

FALUN DAFA

法輪大法

GRANDE VIA PARA ALCANÇAR A
PERFEIÇÃO

DA YUANMAN FA

大圓滿法

LI HONGZHI

李洪志

Da Yuanman Fa
Li Hongzhi
Edição em português, 2009
Atualizada em 2010

www.falundafa.org

Copyright © Todos os direitos reservados
Somente para uso pessoal e não-comercial

*Os movimentos são um meio complementar para alcançar
a perfeição no cultivo e refino.*

*Li Hongzhi
13 de novembro de 1996*

動作是修煉圓滿的輔助手段

李洪志
一九九六年十一月三日

Índice

Capítulo Um

Características dos métodos de gong.....	1
I. O cultivo do Falun; não pratica-se nem desenvolve-se o dan.....	2
II. Quando o praticante não está praticando, o Falun o está refinando.....	2
III. Cultivar a consciência principal e obter gong para si mesmo.....	2
IV. Cultivam-se natureza e vida do ser.....	2
V. Os cinco métodos de gong são simples e fáceis de aprender.....	3
VI. Sem intenção mental, não há desvios e o gong cresce rapidamente.....	3
VII. Para a prática de gong não importam lugar, tempo, direção nem finalização do gong.....	3
VIII. Com a proteção de meus Fashen, não há temor a interferências externas.....	3

Capítulo Dois

Explicação dos movimentos com fotos.....	5
I. Fo zhan qianshou fa, via do buda mostrando mil mãos.....	5
II. Falun zhuang fa, via da estaca parada Falun.....	8
III. Guantong liangji fa, via atravessando os dois extremos cósmicos.....	11
IV. Falun zhoutian fa, via da circulação celestial Falun.....	13
V. Shentong jiachi fa, via para reforçar os poderes divinos.....	16

Capítulo Três

Princípios e mecanismos dos movimentos.....	19
I. Primeiro método de gong.....	19
II. Segundo método de gong.....	20
III. Terceiro método de gong.....	21
IV. Quarto método de gong.....	23
V. Quinto método de gong.....	24

Apêndice

I. Requisitos para os centros assistenciais de Falun Dafa.....	27
II. Requisitos para os discípulos de Falun Dafa para a transmissão de Dafa e o ensino de gong.....	28
III. Requisitos para os assistentes de Falun Dafa.....	29
IV. Coisas que devem ser consideradas pelos praticantes de Falun Dafa.....	30

Glossário.....	31
----------------	----

Capítulo Um

Características dos métodos de gong

Falun FoFa é um sistema de cultivo superior da Escola Buda e tem sua base na assimilação à natureza mais alta do universo, Zhen Shan Ren (Verdade-Compaixão-Tolerância). O cultivo está guiado por esta mais suprema natureza cósmica e realiza-se de acordo com os princípios de evolução do universo. Por isso, estamos cultivando Dafa e o Grande Tao .

Falun FoFa aponta diretamente ao coração do homem, assinalando claramente que o cultivo do xinxing é crucial para o crescimento de seu gong. Tão alto como seja o xinxing, será a altura do gong; é um princípio verdadeiro e absoluto do universo. O xinxing abarca a transformação do *de* (um tipo de matéria branca) e do *ye* (uma classe de matéria negra), o abandono de todo tipo de desejos entre as pessoas comuns, de todo tipo de corações de apego e a capacidade de sofrer amarguras entre amarguras. Além disso, inclui ainda muitas coisas que devem ser cultivadas para elevar o nível.

Falun FoFa ainda tem a parte para cultivar a vida e deve realizar-se por meio dos movimentos da Via da Grande Perfeição do Dafa Superior da Escola Fo. Os movimentos são, por um lado, para reforçar as capacidades de gong e o mecanismo, usando a poderosa potência de gong para deste modo alcançar que o Fa refine o praticante. Por outro lado, no corpo devem desenvolver-se muitos corpos viventes. No nível alto cultiva-se o yuanying, corpo fo, e desenvolvem-se muitos tipos de técnicas mágicas. Todas estas coisas necessitam dos movimentos de mão para seu desenvolvimento. Os movimentos são uma parte da assimilação para a perfeição deste Dafa e consistem em um jogo integral e completo de métodos de cultivo para cultivar a natureza e a vida do ser. Chama-se também Da Yuanman Fa, a Via da Grande Perfeição. Assim que, este Dafa necessita do cultivo e da prática. O cultivo vem primeiro, a prática depois. Se não se cultiva o xinxing e somente pratica os movimentos, o gong não cresce; se somente cultiva-se o coração e não pratica-se a Via da Grande Perfeição para alcançar a perfeição, a potência de gong ficará bloqueada e o benti tampouco se transformará.

Para que mais pessoas predestinadas possam obter o Fa, e para que quem cultivou-se por muitos anos sem ter incrementado seu gong possa cultivar-se já desde o começo em níveis altos e para que o gong cresça rapidamente até a perfeição, transmito especialmente ao público o Dafa, para cultivar o estado de fo, ao qual hei me iluminado e validado desde tempos remotos. Este Fa harmoniza a sabedoria e tem movimentos simples, porque a grande via é simples e fácil.

O Falun é considerado o centro do cultivo de Falun FoFa. O Falun é um corpo giratório inteligente de matéria de energia superior. O Falun que planto no abdômen inferior dos praticantes gira sem parar as vinte e quatro horas do dia (também podem obter o Falun os cultivadores genuínos que lêem meus livros, vêem minhas fitas de vídeo que explicam o Fa, escutam minhas gravações das lições, ou aprendem e praticam com outros estudantes), ajudando de forma automática a prática de gong dos cultivadores. Isto é, ainda que os cultivadores não estejam cultivando-se todo o tempo, o Falun não para de refinar o praticante. De todas as vias de cultivo transmitidas no mundo, este é o único sistema de gong que pode alcançar o método de cultivo aonde o Fa refina o praticante.

O Falun giratório possui a mesma natureza do universo e é uma miniatura do mesmo. O Falun da Escola Fo, o yin e yang da Escola Tao e tudo nas dez direções do universo são refletidos totalmente no Falun. Quando o Falun gira para o interior (no sentido horário), salva a si mesmo absorvendo uma grande quantidade de energia e transformando-a em gong; quando o Falun gira para o exterior (no sentido anti-horário), salva aos demais, emitindo energia e salvando a todas as vidas e corrige todos os estados anormais, e todas as pessoas ao redor dos cultivadores acabam beneficiadas.

Falun Dafa faz com que os cultivadores assimilem-se à natureza mais alta do universo: Zhen Shan Ren, e tem diferenças fundamentais com outros métodos de gong. Suas principais características especiais são detalhadas nos oito pontos seguintes:

I. O cultivo do Falun; não pratica-se nem desenvolve-se o dan

O Falun tem a mesma natureza do universo, é um tipo de corpo inteligente giratório de matéria de alta energia. Gira sem parar na zona do abdômen inferior do praticante, recolhendo continuamente energia, transformando-a e convertendo-a em gong. Por isso, no cultivo de Falun Dafa o gong cresce e uma pessoa chega rapidamente à kaigong, a abertura de gong. Aqueles que cultivaram-se por milhares de anos, todos desejam adquirir este Falun, e não podem obtê-lo. Os métodos de gong que hoje em dia são transmitidos na sociedade tomam todos o caminho do dan, formam o dan e são chamados qigong do dan. Aos cultivadores do qigong do dan acaba sendo muito difícil chegar à abertura do gong e à iluminação em uma vida.

II. Quando o praticante não está praticando, o Falun o está refinando

Os cultivadores tem que trabalhar, estudar, comer e dormir todos os dias. Portanto, um praticante não pode chegar a praticar gong as vinte e quatro horas. Mas o Falun não para de girar e ajuda ao cultivador a refinar seu gong. Disto resulta que ainda que não se esteja praticando o gong, o Falun seguirá incessantemente refinando ao cultivador. Dito simplesmente: enquanto não está praticando, o Fa segue te refinando.

Hoje no mundo, seja no país ou no exterior, entre os métodos de gong que estão sendo transmitidos, ninguém resolveu o conflito entre o tempo para trabalhar e o tempo para praticar gong. Somente Falun Dafa resolveu este problema; este é o único sistema de gong que consegue que o Fa refine o praticante.

III. Cultivar a consciência principal e obter gong para si mesmo

O cultivo de Falun Gong aponta à consciência principal. Os cultivadores devem cultivar seus corações de forma consciente e clara, deixando todos os apegos e elevando o xinxing. Na prática da Via da Grande Perfeição, uma pessoa não deve perder a consciência nem deve esquecer-se de si mesmo; em todo momento, a prática de gong deve ser dirigida pela consciência principal. Desta maneira, o gong cultivado crescerá no seu próprio corpo, e você obterá o gong para si mesmo e poderá levar o gong. O valioso de Falun Dafa é que ti mesmo obténs o gong.

Todos os outros métodos de gong transmitidos durante milhões de anos entre as pessoas comuns cultivam a consciência assistente. O corpo carnal do cultivador e sua consciência principal somente desempenham um papel de veículo. A consciência assistente cultiva-se para cima e ao chegar à perfeição, leva o gong. A consciência principal do cultivador e seu benti não ficam com nada e perde-se tudo o que foi cultivado durante a vida inteira. Evidentemente, quando cultiva-se a consciência principal, a consciência assistente também obtém uma porção de gong, elevando-se a si mesma automaticamente.

IV. Cultivam-se natureza e vida do ser

Cultivar a natureza significa em Falun Dafa cultivar o xinxing, colocando o cultivo do xinxing em primeiro lugar, dando a entender que a elevação do xinxing é crucial para o crescimento do gong. Ou seja, o gong que determina o nível não vem da prática, senão que depende do cultivo do xinxing. O gong é tão alto como seja o xinxing. O xinxing referido em Falun Dafa engloba um aspecto muito mais amplo que o *de*, porque inclui o *de* e contém todos os seus aspectos.

Cultivar a vida significa em Falun Dafa obter uma longa vida mediante a transformação do benti por meio da prática de gong. Não descarta-se o benti e a consciência principal une-se ao corpo físico, alcançando-se um completo cultivo do corpo inteiro. O cultivo da vida consiste fundamentalmente em transformar a base da composição molecular do corpo humano. As matérias de alta energia substituem os componentes das células, e o corpo físico converte-se em um corpo composto por matéria de outras dimensões, mantendo então a pessoa jovem para sempre. É arranjado desde o fundamental, e por tal razão Falun Dafa é um método genuíno para cultivar a natureza e a vida do ser.

V. Os cinco métodos de gong são simples e fáceis de aprender

A grande via é simples e fácil; observados desde o macrocosmos, os movimentos de Falun Dafa são muito poucos, mas as coisas que cultivam são muitas e cobrem todos os aspectos, controlando todo o corpo e as coisas que não de desenvolver-se. Ensina-se os cinco conjuntos completos de gong aos cultivadores e imediatamente, desde o começo da prática, os lugares onde a energia do corpo do cultivador esteja bloqueada abrem-se e absorvem uma grande quantidade de energia do universo. Em um tempo muito curto, as matérias residuais do corpo são descartadas, o corpo é purificado, o nível elevado e os poderes divinos reforçados; entra-se assim no estado do corpo branco puro. Este sistema de cinco métodos de gong supera de longe as circulações celestiais pequenas ou grandes e os métodos comuns que desbloqueiam os canais. A prática provê aos cultivadores o mais conveniente, mais rápido e melhor; apesar disso, é também a via de cultivo mais difícil de obter.

VI. Sem intenção mental, não há desvios e o gong cresce rapidamente

O cultivo de Falun Dafa não tem intenções mentais, não mantém uma intenção, e não se depende da intenção para guiar-se. Por isso, a segurança dos cultivadores de Falun Dafa está absolutamente garantida e não produzem-se desvios. O Falun também protege aos cultivadores para que não desviem-se durante a prática de gong, nem sejam agredidos ou molestados por pessoas de xinxing pobre. Também pode corrigir de forma automática todos os estados incorretos.

