzejn** (Rankos **Dzejn** padėtyje) (3–1 nuotrauka).



圖 3-1

**Šuanšou Češi** (Rankos **Cheši** padėtyje) (3–2 nuotrauka).



圖 3-2

**Danšou Čun-Guan (Kiekviena ranka atliekami prasiveržimai į viršų ir įliejami žemyn).** Pradėti nuo **Cheši** padėties. Darome prasiveržimus ir įliejimus kiekviena ranka. Rankos lėtai juda palei šalia kūno esantį „mechanizmą“, o energija kūne cirkuliuoja į viršų ir žemyn pagal rankų judesius (3–3 nuotrauka). Vyrai pirmiausia į viršų kelia kairę ranką, moterys – dešinę. Ranką į viršų kelti lėtai priešais veidą virš viršugalvio. Tuo metu dešinę ranką (moterys – kairę) lėtai leisti žemyn. Rankas pakaitomis kelti ir leisti žemyn (3–4 nuotrauka). Delnus nukreipti į kūną. Tarp kūno ir rankų atstumas privalo neviršyti 10 cm. Visą kūną atpalaiduoti. Rankų judesiai į viršų ir žemyn laikomi vienu ciklu.



圖 3-3



圖 3-4

**Šuanšou Čun-Guan (Prasiveržimas aukštyn ir įliejimas žemyn abiem rankomis).** Po pusės devintojo prasiveržimo ir energijos įliejimo ciklo (3–3 nuotrauka) kairė ranka (moterų – dešinė) lieka viršuje, kol kita keliamą į viršų (3–5 nuotrauka). Paskui įliejimas atliekamas žemyn abiem rankomis (3–6 nuotrauka). Atliekant judesius į viršų ir žemyn abiejų rankų delnai turi būti nukreipti į kūną. Tarp rankų ir kūno neturi būti didesnis negu 10 cm atstumas.

Prasiveržimas į viršų ir įliejimas žemyn laikomi vienu ciklu. Iš viso atliekami 9 tokie ciklai.



圖 3-5



圖 3-6

**Šuanšou Tujdun Falun (Falunas sukamas abiem rankomis).** Po devinto prasiveržimo – įliejimo ciklo rankas iš viršaus nuleisti žemyn iki apatinės pilvo dalies (3–7 nuotrauka). Abiem rankomis pradėti sukuti Faluną pagal laikrodžio rodyklę (3–8, 3–9 nuotraukos). Vyrai kairę (moterys – dešinę) ranką turi laikyti arčiau kūno. Tarp rankų ir kūno turi būti 2–3 cm atstumas. Sukuti Faluną pagal laikrodžio rodyklę 4 kartus. Taip į kūną grąžinama išorėje esanti energija. Sukimo metu rankos visada turi likti apatinės pilvo dalies ribose.



圖 3-7



圖 3-8



圖 3-9

**Lianšou Dzejin (Rankos Dzejin padėtyje).** Baigiamoji poza (3–10 nuotrauka).



圖 3-10

**Trečias judesių kompleksas kartojamas tris kartus.**

#### **2.4. Falun Džoutian Fa („Faluno Dangaus rato“ metodas)**

**Gunfos pagrindas. Falun Džoutian Fa** leidžia visame kūne cirkuliuoti energijai, o ne tik keliais kanalais. Cirkuliacija nenutrūkstamai vyksta iš kūno in pusės į j an pusę. Tai visiškai pralenkia kanalų ar įprastinius didžiojo ir mažojo Dangaus rato pramušimo būdus. **Falun Džoutian Fa** metodas priklauso vidutiniam tobulėjimo būdų lygiui. Praktikuojant šiuos judesius pirmųjų trijų kompleksų pagrindu galima greitai atverti Cimaj (ci kanalus) visame kūne (netgi Didįjį Dangaus ratą), taip pat pamažu visus praėjimus kūne iš viršaus žemyn. Didžiausia išskirtine gunfos **Falun Džoutian Fa metodo** savybe yra tai, kad jis Faluno sukimo metu ištaiso visas netinkamas žmogaus kūno būsenas. To reikia, kad žmogaus kūnas – visas mikrokosmas – grįžtų į pradinę būseną. Kartu pasiekama nenutrūkstama ci cirkuliacija visuose kūno kanaluose. Tokios būsenos pasiekimas rodo, kad žmogus, tobulindamasis pagal pasaulietinį Įstatymą, jau yra gana aukštame lygyje. Atliekant šiuos pratimus rankos juda pagal „mechanizmą“. Judesiai turi būti lėti, sklandūs ir apvalios formos.

##### **Formulė:**

Siuanfa Džisiuj

Syncin Syjuij

Fanben Gujdzhen

Ju - ju Sy – ci

(Istatymas iki Didžiosios tuštumos sukasi,

Kaip nefritas siela švari,

Į gyvybės šaltinį, į tiesą grįžtame,

Siūbuodami, pasiruošę išskristi).

**Pradinė poza.** Kojas laikyti pečių plotyje, stovėti natūraliai. Kojas šiek tiek sulenkti. Keliai ir šlaunys turi būti apvalinai. Visas kūnas turi būti atsipalaidavęs, bet ne vangus. Lengvai pritraukti apatinį žandikaulį prie kaklo, liežuvio galiuką prispausti prie gomurio. Tarp dantų palikti siaurą tarpelį. Užsimerkti ir sučiaupti lūpas. Veide ramybė ir susitaikymas.

**Lianšou Dzejin** (Rankos **Dzejin** padėtyje (4–1 nuotrauka)



圖 4-1



圖 4-2

**Šuanšou Češi** (Rankos **Cheši** padėtyje (4–2 nuotrauka)). Rankas atskirai leisti žemyn palei apatinę pilvo dalį. Delnus nukreipti į kūną. Atstumas tarp rankų ir kūno neturi viršyti 10 cm. Nuo apatinės pilvo dalies rankas leisti žemyn vidine kojų puse. Tuo pat metu sulenkti kelius ir kūną (4–3 nuotrauka). Artėjant prie žemės rankos juda apie kojų pirštų galus ir išorines pėdų dalis (4–4 nuotrauka). Toliau lenkiant alkūnes ir riešus rankas pamažu kelti aukštyn nuo pėdų išorine kojų puse (4–5 nuotrauka).





Rankas kelti aukštyn už nugaros, kūną ištiesti (4–6 nuotrauka).



Atliekant **Faluno Dangaus rato** metodą rankos neturi liesti bet kurių kūno dalių, nes antraip jose sukaupta energija sugrįš į kūną. Kai rankos pasiekia juosmenį, - lengvai suspausti kumščius. Čia rankos nustoja nešti energiją (4–7 nuotrauka). Po to kumščius pro pažastis išvesti ir rankas sukryžiuoti priešais krūtinę. Nėra reikalavimo, kuri ranka turi būti viršuje, o kuri apačioje. Tai priklauso nuo kiekvieno įpročių (4–8 nuotrauka). Tuomet delnus vesti žemyn išilgai pečių (jie nesiliečia su kūnu) išorine rankų puse, kol jie patenka vienas ant kito. Būtina tarp jų palikti mažą atstumą. Kai riešai persikryžiuoja, delnai turi būti vienas priešais kitą. Tarp jų turi likti 3–4 cm atstumas. Dabar alkūnės yra vienoje linijoje (4–9 nuotrauka).



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9

Po to abi rankos, tarsi laikydamos kamuoliuką, pasukamos. Išorinė ranka tampa vidine, o vidinė – išorine. Toliau alkūnes kelti in puse iki pečių, kelti rankas aukštyn, jas užkelti už galvos (4–10 nuotrauka).



圖 4-10

Rankas už galvos sukryžiuoti (4-11 nuotrauka). Paskui išskirti, pirštų galiukus nukreipti žemyn. Taip jie susijungia su nugaros energija. Tuomet rankas perkelti per galvą ir leisti žemyn, kol delnai atsidurs priešais lūpas (4-12 nuotrauka). Tai vadinama vienu Dangaus rato ciklu. Šį ciklą atlikti iš naujo (iš viso 9 kartus). Po devinto ciklo rankas nuleisti žemyn prie apatinės pilvo dalies ir laikyti priešais ją rankas sudėjus į **Dekou Siaofu** pozą (4-13 nuotrauka).