Os cultivadores cultivam-se em níveis muito altos. Sempre que possam chegar a suportar amarguras entre amarguras, e aguentar aquelas coisas impossíveis de aguentar, preservando o xinxing e concentrando-se no cultivo real, poderão em alguns anos alcançar "três flores reunidas sobre a coroa da cabeça", o qual é o nível mais alto do cultivo do Fa dentro do mundo.

VII. Para a prática de gong não importam lugar, tempo, direção nem finalização do gong

O Falun é uma miniatura do universo. O universo está girando, todas as galaxias estão girando, a Terra está girando sobre si mesma; por isso não há diferença entre Leste, Sul, Oeste e Norte. Os cultivadores de Falun Dafa praticam seguindo a natureza e princípios de evolução do universo, por isso, qualquer direção que encarem será correta, pois estão praticando para todas as direções. Devido a que o Falun gira todo o tempo, tampouco existem conceitos de tempo e pode-se praticar o gong em qualquer momento. O Falun não para de girar; por isso, os cultivadores não podem detê-lo, e por tal razão não existe o conceito de finalizar o gong. Somente se detém os movimentos, sem finalizar o gong.

VIII. Com a proteção de meus Fashen, não há temor a interferências externas

É muito perigoso para uma pessoa comum quando de repente obtém coisas de altos níveis; imediatamente sua vida é ameaçada. Quando os cultivadores de Falun Dafa aceitam o Falun Dafa que eu os transmito e cultivam-se genuinamente, contam com a proteção de meus Fashen. Sempre que persistas no cultivo, os Fashen te protegerão até que te cultives até a perfeição. Se deixas o cultivo a meio caminho, meus Fashen automaticamente se afastarão de ti.

A razão pela qual muitas pessoas não atrevem-se a transmitir o Fa de níveis altos é que não podem suportar esta responsabilidade, e porque tampouco o Céu permite-lhes. Falun Dafa é um Fa reto e se os cultivadores podem preservar seu xinxing de acordo com os requisitos de Dafa, eliminar os corações de apego e abandonar qualquer busca incorreta no cultivo poderão reprimir centenas de perversidades com um pensamento reto; todos os demônios perversos te temerão. Aqueles que não tenham nada que ver com tua elevação não se atreverão a agredir-te ou molestar-te. Por isso, os princípios de Falun Dafa são totalmente diferentes dos sistemas tradicionais de cultivo e das exposições do cultivo do dan das demais escolas e vias de cultivo.

O cultivo de Falun Dafa divide-se em o Fa dentro do mundo, o Fa fora do mundo e demais níveis. Ao começar o cultivo, uma pessoa já está em um ponto de partida muito alto; isto provê uma via das mais convenientes para os cultivadores e para aqueles que, havendo-se cultivado por muitos anos, não incrementaram seu gong. Quando a potência de gong e o padrão de xinxing dos cultivadores alcance certo nível, cultivarão neste mundo o corpo de ouro e metal, o qual não se deteriora, e chegarão à abertura do gong, à iluminação, e à ascensão do corpo inteiro para altos níveis. Àqueles com grandes ambições: aprendam o Fa reto, obtenham o fruto verdadeiro, elevem o xinxing e eliminem os apegos; assim alcançarão a perfeição.

Capítulo Dois

Explicação dos movimentos com fotos

I. Fo zhan qianshou fa, via do buda mostrando mil mãos

Princípio: O núcleo deste método de gong, "Buda mostrando mil mãos", está em estender e abrir todos os lugares do corpo aonde a energia esteja bloqueada, ordenando os movimentos intensos de energia dentro do corpo e abaixo da pele. De forma automática, uma quantidade grande de energia do universo é absorvida para conseguir que todos os canais dos cultivadores já se abram desde o começo. Quando aprender a praticar esta série de métodos, o praticante sentirá calor em todo seu corpo e a sensação especial de um campo muito forte de energia, pois todos os canais de energia do corpo são abertos e estendidos. Este método tem oito movimentos bastante fáceis. Entretanto, no macrocosmos controlam-se muitas coisas que hão de se desenvolver com o sistema completo de cultivo. Ao mesmo tempo, pode fazer com que o praticante entre rapidamente no estado de ser envolvido por um campo de energia. Este método de gong deve ser praticado como exercício básico de Falun Gong. Normalmente realiza-se antes das outras séries de métodos de gong e é um tipo de método de reforço do cultivo.

訣： *Kou Jue* - Fórmula rítmica:

身神合一 *Shenshen heyi* - Unir corpo e mente

動靜隨機 *Dongjing sui ji* - Mover-se ou ficar quieto de acordo com o mecanismo de qi

頂天獨尊 *Dingtian duzun* - Tão alto como o Céu e incomparavelmente nobre

千手佛立 *Qianshou foli* - O buda com mil mãos pára reto

Preparação: Parar naturalmente, com os pés separados na largura dos ombros. Flexionar levemente as pernas, curvando um pouco joelhos e quadris de forma natural. Manter todo o corpo relaxado mas não frouxo. Encolher levemente a mandíbula inferior. Tocar a ponta da língua no céu da boca, manter uma abertura muito pequena entre os dentes e fechar os lábios. Fechar ligeiramente os olhos. Apresentar uma face bondosa e serena.



圖 1-1

圖 1-2

圖 1-3

Liangshou jieyin (unir as mãos) - Levantar ambas as mãos com as palmas para cima. Os dois polegares tocam-se ligeiramente e os quatro dedos restantes juntam-se, colocando a mão esquerda sobre a direita para os homens e a mão direita sobre a esquerda para as mulheres, em forma oval e colocá-las em frente ao abdômen inferior. Manter os braços ligeiramente para frente e elevar os cotovelos, deixando oco abaixo das axilas.

Mile shenyao (Mile estira a cintura) - Começar na postura de jieyin e levantar as mãos. Ao chegar com as mãos em frente da cabeça, soltar o jieyin e virar gradualmente as palmas para cima. Quando as palmas estão por cima da coroa da cabeça, os dez dedos apontam-se entre si, deixando uma distância de 20-25 centímetros (Fig. 1-2). Ao mesmo tempo, empurrar a cabeça para cima, pisar firmemente com os pés sobre a terra, apurar o corpo e empurrar com força os pulsos de ambas as palmas para cima, o mais alto possível. Estirar todo o corpo progressivamente. Estender por aproximadamente 2 ou 3 segundos. Imediatamente, relaxar todo o corpo e restaurar o estado de curvatura nos joelhos e quadril.

Rulai guanding (tatagata enchendo-se de energia pela coroa da cabeça) - Continuando da postura descrita anteriormente, girar simultaneamente ambas as mãos para fora a 140 graus, fazendo a forma de um funil. Endireitar os pulsos e abaixar as palmas (Fig. 1-3). Baixar as palmas voltadas para o peito mantendo uma distância de mais ou menos 10 centímetros entre as palmas e o peito. Continuar movendo-as para baixo até o abdômen inferior (Fig. 1-4).



圖 1-4

圖 1-5

圖 1-6

Shuangshou heshi (juntar as mãos em frente ao peito) - Depois que as mãos chegam ao abdômen inferior, elevá-las em seguida até que estejam em frente ao peito e fazer heshi (Fig. 1-5). Ao fazer heshi, manter unidos dedos com dedos, pulsos com pulsos, deixando oco o centro entre as palmas. Levantar os cotovelos e formar uma linha reta com os antebraços. (Para todos os métodos de gong, manter as mãos em posição de palmas de flor de lian, exceto nas posturas heshi e jieyin.)

Zhangzhi qiankun (mãos apontam ao Céu e à Terra) - Começar com a postura heshi. Separar as palmas até uma distância de uns 2-3 centímetros (Fig. 1-6). Girá-las simultaneamente com a mão esquerda para o peito (a mão direita para as mulheres) e a mão direita para fora (esquerda para as mulheres), formando com a mão esquerda sobre a direita uma linha horizontal com os antebraços. Depois, estender o antebraço esquerdo para a esquerda, na diagonal para cima com a palma olhando para baixo (Fig. 1-7). A mão deve estar na altura da cabeça. Manter a mão direita em frente ao peito com a palma para cima. Quando a mão esquerda chega a posição, esticar gradualmente todo o corpo, empurrar a cabeça para cima e pisar firmemente o solo com ambos os pés. Esticar todo o corpo por 2-3 segundos e relaxá-lo de imediato. Voltar a juntar a mão esquerda com a direita em frente ao peito em heshi. Depois, girar as palmas, com a mão direita (a mão esquerda para as mulheres) por cima, e a mão esquerda por baixo (Fig. 1-8). A mão direita repete os movimentos da mão esquerda (Fig. 1-9). Após o estiramento, relaxar imediatamente todo o corpo. Tornar a colocar as mãos em frente ao peito e fazer heshi.



圖 1-7



圖 1-8



圖 1-9

Jinhou fenshen (macaco de ouro dividindo seu corpo) - Começar com a postura heshi. Estender as mãos para ambos os lados, formando uma linha horizontal ao nível dos ombros. Empurrar a cabeça para cima, pisar firmemente o solo e esticar fortemente as mãos para os lados opostos, levando assim a força para as quatro direções (Fig. 1-10). Esticar gradualmente todo o corpo e esticar assim por 2-3 segundos. Imediatamente, relaxar todo o corpo. Voltar as mãos para a frente do peito e fazer heshi.

Shuanglong xiahai (dois dragões descendo ao mar) - Começar na postura de heshi. Separar as mãos e estendê-las diagonalmente para baixo em frente ao corpo. Quando os braços estiverem paralelos e retamente estendidos, formar um ângulo de uns 30 graus em relação ao corpo (Fig. 1-11). Esticar gradualmente todo o corpo, empurrar a cabeça para cima e pisar firmemente o solo com os pés para baixo. Esticar assim por 2-3 segundos. Relaxar imediatamente todo o corpo. Colocar novamente as mãos em frente ao peito em heshi.

Pusa fulian (bodisatva sustentando a flor de lian com suas mãos) - Começar na postura de heshi. Separar as mãos e estendê-las diagonalmente para baixo para ambos os lados do corpo. Quando ambos os braços estiverem retamente estendidos, formar um ângulo de 30 graus em relação as pernas (Fig. 1-12). Esticar todo o corpo; esticar assim por 2-3 segundos. Relaxar de imediato todo o corpo. Voltar novamente com as duas mãos à postura de heshi em frente ao peito.



圖 1-10

圖 1-11

圖 1-12

Luohan beishan (arhat com a montanha sobre suas costas) - (Fig. 1-13) Começar pela postura de heshi. Separar as mãos e estendê-las para trás do corpo com as palmas olhando para cima. Quando as mãos chegarem atrás, nas laterais do corpo, curvar os pulsos gradualmente, formando respectivamente um ângulo de 45 graus detrás do corpo (Fig. 1-13). Depois que as mãos tenham chegado na posição requerida, esticar progressivamente todo o corpo empurrando a cabeça para cima e pisando firmemente com os pés para baixo; esticar fortemente o corpo (mantendo o corpo erguido, sem inclinar-se para frente, abrir o peito com força). Esticar assim 2-3 segundos. Relaxar imediatamente todo o corpo. Colocar novamente as mãos na postura de heshi em frente ao peito.



圖 1-13

圖 1-14

圖 1-15

Jingang paishan (jingang empurrando a montanha) - (Fig. 1-14) Começar na postura de heshi. Separar as mãos e empurrá-las para frente com os dedos apontando para cima. Manter os braços no nível dos ombros. Depois de estender os braços retos, estirá-los fortemente. Empurrar a cabeça para cima, pisar firmemente com os pés para baixo e manter reto o corpo (Fig. 1-14). Esticar assim 2-3 segundos. Relaxar imediatamente todo o corpo. Colocar novamente as mãos em heshi em frente ao peito.

Diekou xiaofu (sobrepôr as mãos em frente ao abdômen inferior) - Começar na postura de heshi. Baixar lentamente as mãos para o abdômen inferior, com as palmas olhando para o corpo. Depois que as mãos chegam na região do abdômen inferior, sobrepôr uma sobre a outra, colocando a esquerda por dentro para os homens e a direita por dentro para as mulheres, com a palma da mão que está por fora olhando o dorso da outra mão. Manter entre as duas mãos e entre a mão e o abdômen inferior uma distância de uns 3 centímetros. Geralmente, deve-se manter esta postura por 40-100 segundos (Fig. 1-15).