圖 4-11



圖 4-12



圖 4-13

**Rankos Dzejin padėtyje.** Baigiamoji poza (4-14 nuotrauka).



圖 4-14

**9 ciklai kartojami tris kartus (vertėjo pastaba).**

## **2.5. Šentun Dziači Fa („Dangiškųjų galių stiprinimo“ metodas)**

**Gunfos pagrindas.** Šentun Dziači Fa priklauso statiniams tobulinimosi metodams. Šis kompleksinis pratimas skirtas stebuklingosioms ir antgamtinėms savybėms bei Guno jėgai stiprinti sukant Faluną ir pasitelkiant Budos mudras (rankų judesius). Šis metodas aukštesnis už vidutinio lygio metodus ir anksčiau priklausė slaptiems grūdinimosi būdams.



圖 5-1



圖 5-2

Atliekant „Dangiškųjų galių stiprinimo“ metodą būtina sėdėti sukryžiuotomis kojomis. Jeigu iš pradžių nebūtina sėdėti su poromis sukryžiuotomis kojomis (Budos pozoje), tuomet galima sėdėti su viena ant kitos sudėtomis (vyrų kairė viršuje, moterų – dešinė) kojomis.

Tobulinimosi metu susidaro gana stiprus energijos srautas. Kūno išorėje didelis energijos laukas. Kuo ilgiau sėdimas tokioje pozoje, tuo geriau. Tai priklauso nuo kantrybės. Kuo ilgiau tokioje pozoje praktikuojama, tuo pratimas intensyvesnis ir tuo greičiau išryškėja Gunas.

Praktikos metu reikia nieko negalvoti, sėdėti be jokių minčių, nuo ramybės pereiti prie meditacijos. Tačiau Čžu – iši turi žinoti, kad tu pats tobuliniesi.

**Formulė:**

Ju – I U- Ji

In Suj Czi Ci

Sykun Fejkun

Dun Czin Žu – I

(Tai sužiba, tai išnyksta mintis,

Mudra juda pagal „mechanizmą“.

Tarsi tuštuma, bet ne tuštuma,

Tai eina, tai sustoja – viskas laisva).

**Paruošiamoji poza.** Atsisėsti ir sukryžiuoti kojas. Nugarą ir kaklą laikyti tiesiai. Apatinį žandikaulį šiek tiek įtraukti. Liežuvio galiuką prispausti prie gomurio, tarp dantų palikti nedidelį tarpelį, lūpas suspausti. Visas kūnas atpalaiduotas, bet ne vangus. Ramiai užsimerkti. Širdyje turi jaustis ramybė, veide atsispindėti gerumas ir draugiškumas. Rankas nuleisti iki apatinės pilvo dalies ir sudėti į **Dzejin** pozą (5–1 nuotrauka).



圖 5-1

**Da Šou – In (Mudros atlikimas).** Rankas iš Dzejjin padėties lėtai kelti į viršų. Kaktos srityje delnus pasukti į viršų. Kai abiejų rankų delnai pasukti į dangų, rankos pasiekia viršutinį tašką (5–2 nuotrauka). (Atliekant Budos mudrą dilbiai veda pečius su tam tikra jėga). Paskui rankas praskėsti į šonus darant virš galvos lanką, tuo pat metu šiek tiek nuleisti rankas palei galvos šonus (5–3 nuotrauka). Alkūnes priartinti vieną prie kitos. Delnus pakelti į viršų, pirštų galiukus atsukti į priekį (5–4 nuotrauka).



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4

Riešus ištiesinti. Rankas sukryžiuoti priešais krūtinę. Vyrų kairioji ranka juda išorine puse, moterų – dešinioji. Sukryžiuotus dilbiai sudaro tiesią liniją (5–5 nuotrauka). Išorinės rankos riešą pasukti į išorę delnu aukštyn ir daryti didelį puslankį taip, kad delnas būtų atsuktas į viršų, o pirštų galiukai atgal. Rankos juda su tam tikra jėga. Sukryžiuotus rankas vidinę plaštaką palaipsniui suksti žemyn. Pamažu ją nuleisti ir visiškai išlyginti.

Pasiekus apatinę padėtį šios rankos delną pasukti į viršų. Nuleista ranka su kūnu sudaro 30 laipsnių kampą (5–6 nuotrauka). Paskui kairioji ranka, esanti virš peties, juda vidine puse, dešinioji keliami į viršų, o delnas pasukamas link kūno.



圖 5-5



圖 5-6

Judesiai tokie patys, kaip buvo aprašyta anksčiau, tik rankos simetriškai keičiasi vietomis (5–7 nuotrauka). Paskui ištiesinti rankos (vyro – dešinės, moters – kairės) riešą pasukant delną į kūną. Sukryžiuoti rankas priešais krūtinę, delną nuleisti žemyn ranką ištiesiant kampu virš kelio. Vienu metu vyrai turi kelti kairę ranką (moterys – dešinę) į viršų, delną pasukti į vidinę pusę. Po sukryžiuavimo pasukti delną, ranką judinti į šoną prieš kairį petį (moterys – ties dešiniu pečiu). Kai ranka pasiekia viršutinę padėtį, delną reikia pasukti į viršų, pirštų galiukus nukreipti į išorę (5–8 nuotrauka). Paskui judesius kartoti, kaip aprašyta anksčiau, tik rankas simetriškai keisti vietomis, t. y. vyrų kairę ranką (moterų – dešinę) leisti vidine puse žemyn. Tokiu būdu rankos pakeičia padėtis (5 – 9 nuotrauka). **Da Šoujin** judesiai turi vykti nuosekliai, be sustojimo.



圖 5-7



圖 5-8

**Czia – Či (intensifikacija).** Pradėti nuo pradinio **Da Šou – Jin** judesio. Viršutinė ranka juda vidine puse, apatinė – išorine. Vyrų kairiąją ranką pamažu sukti krūtinės link ir leisti žemyn, o dešiniąją (moterims – kairiąją) pakelti. Kai abu dilbiai pasiekia krūtinę ir sudaro tiesią liniją (5–10 nuotrauka), rankos juda į šonus delnais žemyn (5–11 nuotrauka). Kai rankos išeina už kelių ribos, jas ištempti juosmens aukštyje. Rankų dilbiai ir riešai turi būti vienoje linijoje (5–12 nuotrauka). Šių judesių paskirtis – į rankas nukreipti kūne esančias dangiškų galių savybes, kad pastarosios būtų sustiprintos. **Czia – Či** metu rankose jaučiama šiluma, sunkumas, tarsi „ropinėtų skruzdėlytės“, kažkokio objekto pojūtis ir pan. Tik negalima sąmoningai to siekti, reikia elgtis natūraliai. Kuo ilgiau sėdima šioje pozoje sėdėti, tuo geriau.



圖 5-9



圖 5-10





圖5-11



圖 5-12

Toliau sukant delną žemyn sulenkti riešą. Vyras dešiniąją ranką (moteris – kairiąją) turi leisti link apatinės pilvo dalies. Tada pasiekus tikslą delną pasukti į viršų. Tuo pat metu pakeltą delną pasukti į priekį ir tuo pat metu vyras kairę (moteris – dešinę) ranką kelti apatinio žandikaulio link. Ranka turi pasiekti pečių aukštį, o delną nukreipti žemyn. Dilbis ir riešas – viename lygyje. Abu delnai pasukti vienas į kitą (5–13 nuotrauka). Tokioje meditacijos pozoje išbūti kiek įmanoma ilgiau.



圖 5-13

Po to viršutinę ranką lanku sukuti žemyn ir į priekį iki apatinės pilvo dalies. Kartu apatinę ranką kelti į viršų iki apatinio žandikaulio. Delną nukreipti žemyn. Abu delnus nukreipti vienas į kitą (5–14 nuotrauka). Kuo ilgiau išbūsite tokioje pozoje, tuo geriau.



圖 5-14

**Czingun Siulan (Tobulinimasis statinėje pozoje).** Tęsti nuo paskutinės pozos. Viršutinę ranką lanku leisti žemyn iki apatinės pilvo dalies. Rankas sujungti į **Dzejin** pozą (5–15 nuotrauka). Dabar prasideda tobulinimasis statinėje padėtyje. Kontempliuodamas žmogus giliai pasineria į meditaciją, bet Čžu – Išī (pagrindinė sąmonė) turi atsiminti, kad jis užsiima tobulinimusi. Kuo ilgiau išbūsite tokioje pozoje, tuo geriau.



圖 5-15



圖 5-16

**Galutinė poza.** Rankas sudėti į **Cheši** pozą (5–16 nuotrauka). Baigti medituoti ir ištiesti kojas.

### 3. Pratimų principai ir „mechanizmai“

#### 3.1. Pirmas gunfos kompleksas

**Pirmas judesių kompleksas vadinamas Fo Čžan Cian Šou Fa** (metodas „Buda ištiesia tūkstantį rankų“). Remiantis metodo pavadinimu, tūkstantrankis Buda ir tūkstantrankė Bodisatva Guanjinė ištiesia savo rankas. Žinoma, mes negalime atlikti tūkstančio judesių. Be to, sunku juos atsiminti. Tai labai vargintų. Atliekant šį kompleksą pasitelkiami aštuoni, atspindintys šią idėją, pagrindiniai ir paprasti judesiai. Šie pratimai padeda visiškai atverti visus mūsų organizmo kanalus. Ar žinote, kodėl kalbame, kad mūsų Gunfa nuo pat pradžių įgalina tobulintis labai aukštame lygyje? Todėl, kad dirbame ne su vienu ar dviem kanalais, ne tik su Ženmaj ir Dumaj ar aštuoniais papildomais kanalais, bet iš pat pradžių atveriamė visus kanalus. Todėl visuose kūno kanaluose vienu metu prasideda judėjimas. Būtent dėl to nuo pat pradžių esame labai aukštame tobulinimosi lygyje.

Pasitelkus šį judesių kompleksą reikia atlikti tempimo ir atsipalaidavimo pratimus. Be to, judant rankos ir kojos turi būti gerai koordinuotos, kad atliekant tempimo ir atsipalaidavimo pratimus būtų atverti visi kūne esantys užkimšti energetiniai kanalai. Žinoma, jei aš nepastatyčiau tau šio komplekso „mechanizmų“, tavo pratimai neturėtų jokios reikšmės. Tempimą reikia atlikti lėtai, visą kūną ištempti tiek, kad atrodytų, jog dalini save į atskiras dalis. Atliekant tempimo pratimą kūnas tampa tarsi labai aukštu ir dideliu. Neturėti būti jokių minčių. Būtina staigiai atpalaiduoti kūną. Po ribinio ištempimo kūną reikia akimirksniu atpalaiduoti. Atsipalaidavus kūnas primena odinį supresuotą krepšį, iš kurio išėjo visas oras. Pakėlus rankas reikia iš karto įkvėpti. Kartu su oru gaunama nauja energija. Veikiant tokiam „mechanizmui“ galima išvalyti visas užkimšusias energijos kanalų vietas.

Kai kūnas ištempiamas, kulnais reikia spausti grindis. Galvą reikia stipriai kelti į viršų taip, tarsi temptum visus kūno kanalus. Paskui staigiai atsipalaiduoti. Šie pratimai padeda atverti visus kūno kanalus. Žinoma, mes taip pat turime į tavo kūną įdėti įvairius „mechanizmus“. Atliekant ištempimo pratimą ranka lėtai tempiama iki tam tikros ribos. Dao sistemoje kalbama apie trijų jin ir trijų jan kanalų praejimą. Tačiau iš tikrųjų cirkuliacija vyksta ne tik trimis jin ir trimis jan kanalais. Netgi išilgai ir skersai rankų taip pat yra nesuskaičiuojami kanalai. Visi jie turi būti atidaryti. Juos reikia tempti, kol bus visiškai atverti. Mes iš pat pradžių stengiamės atverti visus kanalus. Besitobulinant įprastuose gunfos metoduose, neskaitant ci grūdinimo, pirmiausia tenka atverti vieną kanalą, kuris veda į visų kanalų atidarymą. Visų kanalų atvėrimas reikalauja labai daug metų. Tačiau mes visus kanalus atveriamė iš karto. Todėl tobulinamės labai aukštame lygyje. Visi turi tai gerai suprasti.

Dabar pakalbėsiu apie stovimą pozą. Kojos pečių plotyje. Stovima natūraliai. Nereikia pėdų statyti lygiagrečiai, nes mes neturime Ušu elementų. Daugelis gunfos metodų naudoja „raitelio“ pozą iš Ušu. Budos sistema turi tikslą – išgelbėti visas gyvas būtybes. Todėl nereikia visą laiką galvoti apie tai, kaip energiją įtraukti į vidų. Keliai ir klubai suapvalinami, lengvai sulenkiamos kojos. Tik tuomet kanalai išsilaisvina. Jeigu asmuo stovi įsitempęs, kanalai būna suspausti. Kūnas turi būti tiesus, atsipalaidavęs, be ne vangus. Galvą laikoma tiesiai.

Atliekant visus gunfos kompleksus akys turi būti užmerktos. Bet tik pradėjus mokytis reikia būti atsimerkus. Praktikuojama atviromis akimis, kad žinotumėte, ar teisingai atliekate pratimus. Viską išmokus ir pradėjus patiems praktikuotis akys turi būti užmerktos. Liežuvio galiuką prispausti prie gomurio.

Tarp dantų palikti tarpelį, lūpas sučiaupti. Kodėl liežuvio galiukas prispaudžiamas prie gomurio? Visiems žinoma, kad teisingai grūdinant Guną, cirkuliacija vyksta ne tik paviršiniu Dangaus ratu, bet ir kūno viduje skersai bei išilgai esančiais kanalais. Pastarieji egzistuoja ne tik kūno išorėje, bet ir visuose vidiniuose organuose. Tačiau burnos ertmė tuščia. Todėl liežuvio galiukui liečiant gomurį burnoje susidaro tiltelis, kuriuo cirkuliuoja energijos srautas. Taip energijos srautas teka per liežuvį. O sučiauptos lūpos sudaro išorinį tiltelį, kuriuo energija cirkuliuoja odos paviršiumi. Kam reikia palikti tarpelį tarp dantų? Praktikos metu suspaudus dantis energijos cirkuliacijos metu jie susispaus dar labiau. Neatpalaiduotose vietose nevyksta pilna evoliucija. Todėl ten, kur įtampa, pokyčių nebus. Šios vietos neevoliucionuos. Kai tarp dantų yra plyšys, jie nespaus vienas kito ir atsipalaiduos. Tai pagrindiniai reikalavimai judesiams. Tarp jų dar yra trys tarpiniai judesiai, kurie vėliau bus naudojami mūsų gunfos metode. Todėl apsistosiu ties jais.

**Rankos Cheši padėtyje.** Delnus sudėti priešais krūtinę. Dilbiai turi sudaryti tiesią liniją, pečius reikia pakelti. Taip atpalaiduojamos pažasčių sritys. Jei pažastis suspausi, tai užspausi energijos kanalus. Pirštų galiukų nereikia laikyti priešais veidą, jie turi būti priešais krūtinę tam tikru atstumu. Tarp delnų būtina palikti tarpą, o riešų apačias suspausti. Jūs turite atsiminti šią padėtį, nes dar ne kartą ją kartosime.

**Dekou Siaofu** (Rankomis uždengti apatinę pilvo dalį). Atliekant šį pratimą rankos turi būti pakeltos. Sakome, kad tokia padėtis panaudojama, nes be laisvos erdvės pažastyse energija bus užspausa ir negalės pratekėti. Šioje padėtyje vyrų kairė (moterų – dešinė) ranka turi būti arčiau pilvo. Reikia, kad tarp rankų būtų atstumas, lygus vieno riešo storiui. Rankos neturi liestis. Tarp rankų ir kūno atstumas turi būti dvigubai didesnis, rankos neturi liesti kūno. Kodėl? Žinome, kad žmogus turi daugybę vidinių ir išorinių praėjimų. Mūsų mokykloje šie kanalai atidaromi pasitelkiant Faluną, ir biologiškai aktyvų tašką delno viduryje (Laogun). Iš tikrųjų Laogun sudaro laukai, pasireiškiantys visomis kūnų egzistavimo įvairiose erdvėse formomis. Šis taškas nėra tik mūsų kūne. Jo laukas yra labai didelis. Dydis viršija kiekvieno žmogaus rankos plotą. Visi laukai turi būti atviri. Mūsų mokykloje mes juos atidarome pasitelkdami Faluną. Šioje rankoje sukasi Falunas. Be to, Falunas yra abiejose rankose. Todėl jos negali viena su kita liestis. Kai baigus Guno grūdinimą rankos uždengia apatinę pilvo dalį jose cirkuliuoja labai stipri energija. Kitas šios padėties tikslas – sustiprinti Faluną ir dano lauką, esantį apatinėje pilvo dalyje. Juk šiame lauke atsiranda daug esybių. Jų yra daugiau nei dešimt tūkstančių..