圖 1-16

Postura final - unir as mãos na postura de liangshou jieyin (Fig. 1-16).

II. Falun zhuang fa, via da estaca parada Falun

Princípio: A estaca parada Falun pertence a um método de estiramento de pé sereno e está composto por quatro movimentos que assemelham-se a abraçar uma roda. A prática frequente da estaca parada Falun pode abrir todo o corpo, aumentar a sabedoria, elevar o nível de cultivo e reforçar os poderes divinos. Os movimentos são simples mas complexos e refinam muitas coisas. Os principiantes podem sentir muito peso e fortes dores em ambos os braços. Entretanto, depois de terminar sua prática, não fica a fadiga que sente-se após um trabalho físico e, além disso, o corpo se sentirá totalmente relaxado. Com o aumento da duração e frequência da prática, os praticantes poderão sentir o Falun girando entre seus braços. Quando pratica-se este método, os movimentos devem ser naturais; não devem buscar intencionalmente oscilar-se, ainda que seja normal mover-se ligeiramente. Os movimentos fortes tem que ser controlados. Quanto mais tempo se sustentar a roda, melhor será o resultado; mas isto varia de pessoa para pessoa. Depois de entrar em ding, não deve-se abandonar a consciência de estar praticando o gong; guardem este ponto.

訣： *Kou Jue* - Fórmula rítmica:

生慧增力 *Shenghui zengli* - Incrementa a sabedoria e reforça teus poderes

融心輕體 *Rongxin qingti* - Armoniza o coração e limpa o corpo

似妙似悟 *Simiao siwu* - Como num estado maravilhoso e iluminado

法輪初起 *Falun chuqi* - O Falun começa a subir

Preparação: Parar naturalmente, com os pés separados na largura dos ombros. Flexionar levemente as pernas, curvando um pouco joelhos e quadris de forma natural. Manter todo o corpo relaxado mas não frouxo. Encolher levemente a mandíbula inferior. Tocar a ponta da língua no céu da boca, mantendo uma abertura muito pequena entre os dentes, e fechar os lábios. Fechar ligeiramente os olhos. Apresentar uma face bondosa e serena.



圖 2-1

Liangshou jieyin, unir as mãos - (Fig. 2-1)

Touqian baolun (abraçando a roda em frente à cabeça) - Começar na postura de jieyin. Levantar lentamente ambas as mãos desde o abdômen e logo soltar o jieyin. Levar as mãos para frente da cabeça, com as palmas na altura das sombrancelhas voltadas para o rosto (Fig. 2-2). As pontas dos dedos de ambas as mãos apontam-se, mantendo uma distância de 15 centímetros entre si. Formar um círculo com os braços e relaxar todo o corpo.



圖 2-2

圖 2-3

Fuqian baolun (abraçar a roda em frente ao abdômen) - Baixar lentamente as duas mãos a partir da postura anterior de touqian baolun até a zona do abdômen inferior, sem mudar a posição dos braços (Fig. 2-3). Levantar os cotovelos, deixando oco abaixo das axilas. Manter as palmas para cima. As pontas dos dedos se apontam a uma distância de uns 10 centímetros entre si. Formar uma roda com os braços.

Touding baolun (abraçando a roda sobre a cabeça) - Começar com fuqian baolun. Sem mudar a postura, levantar lentamente as mãos até chegar acima da cabeça e realizar a postura de touding baolun. Com as palmas olhando para baixo, os dedos de ambas as mãos se apontam a uma distância de 20-30 centímetros entre si. Formar uma roda com os braços. Os ombros, braços, cotovelos e pulsos estão relaxados (Fig.2-4).



圖 2-4

圖 2-5

圖 2-6

Liangce baolun (abraçando a roda por ambos os lados) – A partir da postura anterior de touding baolun, abaixar as mãos para ambos os lados da cabeça (Fig. 2-5). As palmas apontam para as orelhas, relaxa-se os ombros e mantém-se os antebraços na vertical. Não por as mãos perto demais das orelhas.

Diekou xiaofu (sobrepor as mãos em frente ao abdômen inferior) - (Fig. 2-6) A partir da postura anterior de liangce baolun, abaixar as mãos até a zona do abdômen inferior e colocá-las uma sobre a outra.



圖 2-7

Liangshou jieyin (unir as mãos em jieyin) - (Fig. 2-7)

III. Guantong liangji fa, via atravessando os dois extremos cósmicos

Princípio: Atravessando os dois extremos cósmicos faz com que a energia do cosmos se misture com a do interior do corpo. Quando se pratica este método, uma grande quantidade de qi é recolhida e expulsa, fazendo que, em um tempo muito curto, o praticante alcance a meta de purificar seu corpo. Ao mesmo tempo, durante os movimentos de chong guan, a coroa da cabeça e as passagens abaixo dos pés são abertas. As mãos seguem a enregia interna e o mecanismo fora do corpo. A energia que subiu com "chong" é lançada para fora da coroa da cabeça diretamente ao cume do cosmos, e a energia que desce com "guan" é lançada para fora das plantas dos pés até o mais baixo do cosmos. Quando a energia regressa desde ambos os pontos de extremos opostos, é emitida novamente em direção contrária. Mover nove vezes as mãos, ida e volta.

Depois de fazer nove vezes chong guan simples, fazer o chong guan de ambas as mãos e, depois de repetir nove vezes, girar o Falun quatro vezes com ambas as mãos no sentido do relógio. Este movimento devolve o qi girando desde o exterior do corpo até o interior. Depois, unir as mãos na postura de jieyin e terminar o método.

Antes de praticar este método, imaginar-se a si mesmo como dois tubos vazios, gigantescos e incomparavelmente altos. Isto ajuda que a energia passe sem obstrução.

訣：
淨化本體 *Kou Jue* – Fórmula rítmica:
法開頂底 *Jinghua benti* – Purifica o corpo
心慈意猛 *Fakai dingdi* – O Fa abre os canais de energia superiores e inferiores
通天徹地 *Xinci yimeng* – O coração é benevolente e a vontade é forte
 Tongtian chedi - Alcança o zênite do Céu e o nadir da Terra

Preparação: Parar naturalmente, com os pés separados na largura dos ombros. Flexionar levemente as pernas, curvando um pouco os joelhos e quadril de forma natural. Manter todo o corpo relaxado, mas não frouxo. Encolher levemente a mandíbula inferior. Levar a ponta da língua contra o céu da boca, mantendo uma abertura muito pequena entre os dentes, e fechar os lábios. Fechar ligeiramente os olhos. Apresentar uma face bondosa e serena.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

Liangshou jieyin (unir as mãos) - (Fig. 3-1)

Shuangshou heshi (juntar as mãos em frente ao peito) - (Fig. 3-2)

Danshou chong guan (movimento simples de mãos para cima e para baixo) - Começar na postura de heshi. Mover lentamente uma mão para cima em chong e a outra para baixo em guan, seguindo o mecanismo de energia fora do corpo. A energia dentro do corpo se move seguindo o movimento de mãos para cima e para baixo (ver Fig. 3-3). Subir primeiro a mão esquerda para os homens e a mão direita para as mulheres. A mão sobe gradualmente pela frente do rosto e segue para cima ao longo da cabeça. Enquanto isso, a mão direita (a esquerda para as mulheres) desce gradualmente. As duas mãos sobem e descem alternadamente nos movimentos de chong guan, com as palmas olhando para o corpo, conservando uma distância de não mais do que 10 centímetros entre a palma e o corpo (Fig. 3-4). Manter todo o corpo relaxado durante estes movimentos. Uma mão para cima e outra para baixo se conta como um movimento. No total, repetir chong guan nove vezes.



圖 3-4

圖 3-5

圖 3-6

Shuangshou chong guan (movimento duplo de mãos para cima e para baixo) - Na nona vez do movimento chong guan simples da mão, ou seja, quando a mão esquerda (a direita para as mulheres) está acima, levantar a outra mão até que ambas estejam na posição de chong (Fig. 3-5). Depois, mover as mãos simultaneamente para baixo fazendo guan (Fig. 3-6).

Quando as mãos sobem fazendo chong e descem fazendo guan, as palmas olham para o corpo, separadas deste por não mais do que 10 centímetros. Um movimento para cima e um movimento para baixo se conta como uma vez. No total, se repete chong guan nove vezes.



圖 3-7

圖 3-8

圖 3-9

Shuangshou tuidong Falun (empurrando o Falun com as mãos) - Depois de completar nove vezes o chong guan duplo da mão, baixar as mãos desde cima da cabeça, passando pelo peito, até chegar à zona do abdômen inferior (Fig. 3-7). Empurrar e girar o Falun na zona do abdômen inferior (Fig. 3-8, 3-9) com a mão esquerda por dentro para os homens e a direita por dentro para as mulheres, mantendo uma separação de 4 centímetros entre ambas as mãos e 4 centímetros entre a mão interior e o abdômen inferior. Fazer girar o Falun quatro vezes no sentido das agulhas do relógio na região do abdômen inferior a fim de empurrar a energia do exterior para o interior do corpo. Ao fazer girar o Falun, os movimentos das mãos não sobrepõem a área do abdômen inferior.



圖 3-10

Liangshou jiejyin (unir as mãos em jiejyin) - Fazer jiejyin e terminar a postura (Fig. 3-10).

IV. Falun zhoutian fa, via da circulação celestial Falun

Princípio: A circulação celestial Falun permite que a energia no corpo humano circule por uma grande área. Ou seja, em vez de somente ir por um ou vários canais, a energia circula desde todo o lado yin até o lado yang, uma e outra vez sem cessar. Isto é muito superior a outros métodos comuns para abrir os canais, ou a circulação celestial grande e pequena. Este método de cultivo é de nível médio. Com a base nos três primeiros conjuntos de métodos, a prática deste método pode abrir rapidamente os canais de energia de todo o corpo (incluindo a grande circulação celestial), fazendo com que a energia circule gradualmente por todo o corpo desde cima até embaixo. A característica que mais se destaca deste método é que usa a rotação do Falun para retificar os estados anormais do corpo humano. Isto permite que o corpo humano, ou seja, este pequeno universo, retorne ao estado original e que os canais de qi circulem fluidamente por todo o corpo. Ao chegar a este estado de cultivo, o praticante haverá chegado a um nível muito alto no cultivo do Fa dentro do mundo. Ao praticar este método, as mãos seguem o mecanismo. Os movimentos devem ser praticados sem pressa, lenta e harmoniosamente.

訣：
 旋法至虛 *Xuanfa zhixu* - O Fa que gira alcança o vazio
 心清似玉 *Xinqing siyu* - O coração é claro como jade puro
 返本歸真 *Fanben guizhen* - Retornando ao ser original e verdadeiro
 悠悠似起 *Youyou siqi* - Te sentes leve, como se flutuasses

Preparação: Parar naturalmente, com os pés separados na largura dos ombros. Flexionar levemente as pernas, curvando um pouco joelhos e quadril de forma natural. Manter todo o corpo relaxado, mas não frouxo. Encolher levemente a mandíbula inferior. Levar a ponta da língua contra o céu da boca, mantendo uma abertura muito pequena entre os dentes e fechar os lábios. Fechar ligeiramente os olhos. Apresentar uma face bondosa e serena.

Liangshou jiejyin (unir as mãos em jiejyin) - (Fig. 4-1)



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

Shuangshou heshi (juntar as mãos em frente ao peito) - (Fig.4-2) Tirar as mãos de heshi, descê-las até a zona do abdômen inferior e, ao mesmo tempo, girar ambas as palmas para o corpo. Manter uma distância de uns 10 centímetros entre as mãos e o corpo. As mãos passam pelo abdômen inferior e estendem-se para baixo ao longo do lado interior de ambas as pernas, conforme vai arqueando-se as costas, até ficar de cócoras (Fig. 4-3). Quando as pontas dos dedos estão perto do chão, mover as mãos traçando um círculo a partir da frente da ponta de cada pé para fora dos calcanhares (Fig. 4-4). Em seguida, curvar ligeiramente os pulsos e subir gradualmente as mãos ao longo da parte traseira de ambas as pernas (Fig. 4-5). Subir as mãos por detrás das costas enquanto vai endireitando-se a coluna (Fig. 4-6).