Dze – djin – in, kitaip Dzejin, padėtis (rankų sudėjimas į mudrą). Šis Dzejin gestas nėra toks paprastas. Didžiuosius pirštus reikia sudėti taip, kad sudarytų ovalą. Kitus pirštus reikia lengvai suglausti. Apatinės rankos pirštus įdėti į viršutinės rankos pirštų tarpelius. Atliekant Dzejin padėtį vyrų kairė ranka turi būti viršuje, moterų – dešinė. Kodėl? Todėl, kad stipriosios lyties atstovų kūnas yra grynas jan, o moterų – jin. Vyrui reikia sutramdyti savąjį jan, išryškinti jin, moteriai – atvirkščiai. Taip pasiekama pusiausvyra tarp jan ir jin. Būtent dėl to kai kurie vyrų ir moterų judesiai turi skirtis. Dzejin pozoje rankas reikia pakelti. Mes turime dantianą. Per du pirštus žemiau bambos yra dano centras. Jis taip pat laikomas Faluno centru. Todėl Dzejin pozą reikia laikyti žemiau, kad sudėtos rankos būtų ties Faluno paėmimo vieta. Kai kuriems žmonėms atsipalaidavus atsipalaiduoja tik rankos, o kojas ne. Būtina rankas ir kojas vienu metu atpalaiduoti ir vienu metu įtempti.

### 3.2. Antras gunfos kompleksas

**Antrasis gunfos kompleksas vadinamas Falun Džuan Fa** („Stovinčio Faluno stulpo“ metodas). Šio komplekso judesiai gana paprasti. Jie sudaryti tik iš keturių pratimų, kuriuos atliekant rankomis tenka suformuoti ratą. Juos lengva išmokti. Tačiau šie pratimai gana intensyvūs. Kodėl? Kadangi grūdinantis pagal „stovinčio stulpo“ metodą reikia nejudant labai ilgai stovėti ir ilgai laikyti pakeltas rankas, todėl abiejose rankose jaučiamas nuovargis. Tad šis kompleksas ir yra ganėtinai intensyvus ir nelengvas. Šiame komplekse stovėjimo poza atitinka pirmo komplekso pozą. Reikia stovėti natūraliai, bet neįsitempus ir lengvai atpalaidavus kūną. Kompleksą sudaro keturi pagrindiniai judesiai – tai „rato apglėbimo“ pozos. Vis dėlto tobulinimasis pagal Didįjį Įstatymą reikalauja, kad kiekvienas judesys išvystytų labai daug „dalykų“. Negalima, kad vienas judesys grūdintų tik vieną Guną arba tik vieną „dalyką“. Jeigu kiekvieno „dalyko“ (ar Guno) raidai reikėtų tik vieno judesio, tuomet tobulintis būtų neįmanoma. „Dalykai“, kuriuos įdedu į tavo pilvo apatinę dalį, mūsų mokykloje padidėja iki dešimčių tūkstančių. Be to, kiekvieną jų formuoja judėjimas. Pagalvokite, tūkstančio ir tūkstančių judesių netgi per dieną nesugebėtumėte atlikti. Net jei ir sutelksite visas savo jėgas, vis tiek negalėsite jų atsiminti.

Yra toks posakis: „Didysis kelias tiesos link visada paprastas ir prieinamas“. Bendrai paėmus praktika kontroliuoja visų kūne išvystomų esybių evoliuciją. Todėl tobulinantis statiškai, t. y. be judesių, evoliucija vyksta dar geriau. Kai judesiai paprasti, jie vienu metu dideliu mastu kontroliuoja daugelio esybių vystymąsi. Kuo paprastesni judesiai, tuo labiau vystaisi. Būtent jie kontroliuoja visą vystymąsi. Pas mus šį kompleksą sudaro keturi „rato apglėbimo“ judesiai. Kai apglėbi „ratą“, pajunti, kaip tarp rankų sukasi didelis Falunas. Beveik kiekvienas praktikuojantysis gali tai pajusti. Grūdinantis pagal Falun Džuan Fa praktikuojančiajam negalima svyruoti į įvairias puses, šokinėti kaip praktikose, kurias kontroliuoja bloga dvasia. To leisti negalima. Tai nėra Gun grūdinimas. Jūs kada nors matėte, kad kas nors iš Budų, Daosų ar Dievų taip šokinėtų, svyruotų į įvairias puses? Niekas taip nesielia.

### 3.3. Trečias Gunfos kompleksas

**Trečias Gunfos kompleksas vadinamas Guantun Lianczi Fa** („Dviejų polių pramušimo“ metodas). Tai gana paprastas gunfos kompleksas. „Dviejų polių pramušimo“ metode energija nukreipiama į abu polius. Sunku pasakyti, kaip toli jie yra beribėje Visatoje, todėl čia mintys nereikalingos. Mūsų grūdinimasis vyksta pasitelkiant „mechanizmus“. Rankos turi judėti pagal mano suteiktą „mechanizmą“. Pirmame gunfos komplekse taip pat yra tokių „mechanizmų“. Pirmą gunfos mokymosi dieną aš jums apie tai nesakiau, nes jūs dar buvote tinkamai nesusipažinę su šiais praktikos būdais. Nenorėjau, kad ieškotumėte šių pojūčių ir jų gerai neatsimintumėte. Iš tikrųjų pastebėsite, kad atsipalaidavus po ištempimo rankos savaime grįžta į pradinę padėtį. Čia dirba „mechanizmas“, kurį jums suteikiau. Dao sistemoje tai vadinama plaukiančių rankų Gunu. Baigęs pirmą judesį pastebėsi, kad rankos pačios tarsi plaukia ir daro antrą judesį. Palaipsniui, kai ilgiau tobulinsies, tai pajusi dar geriau. Aš visiems įdėjau šiuos „dalykus“. Vėliau jie savaime pradeda veikti. Faktiškai šie „mechanizmai“ dirba visą laiką. Ir kai tu neužsiimi grūdinimusi, Gunas pats tobulina žmogų veikiant Faluno „mechanizmams“. Visi sekantys gunfos pratimai turi tokius „dalykus“. Stovinti poza Guantun Lianczi Fa identiška Falun Džuan Fa padėčiai. Reikia stovėti atsipalaidavus. Rankos atlieka tik du judesius.

Pradžioje pramušimas į viršų ir įliejimas žemyn atliekami atskirai kiekviena ranka, t. y. viena juda į viršų, kita – žemyn. Paskui rankos keičiamos vietomis. Toks ciklas laikomas vienu judesiu. Kai rankų judesiai atlikti 8,5 karto (viena ranka viršuje), tai apačioje esanti ranka keliamą į viršų. Paskui abiem rankomis reikia atlikti pramušimo ir įliejimo judesius. Juos taip pat reikia atlikti 9 kartus. Jeigu ateityje kas nors norės atlikti daugiau, tai reikės daryti 18 kartų. Būtinai kartotinį 9 kartams skaičių, nes atliekant daugiau negu 9 kartus, keičiasi „mechanizmai“. Reikia laikytis skaičiaus 9. Ateityje grūdinimosi metu nereikės skaičiuoti judesių. Kai „mechanizmai“ bus labai stiprūs, po devinto karto rankos pačios atliks galutinę pozą. „Mechanizmas“ dirba automatiškai, rankos pačios susideda. Patikinu, kad po devinto pramušimo ir įliejimo karto rankos suks Faluną. Ateityje nereikės visą laiką skaičiuoti, nes praktikuojant Guna privalu būti neveikimo būsenoje. Tobulinantis aukščiausiuose lygiuose mintys nereikalingos, viskas susiveda į nieko neveikimą. Žinoma, kai kurie sako, kad patys judesiai jau veiksmai. Tai – klaidingas požiūris. Nes Buda atlieka mudrą, Čanio mokykloje ir vienuolynuose vienuoliai sudeda mudrą, sėdi ir medituoja. Argi mokyme apie veikimą akcentuojamas mudros judesių kiekis? Argi nuo judesių kiekio priklauso veikimas ir neveikimas? Argi kai judesių daug, tai egzistuoja įkyrūs norai, o kai judesių mažai, jų nėra? Priežastis slypi ne judesiuose, o žmogaus sieloje, t. y. ar joje nėra įkyrių troškimų, veikiančių kitų praktikų „esybių“, nuo kurių dar neatsipalaiduota. Visa esmė – tokioje širdyje. Mūsų Guno praktika taip pat remiasi tokiais „mechanizmais“. Reikia pamažu pašalinti šias „veikiančias širdis“, kad minčių nebūtų.

Pramušimo ir įliejimo procese mūsų organizmas patiria ypatingą vystymąsi. Kartu su šiuo pramušimu ir įliejimu viršugalvyje gali atsidaryti praėjimas, vadinamas „viršugalvio atvėrimu“. Taip pat gali atsiverti praėjimai pėdose. Praėjimą pėdose sudaro ne tik taškas Jun Ciuana (akupunktūrinis taškas pėdos viduryje), o visas laukas. Žmogiškasis kūnas turi įvairių egzistavimo formų kitose erdvėse. Guno grūdinimo proceso metu žmogaus kūnas pastoviai plečiasi. Guno tūris taip pat auga, todėl jis savo tūriu viršija žmogaus kūną.

Grūdinimo Guno eigoje atsiveria viršugalvis. Šis atvėrimas, apie kurį kalbame, iš pagrindų skiriasi nuo viršugalvio atvėrimo tantrizme. Viršugalvio atvėrimas tantrizme reiškia taško Baichuej atvėrimą, į kurį įdeda raudonos mėsos spalvos reinekiją (amžinai žaliuojantį kambarinį augalą – laimės žolę). Štai koks pas juos viršugalvio atvėrimas. Šis tobulinimosi būdas priklauso Tantros mokyklai. Mes kalbame apie kitą viršugalvio atvėrimą. Po mūsų viršugalvio atvėrimo susidaro ryšys tarp Visatos ir smegenų. Tobulinantis budizme taip pat egzistuoja viršugalvio atvėrimas, bet mažai kas apie jį žino. Kai kuriose tobulinimosi mokyklose jau vieno plyšio atvėrimas viršugalvyje reiškia puikų pasiekimą. Tačiau tai dar toli iki reikalo esmės. Tad kokio lygio reikia siekti atveriant viršugalvį? Kaukolės kaulai turi būti visiškai atviri. Vėliau atsiranda jų nevalinga atvėrimo ir uždarymo, uždarymo ir atvėrimo būsenos. Jie pastoviai bus uždarymo ir atvėrimo būsenoje, amžinai palaikys ryšį su makrokosmu. Štai - tikras viršugalvio atvėrimas. Žinoma, toks kaukolės atvėrimas vyksta ne šioje erdvėje. Antraip būtų labai baisu. Tai vyksta kitoje erdvėje.

Šis gunfos kompleksas gana paprastas. Jame tokie pat reikalavimai stovėjimo pozai kaip ir pirmuose dviejuose, bet be tempimo kaip pirmame gunfos komplekse. Sekančiuose gunfos kompleksuose nėra tempimo judesių. Visada atliekama atpalaiduota stovinti nejudant poza. Atkreipkite dėmesį, kad pramušimo ir įliejimo metu rankos juda pagal „mechanizmą“. Pirmame gunfos komplekse jos taip pat juda pagal „mechanizmą“. Kai baigi įtempimą ir atsipalaiduoji, rankos savaime tarsi plaukia atgal ir pereina į Češi pozą. Mes visiems suteikėme tokius „mechanizmus“. Kai užsiimame praktika, tai sekame pagal „mechanizmus“ ir juos sustipriname. Tu atlieki judesius šiems „mechanizams“ sustiprinti. Pačiam nereikia grūdinti Guno, tai daro „mechanizmai“. Jeigu tu kaip reikiant įsisavinai šio reikalavimo esmę, jei teisingai darai šiuos pratimus, tai pajusi šių „mechanizmų“ buvimą. Atstumas tarp rankų ir kūno turi neviršyti 10 cm. Būtina šio atstumo ribose pajusti jų egzistavimo formą. Kai kurie negali kaip reikiant atsipalaiduoti, todėl jų nepajunta. Pamažu atlikdamas pratimus galėsi juos pajusti.

Grūdinant Guną neturi būti nei jausmo, nei minties apie ci pakėlimą į viršų, taip pat ir koncepcijos apie ci įliejimą ir išpaudimą į vidų. Delnai visą laiką turi būti atsukti į kūną. Vis dėlto, nors kai kurių žmonių rankos juda šalia kūno, bet kai pakyla ir būna veido aukštyje, atsiranda baimė prie jo prisiliesti, todėl rankos atitraukiamos toliau nuo jo. Rankos turi judėti aukštyn ir žemyn arti kūno bei veido, bet neliesi drabužių. Būtina veikti pagal šiuos pagrindinius reikalavimus. Pramušant kiekviena ranka atskirai delnas turi būti nukreiptas į vidinę pusę.

Pramušant ir įliejant kiekviena ranka būtina atkreipti dėmesį ne tik į viršų einančią ranką, nes pramušimas ir įliejimas vyksta vienu metu, bet ir nuleidžiama žemyn ranka turi būti savo vietoje. Atliekant šį metodą reikalaujama, kad rankos tuo pat metu būtų savo vietose. Prieš krūtinę rankos turi judėti ir neuždengti viena kitos, antraip sutriks „mechanizmas“. Kiekviena ranka turi judėti savo kūno puse. Kai rankos ištiesinamos jos neturi būti įtemptos. Rankos ir kūnas privalo būti atpalaiduoti. Kadangi rankos juda pagal „mechanizmą“, - tai jas reikia ištiesinti. Jos jaučia kažkokią „mechanizmo“ egzistavimą, tarsi tam tikra jėga vestų pirštus aukštyn. Atliekant pramušimą ir įliejimą abiem rankomis galima šiek tiek padidinti tarp jų tarpą. Bet atstumas neturi būti didelis, nes energija juda aukštyn. Pramušimo ir įliejimo abiem rankomis metu į tai reikia atkreipti ypatingą dėmesį. Kai kas jau įprato atliekant ci „nešimo“ ir įliejimo į viršugalvį judesius delnus nukreipti žemyn, o rankas keliant aukštyn delnus nukreipti į viršų. To daryti negalima. Delnai visą laiką turi būti nukreipti į kūną. Nors šie judesiai vadinami pramušimu ir įliejimu, juos atlieka mano „mechanizmas“. Pastarasis veikia be jokių minčių. Trečiame gunfos komplekse prieš atliekant judesius, - save reikia įsivaizduoti kaip vieną arba du tuščius cilindrus. To reikia tam, kad ši informacija būtų pridėta nenutrūkstamam energijos pratekėjimui palaikyti. Tai – pagrindinė prasmė. Rankų riešai turi būti lotoso formos.

Pasakysiu apie Faluno sukimą. Kaip reikia sukti Faluną? Kodėl jį būtina sukti? Todėl, kad energija išsisklaido per daug toli nuo mūsų ir be jokio minčių veikimo pasiekia abu Visatos polius. Tai skiriasi nuo įprastų gunfos kompleksų, kuriuose kaip ir Dangaus jan – ci energijos, taip ir Žemės in – ci energijos surinkimas neišeina už Žemės ribų. Tačiau mes reikalaujame prasimušti pro Žemę ir pasiekti Visatos polius. Pasitelkdamas savo vaizduotę tu net negali įsivaizduoti, kokie dideli ir tolimi yra Visatos poliai. Tai nesuvokiama. Nors visą dieną bandysi įsivaizduoti, tačiau nepavyks suvokti, kokie jie dideli, ir kur Visatos kraštas. Neįtempk savo minčių, nes pervargsi. O tikras tobulinimasis vyksta neveikimo būsenoje. Tavo mintys čia nereikalingos. Dėl to nesijaudink, o stenkis viską daryti pagal „mechanizmus“, nes mano „mechanizmas“ gali tai atlikti. Grūdinimosi metu energija išspinduliuojama labai toli, todėl galutinėje pozoje mes turime specialiu būdu išjudinti Faluną, kad greitai grįžtų atgal. Padaryk keturis apsisukimus ir užteks. Jei suksi daugiau, pilvas išsipūs. Sukimas vyksta pagal laikrodžio rodyklę. Rankų judesiai neturi išeiti už kūno ribų. Sukimo ašis yra du pirštai žemiau bambos. Be to, rankos turi būti pakeltos, o dilbiai ir rankų riešai – horizontalūs, viename lygyje. Iš pradžių grūdinant Guną judesiai turi būti tikslūs, kitaip jie iškreips „mechanizmą“.