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8

Na prática de todo este método, as mãos não tocam nenhuma parte do corpo, pois de outro modo, a energia nas mãos regressaria ao corpo. Quando não puder mais subir as mãos, fechá-las em forma de punhos, deixando um oco dentro deles (Fig. 4-7) e logo levá-los por debaixo das axilas para frente. Cruzar os braços em frente ao peito (o braço que fique na posição superior será determinado pelo costume de cada um e é independente do sexo) (Fig. 4-8). Abrir os punhos, colocar as palmas sobre os ombros (deixando um pequeno espaço) e logo mover as palmas ao longo do lado yang (exterior) dos braços até os pulsos. Em seguida, girar as palmas para que olhem uma para a outra; ou seja, girar o polegar da mão exterior para cima e girar o da mão interior para baixo, mantendo uma distância de 3-4 centímetros entre as palmas. Formar então uma linha reta com as mãos e os antebraços (Fig. 4-9). Em seguida, fazer girar as duas palmas em direções opostas como se sustentasse uma esfera entre as palmas, com a mão exterior indo para o interior e a interior para o exterior. Na sequência, empurrar as mãos ao longo do lado yin dos antebraços para o lado yin (interior) dos braços enquanto sobem-se os antebraços sobre a cabeça e passa-os para trás dela (Fig. 4-10). Ao passar pela cabeça, as mãos cruzam-se e em seguida

movem-se para as costas (Fig. 4-11). Neste momento, separar as mãos cruzadas e com os dedos para baixo, conectar com a energia das costas. Depois, mover ambas as mãos paralelamente por cima da cabeça até colocá-las em frente ao peito (Fig. 4-12). Assim fica completa a circulação celestial. Repetir isto nove vezes. Depois de completar as nove vezes, abaixar as duas mãos ao longo do peito até a frente do abdômen inferior e fazer diekou xiaofu (Fig. 1-15).



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

圖 4-12

圖 1-15



圖 4-13

Liangshou jieyin (unir as mãos) - Terminar a postura (Fig. 4-13).

V. Shentong jiachi fa, via para reforçar os poderes divinos

Princípio: "Via para reforçar os poderes divinos" pertence aos métodos de cultivo tranquilo, e utiliza os sinais de mão de buda para girar o Falun, reforçar os poderes divinos (incluindo capacidades de gong) e a potência de gong. Este exercício é superior ao nível intermediário e originalmente era um método de prática secreta. Se a princípio não se pode cruzar ambas as pernas na posição de lótus completa, também se pode cruzar na meia lótus. Contudo, finalmente terá que sentar na posição de lótus completa. Durante a prática, o fluxo de energia é relativamente forte e o campo de energia fora do corpo é comparativamente grande. Quanto mais longo seja o tempo assim sentado, melhor será e isto pode ser estabelecido segundo a base de gong de cada praticante. Quanto mais tempo se pratique este método, tanto maior será seu efeito e tanto mais rápido se revelará o gong. Ao praticar este gong, não se deve pensar em nada, nem abrigar nenhuma intenção e gradualmente se entrará da tranquilidade ao ding. Entretanto, a consciência principal deve saber que é você mesmo quem está praticando o gong.

訣 :	<i>Kou Jue</i> - Fórmula rítmica:
有意無意	<i>Youyi wuyi</i> - Como se fosse com intenção, mas sem intenção
印隨機起	<i>Yinsui jiqi</i> - Os movimentos de mão seguem o mecanismo de qi
似空非空	<i>Sikong feikong</i> - Como vazio, mas não vazio
動靜如意	<i>Dongjing ruyi</i> - Mover-se ou estar tranquilo segundo eu desejo

Preparação: Sentar-se com as pernas cruzadas. Manter as costas erguidas e o pescoço reto. Encolher levemente a mandíbula. Tocar a ponta da língua no céu da boca. Manter todo corpo relaxado, mas não frouxo. Manter uma abertura muito pequena entre os dentes. Fechar os lábios e os olhos ligeiramente. Deixar emergir a misericórdia do coração e apresentar uma expressão de bondade e serenidade no rosto. Unir as mãos na zona do abdômen inferior e entrar gradualmente no estado de tranquilidade (Fig. 5-1).



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

圖 5-4

Da shouyin (fazendo os sinais de mão) - Levantar lentamente as mãos a partir da posição de jieyin; ao chegar à testa, soltar jieyin e girar gradualmente as palmas para cima. Quando as palmas olharem para cima, as mãos vão para a posição mais alta (Fig. 5-2). (Ao fazer os sinais de mão, os antebraços guiam aos braços e levam certa força.) Separar em seguida ambas as mãos e girá-las para trás desenhando um arco sobre a cabeça; mover as mãos respectivamente para ambos os lados da cabeça e baixá-las suavemente (Fig. 5-3). Manter os cotovelos o mais próximo possível do corpo com as palmas olhando para cima e as pontas dos dedos para frente (Fig. 5-4). Endireitar em seguida os pulsos, cruzá-los em frente ao peito com a mão esquerda por fora (direita para as mulheres) (Fig. 5-5). Ao cruzar as mãos, levantar os cotovelos e formar uma linha reta com os antebraços. Girar o pulso da mão exterior para fora e ao mesmo tempo que traça um meio arco grande, leva-se ela à posição com a palma para cima e as pontas dos dedos olhando para trás. As mãos devem se mover com certa força. Ao mesmo tempo, partindo da posição onde ambas as mãos se cruzavam em frente ao peito, baixar a mão que está por dentro de forma gradual. Quando a palma estiver próxima da perna inferior em frente ao corpo e o braço estirado, gire a mão para a palma olhar para cima. A mão e o braço formam um ângulo de 30 graus com o corpo, na parte inferior oblíqua (Fig. 5-6). Na sequência, mover ambas as palmas para o corpo, mova a mão esquerda (a que está acima) para baixo pelo lado de dentro e a mão direita para cima. Os movimentos de mãos mudam da mão esquerda para a direita, repita-os como anteriormente com as mãos invertidas (Fig. 5-7). Na sequência, homens devem endireitar o pulso direito (mulheres o esquerdo) e girar a palma para o corpo. Depois de cruzar com a outra mão em frente ao peito, segue para baixo até aproximar-se da perna inferior de forma oblíqua ao corpo e estirar o braço. Girar a palma esquerda para os homens (a palma direita para as mulheres) para o interior movendo para cima. Depois de cruzar com a outra mão, girar a palma para cima conforme sobe para o ombro esquerdo (o ombro direito para as mulheres). Depois da mão chegar na posição requerida, manter a palma para cima com as pontas dos dedos olhando para frente (Fig. 5-8). Na sequência,

trocar a postura de mãos com a postura de mão anterior; ou seja, agora a mão esquerda para os homens (a mão direita para as mulheres) deve-se mover por dentro e a mão direita para os homens (esquerda para as mulheres) deve-se mover por fora. As posições das mãos são opostas as anteriores (Fig. 5-9). Os movimentos dos quatro sinais de mão sucedem-se um ao outro sem interrupção.



圖 5-5

圖 5-6

圖 5-7

圖 5-8

Jiachi (reforçar) - Continuando do sinal de mão anterior, a mão superior se move por dentro e a mão inferior por fora. Girar gradualmente a palma da mão direita (esquerda para as mulheres), levando a palma para o peito. Ao mesmo tempo, subir a mão esquerda (a mão direita para as mulheres). Quando ambos os antebraços estiverem em frente ao peito e formarem uma linha horizontal (Fig. 5-10), estender as mãos para ambos os lados (Fig. 5-11) e girar as palmas para baixo. Quando as duas mãos estiverem em ambos os lados exteriores dos joelhos, mantê-las no nível da cintura; os antebraços e os pulsos estão alinhados horizontalmente e os braços estão relaxados (Fig. 5-12). Esta postura envia os poderes divinos do interior do corpo para as mãos para reforçá-los. Enquanto se reforçam, o centro das palmas sentirá calor, peso, eletricidade, entumecimento, como se sustentassem um objeto, etc. Entretanto, não deve-se buscar intencionalmente tais sensações, pelo contrário, deve-se seguir o curso natural. Quanto mais tempo a pessoa se mantém nesta postura, tanto melhor é o resultado.



圖 5-9

圖 5-10

圖 5-11

Girar a mão direita com a palma para cima (a mão esquerda para as mulheres) e mover para a região do abdômen inferior. Quando a mão chega à posição requerida, a palma na região do abdômen inferior olha para cima. Ao mesmo tempo, sobe-se a mão esquerda (a mão direita para as mulheres) e leva-se ela para a mandíbula até que esteja em linha horizontal com o ombro e com a palma para baixo. Com a mão posicionada, o antebraço está em linha horizontal com a mão. Agora as palmas se olham mutuamente, formando uma postura fixa (Fig. 5-13). Este movimento de reforço requer ser praticado por um longo tempo; todavia, pratica-o pelo tempo que possa. Em seguida, traçar um meio arco com a mão superior em frente do corpo e baixá-la até o abdômen inferior. Ao mesmo tempo, subir a mão inferior e girar a palma olhando para baixo. Ao subir a mão ao nível da mandíbula, manter o braço em linha horizontal com o ombro. Ambas as palmas olham-se entre si. Permanecer nesta posição (Fig. 5-14). Quanto mais tempo a pessoa se mantenha assim, tanto melhor será o resultado.



圖 5-12



圖 5-13



圖 5-14

Jinggong xiulian (o cultivo do gong tranquilo) - Continuando da postura anterior, traçar um meio arco com a mão superior em frente ao corpo e ir até o abdômen inferior. Unir as mãos em jiejyin (Fig. 5-15) e entrar no cultivo do gong tranquilo. Entrar em ding profundo, mas com a consciência principal sabendo que você mesmo está praticando gong. Quanto mais tempo pratique, melhor, mas pratica tanto tempo como possa.



圖 5-15

Terminar a postura - As duas mãos fazem heshi e sai-se de ding e da posição de pernas cruzadas.

Capítulo Três

Princípios e mecanismos dos movimentos

I. Primeiro método de gong

O primeiro método de gong chama-se *Fo zhan qianshou fa, via do buda mostrando mil mãos*. O nome, "Buda mostrando mil mãos", refere-se a aqueles Budas ou Bodisatva Guanyin que exibem mil mãos. Evidentemente, não podemos fazer mil movimentos. Não poderia recordá-los e ficaria exausto. Este método simplesmente representa, com oito movimentos básicos, tal nível de significado. Mas por meio do efeito deste método, centenas de canais em nosso corpo se abrem completamente. Digo a todos por que se diz que em nosso sistema de gong, uma vez que uma pessoa começa, já está praticando em um nível muito alto. Isto acontece porque não atravessamos somente um ou dois canais, nem os canais ren e du ou os oito meridianos extras. Tão logo como começamos, todos os milhares de canais se abrem e circulam conjuntamente, assim que uma vez que começamos, já estamos praticando em um nível muito alto.

Quando se faz esse jogo de movimentos, há um requerimento de "estirar" e "relaxar". Há que coordenar bem mãos com pés, relaxando-os depois do estiramento, assim todos os lugares do teu corpo que estejam bloqueados podem ser abertos. Claro, se queres praticar este método sem que te haja plantado este jogo de "mecanismos", o método não terá efeito. O estiramento se faz

lentamente, entesando o corpo até o extremo, até como se te dividisse em duas pessoas. O corpo se estira até que se torne muito alto e grande; tudo isto é feito sem nenhuma intenção. Quando se relaxa o corpo, se deve fazê-lo subitamente; quando se estira até o extremo, imediatamente se relaxa. É como se esmagasse-se esta bolsa: o ar será expulso, e ao levantar a mão, o ar será absorvido outra vez, enchendo-se com nova energia. Sob o efeito deste mecanismo, se abrem os lugares que estão bloqueados.