### 3.4. Ketvirtas gunfos kompleksas

**Ketvirtas gunfos kompleksas vadinamas Falun Čžoutian Fa** („Faluno Dangaus rato“ metodas). Šiame pavadinime naudojami du terminai iš Budos ir Dao sistemų. Anksčiau jį vadino „Didžiojo Faluno sukimu“. Mūsų gunfa šiek tiek panašus į didžiojo Dangaus rato sukimą Dao sistemoje, bet mūsų kitokie reikalavimai. Pirmame gunfos komplekse reikia atverti visus kanalus, todėl ketvirtame komplekse cirkuliacija vyksta visais kanalais.

Pastarieji egzistuoja žmogaus kūno paviršiuje, viduje, sluoksnyje po sluoksniu, taip pat tarpuose tarp organų. Kaip tokiu atveju teka mūsų energija? Ji teka ne vienu ar dviem ir ne aštuoniais papildomais kanalais. Mes siekiame, kad energija vienu metu cirkuliuotų visais žmogaus kūno kanalais. Tada energija bus galinga, t. y., jei žmogaus kūną padalytume į dvi puses (priekinę in ir užpakalinę jan), tai energija iš pradžių tekės viena puse, paskui kita. Kitaip tariant ji teka kiekviena kūno puse. Jei grūdiniesi pagal Didįjį Faluno Įstatymą, tai turi atsikratyti visų minčių, kurios anksčiau buvo sukant Dangaus ratą, nes pas mus atviri visi kanalai, tai ir energija jais cirkuliuoja vienu metu. Judesiai gana paprasti. Stovėjimo pozai reikalavimai identiški kaip ir sekančiuose gunfos kompleksuose. Tik judesių amplitudė didesnė ir reikalaujama susilenkti per juosmenį. Judesius reikia atlikti pagal „mechanizmą“. Čia esantis „mechanizmas“ yra vadinamas „judėjimu pagal mechanizmą“. Šiame Gunfos komplekse pastačiau šalia tavo kūno ne paprastą „mechanizmą“, o pilną jo sluoksnį. Jis leidžia judėti visiems kūno kanalams ir juos išjudina. Kai negrūdinai Guno, jis kas valandą, kas minutę palaiko judėjimą visuose kūno kanaluose. Jis gali sukstis ir į priešingą, ir į abi puses. Nereikia, kad pats tai darytum. Reikia tik vadovautis mūsų mokymu. Čia nėra vietos mintims. Pilna cirkuliacija vyksta pasitelkiant šį Didžiojo kanalo sluoksnį. Sukimo metu šiame gunfos komplekse reikalaujama, kad visa kūno energija cirkuliuotų. Jeigu žmogaus kūną padalytume į jan ir in puses, tai energija sukstysi iš jan į jin pusę, iš vidaus į išorę, vienu metu dirbtų visi kanalai. Visi, kurie praeityje praktikavo kitus dangaus rato sukimo būdus, kurie turėjo tokių minčių ir atitinkamų koncepcijų, tik pradėję praktikuotis pagal mūsų Didįjį Įstatymą, turi viso to atsisakyti. Tai, ką anksčiau praktikavai, buvo per daug nereikšminga, nes tose praktikose dirbo vienas arba du kanalai. Tai netinka, nes per daug lėta. Žmogaus kūno paviršiuje egzistuoja daug kanalų. Iš tikrųjų jie kūne driekiasi išilgai ir skersai tarsi kraujagyslės. Jie netgi tankesni už kraujagyslių tankumą. Kanalai išdėstyti įvairių kūno sluoksnių erdvėse, kiekviename sluoksnyje. Jie kūne egzistuoja nuo paviršiaus iki vidaus, netgi tarpuose tarp organų. Grūdinimosi metu reikalaujame, kad kūnas pasidalytų į dvi dalis, į dvi puses (in ir jan), ir vienu metu energija turi sukstis priekinėje ir užpakalinėje pusėse. Tada judėjimas vyksta ne pro vieną ar du kanalus. Kas anksčiau praktikavo Dangaus ratą neturi užmiršti, kad bet kokia mintis gali pažeisti Guno grūdinimąsi. Todėl reikia atsisakyti ankstesnių minčių. Net jei savo laiku sugebėjai pramušti Dangaus ratą, tai nieko nereiškia. Mes jau nuo pradžių pralenkiame šiuos praktikos būdus ir reikalaujame cirkuliacijos visais kanalais. Stovinti poza šiame komplekse nesiskiria nuo pozos ankstesniuose gunfos kompleksuose. Tik liemenį reikia lankstyti tam tikra kryptimi. Guno grūdinimo metu reikalaujame, kad rankos judėtų pagal „mechanizmą“, kaip trečiajame gunfos komplekse (rankos pagal „mechanizmą“ juda aukštyn ir žemyn). Pasirinkus šį Guno grūdinimosi kompleksą cirkuliacija vyksta pagal „mechanizmą“.

Šio gunfos komplekso pratimus reikia atlikti 9 kartus. Jei norisi daryti daugiau, galima atlikti 18 kartų. Judesių kiekis turi būti kartotinis 9. Ateityje, kai grūdinantis bus pasiektas tam tikras lygis, bus galima neskaičiuoti. Kodėl? Todėl, kad pratimas nuolatos atliekamas devynis kartus ir „mechanizmas“ įtvirtinamas. Atitinkame lygyje, kai judesiai bus atliekami devintą kartą, šis mechanizmas suteiks rankoms galimybę uždengti apatinę pilvo dalį. Tuomet jau nereikės skaičiuoti. Žinoma, iš pradžių tik pradėjus praktikuotis, „mechanizmas“ nėra toks galingas. Todėl reikia skaičiuoti judesius.



### 3.5. Penktas gunfos kompleksas

**Penktas gunfos kompleksas vadinamas Šentun Dziači Fa** („Dangiškų galių sustiprinimo“ metodas). Šis gunfos kompleksas skirtas tobulintis aukščiausiam lygyje, kurį anksčiau praktikavau individualiai. Dabar jį jums perduodu be pakeitimų, nes man daugiau nebus laiko... ir galimybės jus mokyti. Todėl iš karto jums perduodu savo „dalykus“, kad toliau pagal atitinkamą gunfą galėtumėte grūdintis aukščiausiam lygyje. Šio komplekso judesiai taip pat nesudėtingi, nes Didysis kelias į Tiesą visada paprastas ir prieinamas. Kas sudėtinga – ne visada gerai. Tačiau jis kontroliuoja daugelio „dalykų“ evoliuciją. Šį gunfos kompleksą gana sunku atlikti. Jis reikalauja didelių pastangų. Grūdinant Guną reikia sėdėti meditacijos pozoje labai ilgai. Tik taip galima atlikti šį gunfos kompleksą. Pastarasis – tai savarankiškas gunfos kompleksas. Prieš jį atliekant nebūtina daryti kitų keturių gunfos kompleksų. Visi mūsų gunfos kompleksai labai patogūs. Jeigu šiandien trūksta laiko ir gali užsiimti tik pirmuoju gunfos kompleksu, tuomet jį ir atlik. Galima keisti jų atlikimo tvarką. Jeigu šiandien neturi laiko, - gali atlikti antrą, trečią arba ketvirtą kompleksus. Kai laiko turi daugiau, - užsiiminėk daugiau. Jeigu laiko turi mažiau, - tai užsiiminėk trumpiau. Labai patogų. Grūdinimasis skirtas būtent šiam „mechanizmui“, mano suteiktai funkcijai, Falunui ir dantianui sustiprinti.

Penktas gunfos kompleksas – tai savarankiška gunfa. Ją sudaro trys dalys. Pirmoje atliekama mudra, kurios paskirtis – sureguliuoti organizmą. Judesiai paprasti, jų yra tik keletas. Antroje dalyje stiprinamos dangiškos galios. Yra keletas kūno judesių, atliekamų nejudriose pozose. Jie padeda iš kūno išleisti antgamtinės galias, Budos Įstatymo stebuklus, o Guno grūdinimo metu jie sustiprinami delnuose. Štai kodėl penktas gunfos kompleksas dar vadinamas „Dangiškų galių sustiprinimo“ būdu. Jis skirtas antgamtinėms savybėms stiprinti. Po to reikia sėdėti sukryžiuotomis kojomis ir panirti į meditaciją. Kompleksą sudaro trys dalys.

Pradžioje aš pakalbėsiu apie sėdėjimą sukryžiuotomis kojomis. Sėdima poza sukryžiuotomis kojomis turi du variantus. Tikrajam tobulėjimui naudojami tik du kojų sukryžiovimo būdai. Manoma, kad kojų sukryžiovimas neapsiriboja tik dviem būdais. Tobulinimuisi tantrizme egzistuoja daug kojų sukryžiovimo būdų. Tačiau tai nėra būdai kojoms sukryžiuoti ir sėdėti panirus į meditaciją, o Guno grūdinimo pozos bei judesiai. Iš tikrųjų yra tik du būdai kojoms sukryžiuoti. Vienas jų vadinamas vienetiniu, kitas – poriniu kojų sukryžiovimais.

Pradžioje kalbėsiu apie vienetinį sukryžiovimą. Tai pereinamas sukryžiovimo būdas, kuris naudojamas kraštutinės būtinybės atveju, kai dar negalima atlikti porinio sukryžiovimo. Atliekant vienetinį sukryžiovimą viena koja turi būti apačioje, kita – viršuje. Dauguma mūsų vienetinio sukryžiovimo pozos ilgai išlaikyti negalėtų dėl skausmo, atsirandančio spaudžiant kulkšnį. Kojas skauda dar ne taip stipriai, bet kulkšnyse skausmas nepakeliamas. Jeigu galėsi pasukti pėdas, kad jos žiūrėtų aukštyn, tai kulkšnys bus atsuktos į vidų. Nors iš pradžių taip liepia daryti, bet vargu, ar sugebėsi tai atlikti. Tai reikia daryti pamažu.

Apie vienetinį kojų sukryžiovimą egzistuoja daug kalbų. Grūdinant Guną Dao sistemoje priimta energiją tik „rinkti į vidų, o ne išleisti į išorę“. Todėl ji visą laiką surenkama į vidų, o ne išleidžiama į išorę dėl nuostolių. Kaip elgtis? Jie atlieka pratimus savo biologiškai aktyviems taškams užverti. Todėl sukryžiuojant kojas vienos kojos Junciuan taškas dažnai padedamas po kitos kojos kulkšnimi, o šitos kojos Junciuan taškas dedamas po pirmosios kojos šlaunimi. Panašiai yra ir su Dzejn poza. Jie didžiuoju pirštu spaudžia Laogun tašką, paskui juo prisispaudžia prie kitos rankos ir apatinės pilvo dalies.

Mūsų Didysis Įstatymas nekreipia į tai didelio dėmesio. Kadangi bet kurioje Budos sistemos tobulinimosi mokykloje kalbama apie visų gyvų būtybių išgelbėjimą, tai nereikia bijoti energijos iš kūno ištekėjimo. Prarasta išleidimo metu energija gali būti papildyta Guno grūdinimosi metu, beje, be jokių pastangų.

Kadangi kiekvieno žmogaus Sinsino norma yra atitinkame aukštyje, tai energija neprarandama. Jeigu toliau norėsi pakelti savo lygį, tuomet teks išverti kančias ir taip neprarasti energijos. Vienetinio kojų sukryžavimo atveju iš tavęs reikalaujame nedaug. Iš tikrųjų reikalaujame ne vienetinio, o porinio kojų sukryžavimo. Kadangi yra žmonių, kurie negali atlikti porinio sukryžavimo, todėl kalbu apie vienetinį. Jeigu dabar negali atlikti porinio kojų sukryžavimo, gali naudoti vienetinio kojų sukryžavimo formą. Tačiau pamažu vis tiek turėsi atlikti porinį sukryžavimą. Atliekant vienetinį sukryžavimą reikalaujame, kad vyrų dešinė pėda būtų apačioje, o kairė – viršuje. Moterų kairė pėda turi būti apačioje, dešinė – viršuje. Tikras vienetinis sukryžavimas išsiskiria tuo, kad jį atlikti sunku, kadangi reikalaujama sukryžavimo vienoje linijoje. Mano manymu, toks vienetinis sukryžavimas vienoje linijoje nė kiek neatsilieka nuo porinio sukryžavimo. Jo pagrindas – pėdos vienoje plokštumoje. Tokiai padėčiai atlikti tarp kojų ir pilvo turi likti tuščia erdvė. Tai atlikti gana sunku. Tai įprastas reikalavimas vienetiniam sukryžavimui. Tačiau mes šito nereikalaujame. Kodėl? Todėl, kad mūsų gunfos komplekse naudojamas porinis sukryžavimas.

Dabar pakalbėsiu apie porinį kojų sukryžavimą. Mes reikalaujame porinio kojų sukryžavimo, kai į viršų perkeliama apatinės kojos pėda. Ją reikia perkelti iš išorės, o ne iš vidaus. Tai ir yra porinis sukryžavimas. Jis gali būti ir mažas, kai pasiekama „penkių centrų pasukimo į dangų“ būseną. Ją atliekant pėdų centrai turi būti pasukti į viršų. Tikrasis grūdinimasis „penkių centrų pasukimo į dangų“ padėtyje būtent taip ir nustatomas (į viršų nukreiptas viršugalvis, abiejų delnų ir pėdų centrai). Toks yra įprastinis Budos sistemos gunfos būdas. Galima daryti ir didįjį sukryžavimą. Tai priklauso nuo to kaip konkrečiam žmogui patogiau. Kai kurie žmonės nori atlikti didįjį sukryžavimą. Tačiau mes praktikuojame būtent porinį sukryžavimą, kuris gali būti ir didelis, ir mažas.

Tobulinimasis atliekant statinį gunfos pratimą reikalauja ilgo sėdėjimo meditacijos pozoje. Čia neturi būti jokių minčių. Žmogaus Čžu – iši (pagrindinė sąmonė) būtinai turi būti aiški, nes šis kompleksas skirtas tavęs pačio tobulinimuisi. Jį reikia atlikti aiškia sąmone. Kaip grūdinti Guną šiame mūsų komplekse? Kad ir kaip giliai būtumėte pasinėrę į meditaciją, reikalaujame, kad žinotumėte ir atsimitumėte, jog patys grūdinatė Guną. Kategoriskai neleidžiama įeiti į būseną, kai nieko neatsimenama. Kokia tada bus mūsų konkreti būseną? Kai įeisite į meditacijos būseną, pajusite, kad tarsite sėdite kiaušinio kevale. Tai nuostabus jausmas, labai patogus. Žinosite, kad grūdinatė gunfą, bet negalėsite pajudinti kūno. Visa tai būtinai pasireikš atliekant gunfos kompleksą. Dar yra ir kita būseną, kai sėdi, sėdi ir pastebi, kad kojos išnyko, neatsimeni, kur jos dingo. Taip pat išnyksta kūnas ir rankos. Lieka tik galva. Jeigu toliau grūdinsitės pastebėsite, kad galva taip pat dingo. Lieka tik mąstymas – viena mintis apie tai, kad grūdini Guną. Reikia šios minties neprarasti. Mums užtenka pasiekti šią būseną. Kodėl? Todėl, kad žmogui tokioje būsenoje užsiimant Guno grūdinimu jo kūnas pasiekia pilnos evoliucijos būseną. Tai – geriausia būseną. Reikalaujame, kad panirtumėte į šią būseną, tačiau draudžiame užmigti, snausti. Jeigu nesugebėsite išlaikyti šios minties, tai veltui grūdinsitės. Šiuo atveju ne grūdinsitės, o miegosite. Baigus grūdinti Guną rankos pereina į Češi padėtį. Būtina išeiti iš meditacijos būsenos. Taip baigiamas Guno grūdinimas.

# 1 PRIEDAS. REIKALAVIMAI FALUNO DAFOS KONSULTACINIAMS PUNKTAMS

1. Didžiojo Faluno Įstatymo konsultaciniai punktai visose vietose yra masinės praktinio tobulinimosi specializuotos organizacijos bei skirtos tobulinimuisi konsultuoti. Jos turi kategoriškai atsisakyti ekonominių ir administracinių valdymo būdų. Konsultaciniams punktams draudžiama imti pinigų ir daiktus, užsiimti gydymu. Jie atlieka „laisvą“ valdymą.