Com o estiramento, os calcanhares dos pés empurram com força para baixo e a cabeça empurra fortemente para cima. É como se abrisse todos os canais do teu corpo inteiro, tensionando-os e relaxando-os depois subitamente. Depois de estirar teu corpo, relaxe-o de forma repentina. Por meio disto, todo o corpo se abre em um instante. Evidentemente, vamos plantar em ti o mecanismo e todo tipo de estruturas de mecanismos. Quando se tensionam os braços, há que fazer força gradualmente até chegar ao extremo. A Escola Tao fala sobre transitar os três yin e os três yang; na realidade, não existem somente estes; nos braços há centenas de canais verticais e horizontais e todos estes tem que ser abertos; há que abri-los e estirá-los. Nós requeremos que todos os canais se abram imediatamente. No início de um genuíno cultivo comum de gong - sem incluir a prática de qi - um só canal tem que arrastar centenas de canais, e abrir a todos leva longo tempo, vários anos. Mas nós conseguimos já desde o começo a abertura das centenas de canais. Por isso, já estamos praticando a partir de um nível muito alto. Todos devem manejar bem este entendimento.

Quero explicar algo sobre a posição da estaca parada. Há que parar com os pés separados na distância da largura dos ombros. Requer-se parar naturalmente, sem que os pés necessitem estar paralelos, porque aqui não temos coisas das técnicas marciais. Muitos métodos de gong originaram-se da postura de "pé de cavalo" das práticas marciais. A Escola Buda fala sobre salvar todas as vidas, por isso não se pode somente recolher energia dentro de si mesmo. Os joelhos se mantêm relaxados e as pernas levemente curvadas. Assim, esse canal é aberto; se te paras direito, o canal é rígido e não se abre. O corpo se mantêm reto, entretanto todo o corpo está inteiramente relaxado, desde dentro até fora, mas não frouxo. A cabeça se mantêm direita e reta.

Nos cinco métodos de gong, os olhos devem permanecer fechados. Mas quando aprende, necessita permanecer com os olhos abertos, para ver se teus movimentos se ajustam ao padrão ou não. Quando regressa à casa, uma vez que tenha aprendido, deve praticar com os olhos fechados. A ponta da língua toca o céu da boca, e deixa-se um espaço pequeno entre os dentes, com os lábios fechados. Por que a língua toca o céu da boca? Todos sabem que na prática genuína de gong a energia não circula somente na superfície, como na circulação celestial superficial, senão que circula por canais verticais e horizontais. Os canais não estão somente na superfície, senão que existem canais nos órgãos internos e nos espaços entre estes. A boca é oca, e portanto depende de nossa língua, a qual funciona como uma ponte para incrementar o fluxo de energia durante a rotação dos canais; a energia circula e retorna através da língua. Os lábios fechados são a ponte exterior para a circulação da energia sobre a pele. Por que se deixa um espaço entre os dentes? Porque na prática de gong, se aperta os dentes durante o processo de circulação, esta energia faz que teus dentes apertem-se mais e mais fortes. Qualquer zona do corpo que não esteja relaxada já não poderá receber uma transformação e refinação plena. Por isso, o lugar que está mais apertado fica para trás e não se refina nem se transforma. Se deixa um espaço pequeno entre os dentes, esta zona está relaxada. Basicamente, estes são os requerimentos para os métodos. Dentro deles há três posturas que depois também aparecem nos demais métodos. Falaremos um pouco sobre elas.

Shuangshou heshi (juntar as mãos em frente ao peito). Nesta postura de heshi, ambos os antebraços estão retos e horizontais, com os cotovelos levantados e as axilas estão côncavas. Se as axilas estão apertadas sem espaço, a passagem da energia fica aprisionada e morre. As pontas dos dedos não tocam a face; coloca-se as mãos em frente ao peito e tampouco tocam o corpo. As palmas deixam um oco entre ambas as mãos e a base das palmas se mantêm bem juntas, o mais possível. Recordem todos bem este movimento, que repetiremos várias vezes.

Diekou xiaofu (sobrepôr as mãos em frente ao abdômen inferior). É absolutamente necessário que os cotovelos estejam levantados durante a prática, e isto tem sua razão. Se não se mantém as axilas côncavas, a energia fica aprisionada e morre, pois não pode passar. Quando se realiza esta posição, a mão esquerda (a mão direita se é mulher) vai por dentro. Se requer que entre as mãos haja um espaço da largura de uma mão; as mãos não devem se tocar. Deve haver um espaço da largura de duas mãos entre a mão que vai por dentro e o corpo; tampouco esta deve tocar o corpo. Por que? Todos sabemos que em nossa via há muitos canais internos e externos que dependem do Falun para serem abertos, especialmente o ponto de acupuntura laogong nas mãos. Na realidade o ponto laogong é um campo. Não só existe em nosso corpo carnal, senão que existe em todas as dimensões. Este campo é muito grande, e inclusive sobrepassa a superfície da tua mão. Como tudo tem que ser aberto, utilizamos o Falun para abrí-lo. Estas mãos, ambas tem Falun girando, por isso não há que deixar que se toquem entre si. Ao terminar o gong, na postura de sobrepôr as mãos sobre o abdômen, a energia em ambas as mãos é muito grande. O outro propósito desta postura de mãos consiste em reforçar o Falun na zona do abdômen inferior e o campo do teu dantian. Desse tian nascem muitas, muitas coisas, mais de centenas de milhares de coisas.

A outra postura de mãos chama-se *jie ding yin* e nós a chamamos abreviadamente *jieyin*. Não façam este jieyin descuidadamente. Os polegares das mãos são levantados fazendo uma forma oval; basicamente, junta-se os dedos suavemente. Os dedos que estão abaixo tocam as divisões dos dedos da mão que está acima. Quando se faz jieyin, no homem a mão esquerda vai acima, e na mulher, a mão direita se coloca acima. Por que é assim? Porque o homem é de corpo puro yang e a mulher é de corpo puro yin. O homem tem que restringir seu yang e desenvolver o yin; a mulher tem que restringir seu yin e desenvolver o yang; assim alcança-se o equilíbrio entre yin e yang. Por isso, alguns movimentos são diferentes para homens e mulheres. Na posição de jieyin, os antebraços estão levantados, e é necessário que seja assim. Todos sabem que o centro deste nosso dantian está dois dedos abaixo do umbigo e também é o centro de nosso Falun. Por isso, este jieyin deve ser feito um pouco mais baixo, sustentando o Falun em sua posição. Quando alguns relaxam o corpo, somente relaxam as mãos e não as pernas. As pernas também devem coordenar com as mãos, relaxando-as ao mesmo tempo e estirando-as também ao mesmo tempo.

II. Segundo método de gong

O segundo método de gong chama-se *Falun zhuang fa, via da estaca parada Falun*. Os movimentos são comparativamente simples, e consistem em somente quatro movimentos de abraçar uma roda. Aprende-se imediatamente, mas sua dificuldade é maior e a exigência de seus requisitos é mais alta. Quão alta? Quando se faz a estaca parada, se requer que todos fiquem parados fixos ali, com as mãos levantadas por longo tempo, o que causa dores em ambos os braços. Por isso, os requisitos são mais altos. A posição parada é igual a do primeiro método, só que não há estiramento e somente deve-se permanecer de pé e relaxado. Há quatro movimentos básicos e todos são como abraçar uma roda. Não pense que são movimentos simples só porque há quatro movimentos básicos. No cultivo de Dafa, cada movimento não pode refinar só um tipo de gong ou cultivar uma só coisa. Cada movimento deve transformar e refinar muitas coisas; se cada coisa precisasse um movimento para transformá-la ou refiná-la, não seria viável. Te digo que em nossa via, centenas de milhares de coisas nascem do que planto em teu abdômen inferior. Se cada coisa precisa um movimento, assim não é viável. Pense, se tivesse que realizar movimentos para cada coisa, então necessitaria de centenas de milhares de movimentos e não poderia terminar de praticá-los em um dia inteiro; ficaria absolutamente exausto e provavelmente não recordaria de todos.

Há uma frase: a grande via é muito simples e fácil. Todas as coisas estão controladas inteiramente no microcosmos e todas são transformadas e refinadas. Por isso, frequentemente, ao praticar o gong tranquilo sem movimentos, o resultado da transformação e o refinamento são ainda melhor. Durante os movimentos simples, muitas e muitas coisas também são controladas no macrocosmos, transformando-se e refinando-se ao mesmo tempo. Quanto mais simples são os movimentos,

provavelmente mais plena é a transformação e o refinamento, porque estão sendo controlados desde o macrocosmos. Este exercício tem quatro movimentos de abraçar a roda. Quando abraçar a roda sentirá um Falun grande girar entre seus braços . Quase todos os praticantes o sentem. Quando pratica-se este método, ninguém tem permissão para saltar como nesses métodos de gong com futi. Não se pode andar saltando porque isso não é praticar gong. Alguma vez já viu algum fo, tao ou shen saltando dessa maneira? Nunca.

III. Terceiro método de gong

O terceiro método de gong chama-se *Guantong liangji fa*, via atravessando os dois extremos cósmicos. Este também é fácil. Seu nome significa que a energia é lançada para os dois extremos. Não podes nem imaginar quão grande são os dois extremos deste incomensurável universo, portanto não existem atividades mentais. Praticamos seguindo o mecanismo e tuas mãos movem-se seguindo o mecanismo que eu planto em ti. O primeiro método também tem este tipo de mecanismo. Não lhes expliquei isto no primeiro dia de ensinamento para que não o buscassem antes de saber bem esta série de gong. Temia que não a recordassem toda. Na realidade quando estira os braços e os relaxa, descobrirá que suas mãos retornam flutuando sozinhas. Isto é o mecanismo que eu plantei, que está funcionando. A Escola Tao o chama "força de mãos flutuando". Depois de um movimento, descobre que essa mão flutua por si mesma no segundo movimento. Gradualmente, quando pratiques por mais tempo, poderá perceber ainda mais. Estas coisas que planto em todos giram sozinhas e automaticamente. De fato, enquanto não praticas o gong, o gong seguirá refinando o praticante pela função do mecanismo do Falun. Todos os seguintes métodos de gong levam esta coisa. Então, a posição da via atravessando os dois extremos cósmicos é igual a estaca parada. Não há estiramento, só fica-se parado e relaxado e há dois tipos de movimento de mãos. Um é o chong guan simples, ou seja, uma mão vai para cima em chong e a outra mão vai para baixo em guan. Assim vai e volta, considerando uma para cima e outra para baixo como uma vez; no total deve-se repetir nove vezes. Na oitava vez e meia, a mão que está abaixo sobe, e com a outra acima, realiza-se chong guan com ambas as mãos. Repete-se no total também nove vezes. Se no futuro alguém quiser incrementar o número dos movimentos de mãos, deverá então fazer dezoito vezes. Tem que ser múltiplo de nove, porque o mecanismo muda com o nove e se fixa no nove. No futuro, não devem prestar atenção sempre ao número das repetições. Quando o mecanismo for forte, chegando a nona vez, as mãos automaticamente farão sozinhas a posição de terminar. Quando o mecanismo automaticamente muda, as mãos imediatamente se juntam. Não tem que prestar atenção ao número das repetições, está garantido que quando chegue na nona vez, suas mãos serão empurradas para girar o Falun. No futuro, não deve fixar-se sempre no número das vezes, porque a prática de gong se realiza sem intenção e a intenção é um apego. Ao chegar a um alto nível, o cultivo não tem atividades mentais e tudo se realiza em wuwei. Evidentemente, alguns dizem que os movimentos em si mesmos levam intenção mental; isso é um entendimento errôneo. Se dizem que os movimentos são cheios de intenção, o que dizer então sobre os sinais de mão que os budas fazem, ou sobre o jieyin e a meditação sentada feitos pelos monges da Via Zen e pelos monges nos templos? O que querem dizer com intenção mental se refere a quantos movimentos de jieyin há? A quantidade de movimentos determina se alguém está com ou sem intenção? Se há mais movimentos significa que há mais apegos? E menos movimentos que não há apegos? Isto não depende dos movimentos; trata-se de se há apegos ou não nos pensamentos do homem, de se há coisas de intenção que não se pode deixar; esse é o coração ao qual aponta-se. Nossa prática de gong também segue o mecanismo, despojando lentamente este coração de intenção e alcançando um estado sem atividades mentais.