2. Pagrindinių Didžiojo Faluno Įstatymo punktų vadovai ir jų darbuotojai turi praktikuoti pagal Didįjį Faluno Įstatymą.

3. Platinant Didįjį Faluno Įstatymą reikia propaguoti Didžiojo Įstatymo pagrindines idėjas ir turinį. Draudžiama skleisti ir skatinti asmenines idėjas bei kitus gunfos metodus pristatant juos kaip Didžiojo Įstatymo dalį, taip pat besitobulinantiems perteikti klaidingas idėjas.

4. Pagrindiniai punktai turi pavyzdingai laikytis valstybinių įstatymų ir nesikišti į politiką. Praktikuojantiems jų Sinsino augimas – tobulinimosi tikslas.

5. Esant galimybei konsultaciniai punktai turi palaikyti ryšį ir dalytis patirtimi stimuliuojant besitobulinančiųjų pagal Didįjį Įstatymą bendrą tobulėjimą. Tarp regionų neleidžiama diskriminacija. Žmones reikia gelbėti nepaisant jų rasės ir regionų skirtumų. Visur ir visada demonstruoti tikro praktikuojančiojo Sinsiną. Visi, užsiimantys tobulinimusi pagal Didįjį Įstatymą, yra vienos mokyklos bendramoksliai.

6. Ryžtingai atsisakyti atlikti veiksmus, ardančius Didįjį Įstatymą. Bet kuriam mokiniui draudžiama išdėstyti pamatytą, išgirstą ir suprastą savo žemame lygyje kaip Didžiojo Įstatymo turinį ir atlikti Įstatymo perdavimą. Neleidžiama kalbėti net apie labdarą, nes tai ne Įstatymas, o eilinių žmonių žodžiai, skatinantys vienas kito gerumą ir neturintys Įstatymo galios gelbėti aplinkinių. Visi asmeniniu supratimu paremti pamokslai laikomi rimtu Įstatymo pažeidimu. Remdamiesi mano žodžiu, būtinai pridurkite: „Mokytojas Li Chundži sakė.....“ ir t. t.

7. Didžiojo Įstatymo mokiniams griežtai draudžiama mūsų praktiką sujungti su kitų praktikų metodais (turintys nukrypimų praktikuojantieji būtent priklauso tokiems žmonėms). Jeigu su tais, kurie neklauso, kas nors atsitiks, tai jie patys už tai bus atsakingi. Perduokite visiems mokiniams, kad Guno grūdinimosi metu negali būti net minčių ar idėjų apie kitus gunfos metodus, nes joms atsiradus jau patys prašote tos mokyklos „dalykų“. Tokiu atveju Falunas deformuojasi ir netenka galios.

8. Tie, kurie tobulinasi pagal Didįjį Įstatymą, tuo pat metu turi tobulinti ir Sinsiną, ir kūno judesius. Tie, kurie tobulina tik kūno judesius ir nekreipia dėmesio į Sinsiną, nepripažįstami Didžiojo Įstatymo mokiniais. Todėl Įstatymo ir knygų skaitymas turi būti kasdienis užsiėmimas.

Li Hondži

1994 m. balandžio 20 d.

## **2 PRIEDAS. ĮSTATYMO IR GUNO PLATINIMO TAISYKLĖS FALUNO DAFOS MOKINIAMS**

1. Perduodant Įstatymą visiems Didžiojo Faluno Įstatymo mokiniams leidžiama vartoti tik šiuos žodžius: „Mokytojas Li pasakė...“ arba „Mokytojas Li patvirtino / paliudijo...“ Griežtai draudžiama priimti savo supratimą to, kas pamatyta ir pažinta, ir taip pat vietoj Mokytojo Li Hondži Didžiojo Įstatymo priimti kitų mokyklų praktikos būdus. Antraip bus perduodamas ne Didysis Faluno Įstatymas. Tai laikoma Didžiojo Faluno Įstatymo pažeidimu.

2. Didžiojo Įstatymo perdavimo metu mokiniai gali skaityti knygas, tarpusavyje bendrauti arba Guno grūdinimo aikštelėse pasakoti apie Mokytojo Li Hondži aiškinamą Įstatymą. Neleidžiama Įstatymo perdavimo metu skaityti paskaitas salėje, kaip tai darau aš, kai aiškinu Įstatymą. Kiti nesugeba pristatyti Didžiojo Įstatymo, jie nežino tikrojo turinio ir Įstatymo prasmės, apie kurią galvoju ir dėstau savo lygyje.

3. Pasakodami apie supratimą ir Didžiojo Įstatymo pažinimą skaitant knygas, kalbėdamiesi Guno grūdinimo aikštelėse turite būtinai pasakyti, kad tai jūsų supratimas. Draudžiama savaip interpretuoti Didįjį Įstatymą, tuo labiau tai pristatyti kaip Mokytojo Li Hondži žodžius.

4. Didžiojo Faluno Įstatymo perdavimo ir Guno grūdinimo metu draudžiama imti pinigus bei dovanas. Pažeidėjai nebus laikomi Didžiojo Faluno Įstatymo mokiniais.

5. Visiems Didžiojo Faluno Įstatymo mokiniams draudžiama Guno grūdinimosi metu reguliuoti kūnus ir gydyti ligas pratimų dalyviams. Tai reikštų Didžiojo Įstatymo pažeidimą.

Li Hondži

1994 m. balandžio 25 d.

### **3 PRIEDAS. FALUNO DAFOS KONSULTANTAMS KELIAMI REIKALAVIMAI**

1. Branginti duotąjį Gunfą, dirbti su entuziazmu, būti pasiruošusiems dirbti savanoriškai, aktyviai organizuoti mokinių Guno grūdinimosi užsiėmimus.
2. Konsultantu gali būti žmogus, praktikuojantis tik pagal Didįjį Faluno Įstatymą. Jeigu jis mokosi kitų gunfos metodų, tuomet yra iš karto išbraukiamas iš Didžiojo Faluno Įstatymo mokinių ir konsultantų būrio.
3. Guno grūdinimo punktuose konsultantas turi būti reiklus sau, atlaidus kitiems. Jis turi laikytis Sinsino, draugiškai elgtis su kitais.
4. Skleisti didįjį Įstatymą, nuoširdžiai mokyti Guno. Aktyviai dalyvauti ir palaikyti pagrindinių konsultavimo punktų darbą.
5. Savanoriškai mokyti Guno. Griežtai draudžiama imti pinigus ir dovanas už mokymą. Užsiimantysis Guno grūdinimusi nesiekia šlovės ir naudos, jam svarbu tik De ir Guno augimas.

Li Hondži

### **4 PRIEDAS. REIKALAVIMAI PRAKTIKUOJANTIEMS FALUNĄ DAFĄ**

1. Didysis Faluno Įstatymas – tobulinimosi pagal Budos sistemą Guno metodas. Praktikuojantiems draudžiama kitų religijų propaganda siejant ją su tobulinimusi pagal Didįjį Faluno Įstatymą.
2. Praktikuojantieji Didįjį Faluno Įstatymą turi griežtai laikytis savo šalies įstatymų. Politikos ir valstybės įstatymų pažeidimas draudžiamas iš Didžiojo Faluno Įstatymo gerumo pozicijų. Už tai atsako pats pažeidėjas.
3. Kiekvienas besitobulinantysis pagal Didįjį Faluno Įstatymą turi aktyviai palaikyti praktikuojančiųjų aplinkos susitelkimą, bendrai prisidėti prie tradicinės žmonijos kultūros vystymosi.
4. Be Guno metodo pradininko ir meistro, atitinkamų organų sutikimo konsultantams ir Didžiojo Faluno Įstatymo mokiniams draudžiama gydyti žmones, tuo labiau už tai gauti pinigų ir dovanų.

5. Didžiojo Faluno Įstatymo mokiniams Sinsino tobulinimas – tobulinimosi pagrindas. Jiems kategoriškai draudžiama kištis į valstybės politiką, tuo labiau dalyvauti kokioje nors politinėje veikloje ir ginčiuose. Pažeidėjai be išimčių netenka teisės būti Didžiojo Faluno Įstatymo mokiniais. Už visas pasekmes atsako patys pažeidėjai. Linkiu greičiau pasiekti Pilną Tobulumą, stropiai tobulintis ir užsiimti praktiniu tobulinimusi.

Li Hondži