Este processo de chong guan pode fazer que nosso corpo seja especialmente transformado e refinado. Ao mesmo tempo, o processo de chong guan pode abrir a passagem na coroa da cabeça do nosso corpo, conhecido como "Abrir o topo da cabeça" – kaiding. Também pode abrir a passagem em baixo dos pés. Esta passagem não é somente o ponto de acupuntura yongquan, é um campo. O corpo humano tem distintas formas de existência em outras dimensões. O corpo também

se expande constantemente durante o processo da prática de gong. O volume deste gong também se torna mais e mais grande; por isso, este excede seu corpo.

Durante o processo da prática de gong, se produz o kaiding na cabeça. O kaiding que nós falamos não é o mesmo kaiding da Via Esotérica. Eles dizem que kaiding significa abrir o ponto de acupuntura baihui e inserir uma "erva da fortuna". Eles realizam o kaiding assim e esse é o método de cultivo que adota a Via Esotérica; nós não nos referimos a esse kaiding. O kaiding do qual nós falamos consiste em comunicar o cérebro com o universo. Um cultivo comum da religião budista também tem kaiding, mas muito pouca gente sabe. Em alguns caminhos de cultivo se considera um grande avanço quando uma fenda se abre na cabeça. Na realidade, ainda há um longo caminho a se percorrer. A que grau chega o verdadeiro kaiding? Todos os ossos do crânio se abrem e depois ocorre um tipo de abrir e fechar automático, um estado permanente de abrir e fechar, assim mantendo-se uno em comunicação com o universo para sempre; é um estado assim, esse é o verdadeiro kaiding. Claro, não se refere a cabeça nesta dimensão. Se fosse nesta dimensão, realmente se assustaria; está em outras dimensões.

Praticar este método de gong é fácil. O requerimento para a posição de pés é igual ao nos dois métodos anteriores. Não há estiramento como no primeiro método; nos métodos seguintes tampouco é feito. Todas são posições relaxadas de pé, mantendo-se assim fixas e sem mudanças. Prestem atenção durante o chong guan: este movimento se chama "as mãos seguem o mecanismo". De fato, a primeira série de métodos também segue o mecanismo. Quando termina esse estiramento e relaxa, as mãos retornam flutuando e realizam heshi por si mesmas. Plantamos este tipo de mecanismo em todos. A prática dos nossos métodos segue o mecanismo para assim fortalecê-lo. Não é necessário que você mesmo refine o gong. Seus movimentos são para reforçar este mecanismo, o qual pode assumir a função de refinamento do gong. Maneje bem este ponto essencial; se faz corretamente, poderá perceber a existência deste mecanismo. Para poder perceber a existência do mesmo, a distância entre as mãos e o corpo não deve ultrapassar os dez centímetros. Alguns não relaxam bem e então nunca podem percebê-lo, mas gradualmente poderão fazê-lo. Ao praticar o gong, não se deve ter a sensação nem a intenção de sustentar o qi para cima, nem ter o conceito de encher-se de qi apertando o qi para dentro. As mãos olham sempre para o corpo, mas há um ponto para prestar atenção: alguns movem suas mãos perto do corpo, mas quando chegam ao rosto, por medo de tocá-lo, deslizam suas mãos pelos lados. Não funciona se as mãos estão muito distantes do rosto. Tem que abaixá-las e subi-las perto do rosto e do corpo, sempre sem tocar a roupa. É necessário que façam de acordo com este ponto essencial. Se fizer corretamente no chong guan simples, as palmas sempre olharão para dentro.

No chong guan simples, não pense só na mão acima, porque chong e guan devem ser feitos simultaneamente. Por isso, a mão abaixo deve estar em sua posição, pois chong e guan chegam ao mesmo tempo às suas posições respectivas. Quando em frente ao peito, as duas mãos não devem se cruzar entre si ou o mecanismo se enredará. Movem-se separadas, e cada mão ocupa um lado do corpo. Os braços devem estar esticados, o que não significa que não devam estar relaxados. As mãos e o corpo devem estar relaxados, mas as mãos vão retas porque movem-se seguindo o mecanismo. Sentirá um tipo de mecanismo, há uma força que leva sua mão flutuando para cima. Prestem especial atenção ao chong guan duplo: as mãos no chong guan duplo podem estar um pouco separadas, mas a distância entre si não deve ser muito grande, porque a energia irá para cima. Algumas pessoas já estão acostumadas a fazer o que se chama "sustentar o qi e encher a coroa da cabeça" e, em consequência, sempre têm as palmas olhando para baixo durante o guan e quando sobem as mãos, as palmas olham para cima em forma de taça, como se estivessem sustentando algo. Isso não funciona, as palmas devem olhar para o corpo. Ainda que se diga chong guan, atuam com o mecanismo que lhes planto, e é o mecanismo quem realiza esta função. Não existem atividades mentais em nenhuma das cinco séries de gong. Assinalei que no terceiro método, antes de praticá-lo, a pessoa deve imaginar que é como dois tubos vazios. Isso é para te dar a idéia de que a energia fluirá sem problemas nem obstáculos. Esse é o principal propósito. As mãos devem ser postas em posição de palmas de flor de lian.

Falarei um pouquinho sobre empurrar o Falun para que gire. Como se faz? Por que se deve empurrar para fazer girar o Falun? Porque nossa energia é lançada realmente muito longe, até os dois extremos cósmicos. Por não termos atividades mentais, então aqui já há uma diferença em relação a outras vias de gong. Nenhuma daquelas que dizem "receber o qi yang celestial" ou "recolher o qi in terreno" sai fora do planeta Terra. Nossa energia atravessará a Terra e será lançada até os extremos cósmicos. Com teus pensamentos é impossível imaginar quão grandes são ou quão distantes estão esses extremos cósmicos. É inconcebível. Assim pensarás um dia inteiro, não poderia chegar a compreendê-lo até o final e nem sequer compreenderia aonde está o limite do universo. Ainda que deixe teus pensamentos correrem, não poderá saber e se cansará até sentir mal-estar. Mas o cultivo genuíno se faz em wuwei, por isso, não é necessário que ative a mente. Não deve preocupar-se, só faça tudo de acordo com o mecanismo. Esta é a função que meu mecanismo pode efetuar. Na prática, todos se dão conta de que a energia é lançada muito longe; por isso, quando termina os movimentos das mãos, necessitamos agregar artificialmente força ao Falun, empurrando-o para que a energia retorne imediatamente. É o suficiente girar o Falun quatro vezes; se o empurra mais, teu estômago se inchará. Empurre-o para que gire no sentido horário e quando o empurre não faça movimentos grandes, porque não funciona se sai do recinto do corpo. O eixo se localiza dois dedos abaixo do umbigo. Os cotovelos têm que estar levantados, com as mãos em posição horizontal como os antebraços. No período de principiante, os movimentos devem ser exatos, se não o mecanismo se desvia.

IV. Quarto método de gong

O quarto método de gong se chama *Falun zhoutian fa, via da circulação celestial Falun*. O chamamos pelos termos da Escola Buda e Tao, para que todos o entendam bem. No passado se chamava "Girando o Grande Falun". Esta série de gong se assemelha a maneira em que a Escola Tao gira a grande circulação celestial; mas nossos requerimentos são diferentes. O primeiro método requer que todos os canais se abram; por tanto, este quarto método é para a rotação conjunta das centenas de canais. Há canais na superfície do corpo humano, nas profundidades verticais do corpo, em cada uma de suas camadas, e nos espaços entre os órgãos internos. Então, como circula nossa energia? Não circula por um ou dois canais, tampouco é a rotação e circulação dos "oito meridianos extras"; nós requeremos que todos os canais no corpo humano girem e circulem simultaneamente. De tal modo, isto acontece muito vigorosamente. Se divide-se a parte dianteira e posterior do corpo em duas superfícies de yin e yang, então, a energia circula por ambos os lados, ou seja, movendo-se pela superfície inteira de cada lado. Por isso, se no futuro pratica Falun Dafa tem que deixar todos os conceitos que antes tinha sobre girar a circulação celestial. Nós abrimos as centenas de canais e fazemos que circulem ao mesmo tempo. Os movimentos são simples; se requer a posição de estaca parada como nos outros métodos anteriores. Mas há curvatura e deve-se dobrar a cintura, que é realizada também seguindo o mecanismo. Em todas as séries de métodos anteriores, existe este tipo de mecanismo. Também se diz "ir com o mecanismo". Neste método, o mecanismo que planto não é um mecanismo comum. É um mecanismo que está fora do corpo, em um nível no qual pode mover as centenas de canais, pondo-os em rotação e circulação. Quando não está praticando gong, conduz a rotação e o faz na direção oposta, ou seja, em ambas as direções. Não se necessita que você mesmo o faça. Façam-o como lhes ensinamos e não incluam qualquer outra atividade mental; tudo será feito por esta camada de grandes canais que te levam a completar o método.

Durante a rotação deste método de gong, se requer que a energia circule por todo o corpo. Ou seja, se o corpo está dividido nos dois lados yin e yang, circula desde o yang até o yin, desde o interior até o exterior e circula de um lado ao outro; as centenas e milhares de canais fazem a rotação simultaneamente. Aqueles que no passado praticaram outra circulação celestial e tenham essas intenções mentais ou tais conceitos devem deixar tudo isso quando cultivem nosso Dafa. Essas coisas suas são muito pequenas; um canal ou dois canais não servem, o processo se torna demasiado lento. Sabe-se que na superfície do corpo humano existem canais e, de fato, estão todos

entrelaçados com as veias sanguíneas, sendo inclusive mais densos. Os canais estão em todos os níveis de dimensões, em cada nível. Isto significa que teu corpo, desde sua superfície até a camada mais profunda, está cheio de canais e também existem nos espaços entre os órgãos internos. Por isso, quando praticamos se requer que o corpo inteiro se divida em duas metades, os dois lados yin e yang. Ou seja, que a circulação seja simultânea pela superfície total de ambos os lados, na frente e atrás. Assim que já não se trata de um ou dois canais. Em relação àqueles que no passado praticaram uma circulação celestial, se levam qualquer intenção mental, estas estragarão tua prática de gong. Por isso, não deve praticar com a intenção mental que levava antes. Ainda que esta circulação celestial anterior esteja aberta, não é nada. Quando começamos, como requeremos que circulem todos os canais, já ultrapassamos em muito essa coisa. A postura parada é similar as séries de gong anteriores, só que se requer fazer uma inclinação do corpo e um arqueamento das costas. Durante a prática, pedimos que as mãos se movam seguindo o mecanismo, e como no terceiro método, as mãos vão flutuando na ida e na volta. Praticando este método, a circulação inteira do corpo flui seguindo o mecanismo.

Este método é repetido nove vezes. Se quiser fazer mais, faça-o então dezoito vezes, mas deve garantir que sejam múltiplos de nove. No futuro, quando tivermos praticado até certo grau, já não será necessário contar as repetições. Por que? Porque é feito sempre nove vezes, nove vezes, esse mecanismo se fixará. Quando chegar na nona vez, por si mesmas as mãos farão diekou xiaofu, sobrepondo as mãos sobre o abdômen. Praticando até certo tempo, quando chegue na nona vez, este mecanismo guiará tuas mãos a sobreponem-se em frente ao abdômen inferior e não necessitarás fixar-te mais no número de repetições. Evidentemente, no período de tua prática como principiante, o mecanismo ainda não é tão forte e portanto ainda terás que contar.

V. Quinto método de gong

O quinto método de gong chama-se *Shentong jiachi fa, via para reforçar os poderes divinos*. Este método de gong pertence ao cultivo de altos níveis, e no passado somente eu o cultivava. Tornei público para todos sem modificações. Devido a que não vou ter mais tempo... é muito difícil que hajam mais oportunidades para que eu os ensine pessoalmente a todos. Por isso, lhes ensino minhas coisas de uma vez, para que mais adiante todos tenham o gong para cultivar-se a níveis altos. Os movimentos deste método de gong não são complicados porque a grande via é simples e fácil; algo complicado não necessariamente é bom. Entretanto, muitas e distintas coisas são transformadas, refinadas e controladas desde o macrocosmos. A dificuldade deste método é grande e sua exigência também é alta, já que quando praticas este gong, deves sentar-te por longo tempo para completá-lo. Este método é uma série independente de método de gong. Antes de praticar este método de gong não é necessário praticar primeiro os quatro métodos anteriores. Claro, todos os métodos são muito convenientes e se hoje não tem suficiente tempo, pratica somente o primeiro jogo. Também pode fazê-los em ordem diferente. Se tem pouco tempo hoje e quer só praticar o primeiro método, o terceiro ou o quarto, é possível. Quando tem mais tempo pratica mais, quando tem menos tempo, pratica menos; é muito conveniente. Quando pratica está fortalecendo este mecanismo e reforçando o Falun e o dantian.

Nosso quinto método é um método de gong independente e está composto por três partes. A primeira parte são os movimentos de sinais de mão, cuja finalidade é ajustar o corpo. Os movimentos são mais simples e só há uns poucos. A segunda parte é para reforçar os poderes divinos, e abrange alguns movimentos tangíveis. Estes lançam as capacidades de gong e os poderes divinos de FoFa, os quais são reforçados nas palmas durante a prática. Por isso, o quinto método de gong se chama *Shentong jiachi fa, via para reforçar os poderes divinos*, o que significa reforçar as capacidades de gong. Depois começa-se a meditação e entra-se em ding. Este método está composto por três partes.

Falarei primeiro sobre sentar-se em meditação. Esta meditação sentada com pernas cruzadas tem duas classes de pernas cruzadas. O genuíno cultivo tem somente duas formas de se cruzar. Alguns

dizem: não há só duas formas de cruzar as pernas, olhe o cultivo da Via Esotérica: não há muitas maneiras de cruzar as pernas? Te digo, esses não são métodos de cruzar as pernas na meditação sentada; são posições e movimentos dos métodos. Só há duas classes genuínas de pernas cruzadas. Uma é cruzar com uma perna e a outra é cruzar duplamente, com ambas as pernas.

Falarei sobre este cruzamento simples. Este é realizado quando todavia não pode fazer o cruzamento duplo, e é utilizado temporariamente quando não há outro recurso. O cruzamento simples é quando uma perna está abaixo e a outra está acima. Em muitos de nós, quando fazemos o cruzamento simples, os ossos dos tornozelos doem muito e em um instante já não aguentamos mais. A perna não dói tanto, mas o osso do tornozelo é apertado e a dor é difícil de aguentar. Se pode, gire o pé com a planta olhando para cima, pois o osso se moverá para trás. Se te digo que faças assim ao início, não é seguro que possa conseguí-lo; mas pode praticá-lo lentamente.

Há muitas e diferentes teorias sobre o cruzamento simples. A prática de gong na escola Tao fala sobre recolher para dentro sem liberar, por isso a energia é sempre recolhida e não é emitida. Para evitar que a energia se disperse, eles tampam os pontos de acupuntura; por isso, frequentemente quando cruzam as pernas, apertam o ponto de acupuntura yongquan abaixo de uma perna e o ponto na outra perna, esmagando-o abaixo da coxa desta. Fazem o mesmo com o jieyin. O polegar de uma mão aperta o ponto de acupuntura laogong da outra mão e o laogong desta mão aperta o dorso da outra mão, enquanto cobre-se o abdômen inferior.

Nosso Dafa não fala tanto disso. Isto se deve a que não importa que via de cultivo da Escola Buda seja, todas falam sobre salvar todas as vidas. Por isso não temem a perda de energia. Se a energia realmente se solta e se perde, é compensada com a prática de gong sem nenhum sacrifício. Como o nível do teu xinxing está justamente ali, a energia não se perde. Se queres elevar teu nível, tens que sofrer penalidades; por isso, a energia não se perde. Não temos muitos requisitos em relação a este cruzamento simples de pernas, tampouco o requeremos. Este nosso método de gong requer o cruzamento duplo. Devido a que há gente que não pode fazer o cruzamento duplo de pernas, aproveito a oportunidade para explicar um pouco o cruzamento simples. Se não pode cruzar duplamente, pode fazer o cruzamento simples, não obstante, gradualmente, ainda terá que levar tua perna para cima. O cruzamento simples que requeremos é o seguinte: o pé direito do homem vai abaixo e o pé esquerdo por cima; para as mulheres, o pé esquerdo vai abaixo e o pé direito acima. O verdadeiro cruzamento simples tem na realidade uma grande dificuldade. Requer que as pernas formem uma linha horizontal. A dificuldade disso não é menor que o cruzamento duplo. Basicamente, os pés são colocados em uma linha; há que conseguir isso. Há um espaço entre as pernas e a pélvis e isso é difícil de conseguir. Este é o requisito básico para o cruzamento simples. Mas nós não o requeremos assim. Por que? Porque em nosso método de gong se fala do cruzamento duplo.

Falarei de novo sobre o cruzamento duplo. Pedimos cruzamento duplo de pernas. Este cruzamento duplo consiste em levar a perna desde baixo até em cima; leva-se ela desde fora, não de dentro. Isto é o cruzamento duplo. Estão também aqueles que cruzam as pernas mais fechadas e conseguem “cinco corações encaram ao Céu”, com as plantas dos pés olhando para cima. Este “cinco corações encaram o Céu” é realizado nas práticas genuínas desta maneira: a coroa da cabeça, ambas as palmas e as plantas do pé olham para cima; em geral, o gong da Escola Buda é assim. Se quer cruzar solto, isto se fará de acordo com a conveniência de cada um. Alguns preferem cruzar solto. Nós fazemos justamente o cruzamento duplo, e este pode ser solto e também fechado.

O cultivo do gong tranquilo requer sentar-se em meditação por muito longo tempo e sem nenhum pensamento. Tua consciência principal deve estar clara, porque com este método te cultivas a ti mesmo; tens que elevarte clara e conscientemente. Como praticamos esta série de gong tranquilo? Requeremos a todos que sem importar a que profundidade de ding possa chegar, tens que saber que és tu mesmo quem está praticando o gong aqui; está absolutamente proibido entrar neste tipo

de estado de transe em que não se sabe nada. Então, especificamente, que tipo de estado aparecerá? Quando se está em ding, sente-se que está sentado tão prodigiosa e confortavelmente, como em uma casca de ovo; sabe-se que está praticando o gong, mas sente que não pode mover o corpo inteiro; é garantido que isto aparecerá com este método. Existe ainda outro estado: depois de sentar-se por um instante, se descobre que não há mais pernas, e não se sabe aonde foram estas; corpo, braços e mãos tampouco existem mais. Se se segue praticando, descobre que inclusive a cabeça não está mais. Só ficam os pensamentos próprios e um pouco de consciência de que ti mesmo estás praticando o gong aqui. Esta consciência deve ser mantida. É suficiente se chegamos a este grau. Por que? Praticando neste estado, o corpo do praticante consegue o melhor estado de transformação e refinamento. É o melhor estado; por isso lhes pedimos entrar em tranquilidade em um estado assim. Não obstante, não durma; se passas o tempo ofuscado e não podes preservar essa consciência, tua prática será em vão e equivalerá a dormir e não haver praticado. Depois de terminar a prática, as mãos fazem heshi, se sai do ding e a prática de gong termina.

Apêndice I

Requisitos para os centros assistenciais de Falun Dafa

- I. Todos os centros assistenciais locais de Falun Dafa são organizações civis para o cultivo genuíno. Os centros são só para organizar atividades e ajudar aos cultivadores, e de nenhuma maneira devem ser conduzidos como empresas comerciais seguindo métodos de organizações administrativas. Não devem guardar nenhum dinheiro ou posse material, nem realizar atividade alguma para tratar enfermidades. Os centros serão administrados de uma maneira solta.
- II. Todos os ajudantes e pessoal das sedes centrais dos centros assistenciais de Falun Dafa devem ser cultivadores genuínos que praticam só Falun Dafa.
- III. A difusão de Falun Dafa tem que ser guiada pela essência e pelos significados internos de Dafa. Não utilizem os pontos de vista pessoais nem propaguem os métodos de outras vias de prática como conteúdo de Dafa, a fim de que os praticantes não sejam conduzidos para um entendimento incorreto.
- IV. Todas as sedes centrais de centros assistenciais devem assumir a liderança quanto a observação das leis e regulamentos dos países em que residem, e não devem envolver-se em política. A essência da prática de cultivo está na melhora do xinxing dos cultivadores.
- V. Todos os centros assistenciais locais devem, sempre que seja possível, manter contato entre si e intercambiar experiências para facilitar a melhora integral de todos os praticantes de Dafa. Nenhuma região deve ser discriminada. Oferecer salvação à humanidade implica que não se deve fazer nenhuma distinção com respeito a região ou raça. Manifestem o xinxing de um discípulo genuíno em todos os aspectos. Aqueles que praticam Dafa são todos discípulos da mesma via.
- VI. Resistam firmemente a qualquer conduta que danifique o significado interno de Dafa. Nenhum discípulo tem permissão de promover o que ele vê, ouve, ou se ilumina em seu próprio baixo nível, como o conteúdo interno de Falun Dafa, nem pode fazer o que se chama “transmitir o Fa”. Inclusive não se permite ainda quando ele queira ensinar as pessoas a atuar benevolentemente, porque isso não é o Fa, senão meras palavras de conselho para as pessoas comuns e não levam o poder que o Fa tem para salvar as pessoas. Qualquer um que use sua própria percepção para ensinar o Fa será considerado como desordenar gravemente o Fa. Ao citar minhas palavras, tem-se que agregar: <<O Shifu Li Hongzhi disse...>>, etc.
- VII. Os discípulos de Dafa tem seriamente proibido misturar sua prática com outras práticas de gong (aqueles que se desviam são sempre deste tipo de pessoas). Quem quer que ignore esta advertência será responsável por si mesmo por qualquer problema que lhe ocorra. Transmitam esta mensagem a todos os discípulos: Não devem guardar em suas mentes as idéias e intenções mentais de outras práticas de gong enquanto praticam os métodos de Falun Dafa. Só um repentino pensamento já equivale a estar perseguindo coisas dessa outra via. Uma vez que misture essa prática com outras o Falun se deforma e perde sua efetividade.
- VIII. Os praticantes de Falun Dafa devem, junto com a prática dos movimentos, cultivar seu xinxing. Nenhum daqueles que só praticam os movimentos e são negligentes no cultivo do xinxing serão reconhecidos como discípulos de Falun Dafa. Conseqüentemente, os praticantes de Dafa necessitam absolutamente fazer do estudo do Fa e a leitura dos livros uma tarefa cotidiana.

- Li Hongzhi
20 de Abril de 1994

Apêndice II

Requisitos para os discípulos de Falun Dafa para a transmissão de Dafa e o ensino de gong

- I. Ao promover Dafa ao público, todos os discípulos de Falun Dafa só podem usar a frase, <<o Shifu Li Hongzhi expôs...>> ou <<O Shifu Li Hongzhi disse...>>. É absolutamente proibido usar a própria percepção, o que se vê, sabe, ou as coisas de outras práticas, como o Dafa de Li Hongzhi. Em tal caso, o que seja promovido não será Falun Dafa e será tudo considerado como desordenar Falun Dafa.
- II. Todos os discípulos de Falun Dafa, quando transmitem Dafa, podem utilizar sessões de leitura dos livros, discussões grupais, ou falar sobre o Fa que o Shifu Li Hongzhi ensinou nos locais da prática de gong. Não se pode aprender na forma de ensinamentos por meio de seminários em auditórios nem transmitir o Fa com minha forma de ensinamento. Ninguém pode ensinar Dafa nem pode saber o que eu penso em meu nível, nem o significado interno genuíno do Fa que estou ensinando.
- III. Quando os praticantes falam sobre suas próprias idéias e entendimentos de Dafa em sessões de leitura de livros, discussões grupais ou nos locais de prática, devem deixar claro que isso é só um “entendimento pessoal”. Misturar Dafa com o “entendimento pessoal” não está permitido, e muito menos usar o “entendimento pessoal” como as palavras do Shifu Li Hongzhi.
- IV. Ao difundir Dafa e ensinar os métodos de gong, nenhum discípulo de Falun Dafa tem permissão para cobrar ou aceitar presente algum. Qualquer um que viole esta regra deixará de ser discípulo de Falun Dafa.
- V. Por nenhuma razão pode um discípulo de Dafa aproveitar o ensinamento dos métodos para tratar ou sanar enfermidades dos praticantes. De outro modo, seria como causar danos ao Dafa.

- Li Hongzhi
25 de Abril de 1994

Apêndice III

Requisitos para os assistentes de Falun Dafa

- I. Os assistentes devem amar essa via de gong e devem ter entusiasmo de trabalhar e estarem desejosos de servir a outros voluntariamente. Também tem que ter a iniciativa para organizar as sessões de prática dos métodos de gong para os praticantes.
- II. Os assistentes necessitam dedicar-se somente ao cultivo de Falun Dafa. Se já estão aprendendo e praticando outras vias de gong, significa automaticamente que eles desqualificam-se a si mesmos como estudantes e assistentes de Falun Dafa.
- III. Nos locais de prática os assistentes devem ser rigorosos consigo mesmos e generosos com os demais. Devem preservar seu xinxing e ajudarem-se mutua e amistosamente.
- IV. Propaguem Dafa e ensinem os métodos com sinceridade. Cooperem e apoiem ativamente todo tipo de trabalho das sedes centrais dos centros assistenciais.
- V. Ensinem voluntariamente a prática de gong aos demais. Está rigorosamente proibido cobrar contribuições ou aceitar presentes. Os praticantes de gong só buscam mérito e virtude, e não fama ou benefícios.

–Li Hongzhi

Apêndice IV

Coisas que devem ser consideradas pelos praticantes de Falun Dafa

- I. Falun Dafa é uma via de cultivo da Escola Fo. Ninguém tem permissão para difundir outras religiões sob o pretexto de cultivar-se em Falun Dafa.
- II. Todos os cultivadores de Falun Dafa devem observar rigorosamente as leis de seus países de residência. Qualquer conduta que viole as políticas governamentais e as regulamentações e leis de um país não estão permitidas, em razão do mérito e da virtude de Falun Dafa. O indivíduo envolvido será responsável ele mesmo por sua violação e todas as consequências.
- III. Todos os cultivadores de Falun Dafa devem ativamente salvaguardar a unidade da comunidade de cultivadores e fazer conjuntamente sua contribuição para o desenvolvimento das culturas tradicionais da humanidade.
- IV. Os estudantes de Falun Dafa – assistentes e discípulos – tem proibido tratar pacientes sem a aprovação do Fundador e Professor de Falun Dafa, ou sem a permissão das autoridades apropriadas. Não está permitido realizar tratamento para outros, e menos ainda tratar por sua conta e cobrar ou aceitar presentes.
- V. Os estudantes de Falun Dafa devem tomar o cultivo do xinxing como algo essencial. Não está permitido em absoluto interferir com os assuntos políticos de um país, e menos ainda, envolver-se em qualquer tipo de conflitos ou atividades políticas. Quem viole esta regra não serão mais discípulo de Falun Dafa. O indivíduo envolvido deverá fazer-se responsável por todas as consequências. O desejo fundamental de um cultivador deve ser progredir com diligência no cultivo genuíno e alcançar a perfeição o mais rápido possível.

- Li Hongzhi

Glossário

百會 **Baihui**: ponto de acupuntura localizado na coroa da cabeça.

本體 **Benti**: 本 *ben*: próprio, origem, principal; 體 *ti*: corpo.

Canais de energia: na medicina chinesa, se diz que são condutos de qi que compreendem uma intrincada rede para a circulação de energia.

功能 **Capacidades de gong** (Gongneng): capacidades de alta energia interna; poderes sobrenaturais.

沖灌 **Chong Guan**: 沖 *chong*: ir para cima, 灌 *guan*: encher.

大法 **Dafa**: 大 *Da*: grande, 法 *Fa*: lei. “grande lei cósmica”; “grande via”.

丹 **Dan**: massa de energia no corpo de um praticante, colhida de outras dimensões.

丹田 **Dantian**: 丹 *Dan*, 田 *Tian*: campo. Campo de dan; localizado na área do abdômen inferior.

道 **Tao** : 1. O Caminho; termo taoísta para a Verdade mais alta e absoluta. 2. Ser iluminado que consumou este Tao .

德 **De** (a vogal se pronuncia como um *o* e um *e* sobrepostos): O ideograma é composto de um deus olhando um homem reto, e foi traduzido como virtude. “O homem tem um corpo específico em muitos outros espaços, e em um espaço específico, ao redor do corpo humano existe um tipo de campo. Que campo? Este campo é justamente o *de* do qual falamos”; “O *de* é uma classe de matéria branca”; “O *de*, este tipo de matéria, o obtemos depois de sofrer, suportar golpes e realizar obras boas” (Zhuan Falun, por Li Hongzhi).

定 **Ding**: estado de concentração profunda na meditação no qual a mente está completamente vazia, mas consciente.

弟子 **Dizi** - 弟 (**dì**): irmão menor; 子 (**zǐ**): pessoa, filho. Discípulo.

道家 **Escola Tao** (Dao Jia): escola cósmica que cultiva a Verdade e o estado de um ser verdadeiro.

佛家 **Escola Buda** (Fo Jia): escola cósmica que cultiva fo, seres iluminados de grande compaixão e benevolência.

果位 **Estado de Fruto** (Guowei) : nível alcançado no cultivo mais além dos Três Reinos.

法 **Fa**: a lei e os princípios na Escola Fo.

法輪 **Falun**: termo chinês que contém um conceito duplo: 法 *Fa* (lei) e 輪 *lun* (roda). O símbolo de Falun Dafa. Expressa assim o significado complexo da lei que abarca o movimento cósmico em perpétua rotação.

法身 **Fashen**: “corpo de Fa”.

佛 **Fo**: ser iluminado. No budismo o termo usado é buda.

佛法 **FoFa**: 佛 *Fo*: ser iluminado, 法 *Fa*: a lei. A lei dos seres iluminados.

正果 **Fruto Verdadeiro ou Reto** (Zheng Guo): êxito do estado de fruto na Escola Fo.

附體 Futi: 附 *fu*: aderir-se, pegar, 體 *ti*: corpo, entidade. Entidade que adere-se a um corpo humano e toma posse deste para assim poder cultivar-se.

功 Gong: Na China há muitas práticas que cultivam gong, que significa energia de cultivo; o termo também é usado para denominar as práticas que cultivam tal energia. No cultivo em Falun Dafa gong é uma matéria de alta energia.

灌頂 Guanding: 灌 *guan*: encher, 頂 *ding*: coroa da cabeça. Encher-se de energia através da coroa da cabeça; ritual de iniciação.

結印 Jieyin (djiein): posição de mãos ao começar e finalizar a prática de gong de Falun Dafa.

金剛 Jingang: 金 *jin*: ouro, 剛 *gang*: metal. Um guerreiro poderoso que acompanha ao fo.

開功 Kaigong: 開 *kai*: abrir. Abertura de gong. Liberação final da energia de cultivo; a iluminação total.

開頂 Kaiding: 開 *kai*: abrir, 頂 *ding*: coroa da cabeça. Abrir a coroa da cabeça.

訣 Kou Jue: as fórmulas rítmicas são recitadas uma só vez, em chinês, antes de cada exercício. Cada exercício tem sua fórmula rítmica específica, que pode se recitar em voz alta ou simplesmente escutando-a no áudio de exercícios.

勞宮 Laogong: ponto de acupuntura localizado no meio da palma.

蓮 Lian: flor parecida à lótus de nossa dimensão, mas não é a lótus dessa dimensão.

羅漢 Luohan (luorran): estado de fruto de um ser iluminado que está abaixo de uma Bodisatva. No budismo o termo usado é Arhat.

彌勒 Mile: buda do futuro que viria à Terra para oferecer salvação depois do Buda Sakya Muni segundo a religião budista; também significa amigo.

菩薩 Pusa: estado de fruto de um ser iluminado de aspecto feminino em um nível acima de Arhat, mas abaixo de um Tatagata. No budismo o termo usado é Bodhisattva.

Posição de palmas de flor de lian: uma postura de mão na qual o dedo médio (do meio) inclina-se ligeiramente para dentro, em direção à palma da mão, permanecendo quase reto, mas relaxado.

氣 Qi (tchi): na cultura chinesa é a energia vital; em comparação com o gong, é uma classe de energia inferior.

氣功 Qigong (tchikun): nome genérico para as práticas de métodos de gong que cultivam o qi ou “energia vital”. Em décadas recentes, os exercícios de qigong se tornaram muito populares na China.

忍 Ren (djen): conceito que abarca tolerância, paciência, resistência, sacrifício, perseverança, determinação. O ideograma é composto de uma faca sobre um coração.

如來 Rulai: estado de fruto de um ser iluminado em um nível acima de Bodisatva e Arhat. No budismo o termo usado é Tathagata.

釋迦牟尼 Sakya Muni (Shíjia Muòní): 釋迦 *Sakya*: uma tribo da Índia, 牟尼 *Muni*: sábio. Mais conhecido no Ocidente como Siddhārtha Gautama, o “buda” histórico, cujos ensinamentos mais tarde deram origem a religião budista.

善 Shan: conceito que abarca compaixão, benevolência, bondade, gentileza.

神 **Shen**: deus, deidade, divindade.

師父 **Shifu**: 師 *shi*: professor, 父 *fu*: pai. Título com o qual os discípulos chamam respeitosamente ao mestre de sua via de cultivação ou qualquer outro ofício, quando o discípulo é formado em todos os aspectos da vida pelo professor.

田 **Tian**: campo.

Via Esotérica: também chamado de Tantrismo ou Via Secreta.

無為 **Wuwei**: “fazer sem fazer”, “sem intenção”; seguir o curso natural das coisas.

心性 **Xinxing**: 心 *xin*: o coração, 性 *xing*: a própria natureza. “O que é o *xinxing*? Ele engloba *de* (*de* é um tipo de matéria), engloba *Ren*, engloba *Wu* - iluminação, engloba *She* – que é o abandono de todos os tipos de desejos e apegos de pessoa comum, também há que poder digerir amarguras, etc. Engloba muitas coisas de distintos aspectos. Somente quando se consegue elevar cada aspecto do *xinxing* do homem, só então é que você pode realmente se elevar. Esse é um dos fatores-chave para aumentar *gongli* - potência de gong.” (Zhuan Falun, por Li Hongzhi).

修煉 **Xiulian**: 修 *xiu*: cultivar, arrumar, melhorar-se, 煉 *lian*: refinar, praticar, adestrar-se. Cultivo e Prática; Cultivar e Refinar; ou Prática de Cultivo.

業 **Ye** (ié): matéria negra que pode se obter ao fazer algo mau. Foi traduzido como carma.

業力 **Yeli** (iéli): potência de ye.

陰陽 **Yin Yang** (in e ian): de acordo com a Escola Tao , tudo está composto pelas forças opostas de yin e yang, que são mutuamente excludentes mas interdependentes, ou seja, feminina (yin) contra masculina (yang). Yin é também utilizado para referir-se a algo negro ou negativo.

湧泉 **Yongquan**: ponto de acupuntura localizado no fundo do pé.

圓滿 **Yuanman**: Alcançar a Perfeição. Também pode ser traduzido como “Cultivo Completo” ou “Atingir a Culminação”.

元嬰 **Yuanying** (iuanin): 元 *yuan*: original, 嬰 *ying*: infante. Termo taoísta que significa “infante original”.

Zênite e Nadir: zênite significa apogeo ou ponto do firmamento que corresponde verticalmente ao lugar da Terra aonde está situado o observador; nadir é usado pela astronomia e se refere ao ponto da esfera terrestre diametralmente oposto ao zênite.

真 **Zhen**: conceito que abarca ser verdadeiro, veracidade. A Verdade.

真善忍 **Zhen Shan Ren**: Verdade Compaixão Tolerância.