

# **FALUN GONG**

**LI HONGZHI**

Version Interneti shtator 2006

Copyright © 1999 by LI, Hongzhi

**All Rights Reserved**  
**Published by The Universe Publishing NY Corp.**  
**P.O. Box 2026**  
**New York, NY 10013**

**Për informacion, shkruajini:**

**Falun Dafa Association of Canada**  
**90 Belleview Drive**  
**Ottawa, Canada K2L 1W3**  
**E-mail: [falundafaneshqiperi@hotmail.com](mailto:falundafaneshqiperi@hotmail.com)**

Edicioni i Parë Shqip (shtator 2006)

# Mbi Dafën<sup>1</sup>

## (Lunyu<sup>2</sup>)

Dafa është mençuria e Krijuesit. Ajo është djepi i parimeve themelore të krijimit, mbi të cilën janë ndërtuar qiejt, toka, dhe universi. Ajo përfshin gjithëshka, që nga grimcat me të vogla deri tek më të medhatë, ndërsa shfaqet ndryshe në secilin prej niveleve ekzistuese të trupit kozmik. Nga thellësitë e trupit kozmik shfaqen fillimisht grimcat më të vogla, të ndjekura nga shtresa përmbi shtresa grimcash të panumërta, që shkojnë në madhësi nga me të voglat në të mëdhatë, duke arritur kështu në shtresat sipërfaqësore që njerëzimi njih—ato të atomeve, molekulave, planeve, dhe galaktikave—dhe më larg akoma, në atë që është akoma më e madhe. Grimca të madhësive të ndryshme përbëjnë jetë të madhësive të ndryshme, si dhe botët e madhësive të ndryshme që mbushin trupin kozmik. Jetët në secilin prej niveleve të ndryshme të grimcave i perceptojnë grimcat e nivelit më të madh se to të jenë planetet në qiellin e tyre, dhe kjo është e vërtetë në çdo nivel. Për jetët në çdo nivel të universit, kjo duket sikur vazhdon pafundësisht. Ishte Dafa ajo që krijoi kohën dhe hapësirën, shumëllojshmërinë e jetëve dhe specieve, dhe të gjithë krijimin; çdo gjë që ekziston i detyrohet asaj, me asgjë nuk është jashtë saj. Të gjitha këto janë shprehjet konkrete, në nivele të ndryshme, të cilësive të Dafës: *Zhen*, *Shan*, dhe *Ren*<sup>3</sup>.

Sado të përparuar të jenë mjetet me të cilat njerëzit eksplorojnë hapësirën dhe hulumtojnë jetën, njohuritë e fituara janë të kufizuara në disa pjesë të caktuara të këtij dimensionit ku njerëzit banojnë në një nivel të ulët të universit. Planete të tjerë ishin eksploruar më parë nga njerëzit gjatë qytetërimeve të mëparshme parahistorike. Megjithatë, pamvarësisht nga lartësitë dhe distancat e arritura, njerëzimi nuk ka arritur kurrë të shkapulet nga dimensionin në të cilën ai ekziston. Njerëzimi nuk do të arrijë kurrë të shohë imazhin e vërtetë të gjithësisë. Që një qenie njerëzore të kuptojë misteret e universit, kohë-hapësirës, dhe trupit të njeriut, ai duhet të fillojë kultivimin e një Rruge të vërtetë dhe të arrijë përndritje shpirtërore të vërtetë, duke ngritur nivelin e tij të ekzistencës. Nëpërmjet kultivimit karakteri i tij moral do të ngrihet dhe kur ai të ketë mësuar të dallojë se çfarë është me të vërtetë e mirë nga e keqe, dhe virtytin nga vesi, dhe ai shkon përtej nivelit njerëzor, ai do të shohë dhe do të fitojë akses në realitetet e universit, si dhe jetët e niveleve dhe dimensioneve të tjera.

Ndërsa njerëzit shpesh pretendojnë se kërkimet e tyre shkencore janë për të "përmirësuar cilësinë e jetës", është konkurrenca teknologjike që i shtyn ato. Dhe në shumicën e rasteve ato kanë ndodhur vetëm pasi njerëzit kanë përjashtuar hyjnitë and braktisur kodet morale që kanë për qëllim vetëpërmbytjen. Këto ishin arsytet që qytetërimet e së kaluarës u shkatërruan shpesh herë. Eksplorimet njerëzore janë domosdoshmërisht të kufizuara në këtë botë materiale, dhe metodat janë të tilla që vetëm ajo që është e njohur studjohet. Ndërsa, gjërat që janë të paprekshme apo të padukshme në dimensionin njerëzor, por që ekzistojnë objektivisht dhe që na shfaqen në mënyra të vërteta në këtë botë reale—të tilla si spiritualiteti, besimi, fjala hyjnore dhe mrekullitë—trajtohen si tabu, sepse njerëzit kanë braktisur perënditë.

Nëse raca njerëzore është në gjendje të përmirësojë karakterin e saj, sjelljen, dhe të menduarit duke i bazuar këto në vlera morale, do të jetë e mundur që qytetërimi të vazhdojë dhe

<sup>1</sup> Dafa— Fa do të thotë Ligji i Universit; Dafa do të thotë Ligji më i Lartë.

<sup>2</sup> Lunyu (lë-niu)—parathënie; koment.

<sup>3</sup> Zhen, Shan, dhe Ren—Zhen do të thotë “e vërtetë, vërtetësi, ndershmëri; Shan “kompasion, zemërmadhësi, mëshirim, mirësi; Ren “tolerancë, durim, vet-kontroll).

madje që dhe mrekulli të shfaqen përsëri në botën njerëzore. Shumë herë në të kaluarën, kultura që ishin sa hyjnore aq dhe njerëzore janë shfaqur në këtë botë dhe kanë ndihmuar njerëzit për të arritur në një kuptim më të vërtetë të jetës dhe universit. Kur njerëzit tregojnë respektin dhe nderimin e duhur ndaj Dafës ndërsa ajo shfaqet këtu në këtë botë, ata, raca e tyre, apo kombi i tyre do të gëzojnë bekime apo lavdi. Ishte Dafa—Udha e Lartë e universit—që krijoi trupin kozmik, universin, jetën, dhe të gjithë gjithësinë. Çdo jetë që i largohet Dafës, është me të vërtetë e korruptuar. Çdo person që e rendit veten në anën e Dafës është me të vërtetë një njeri i mirë, dhe do të shpërblehet dhe bekohet me shëndet dhe lumturi. Dhe çdo kultivues i cili është i aftë që të bëhet një me Dafën është një i përndritur shpirtërisht—shenjtor.

Li Hongzhi  
24 maj 2015

# PËRMBAJTJA

<b>PJESA I FALUN GONG</b>	<b>1</b>
KAPITULLI I Hyrje.....	2
1. Origjina e qigongut	2
2. <i>Qi</i> dhe gong	4
3. Fuqia e gongut dhe aftësitë supernormale	4
(1) Fuqia e gongut zhvillohet duke kultivuar <i>xinxing</i>	5
(2) Kultivuesit nuk përndjekin aftësitë supernormale	5
(3) Trajtimi i fuqisë së gongut	7
4. Syri Qiellor	7
(1) Hapja e Syrit Qiellor	7
(2) Nivelet e Syrit Qiellor	9
(3) Shikimi në Distançë	10
(4) Dimensionet	10
5. Trajtimet qigong dhe trajtimet spitalore	11
6. Qigongu i Shkollës së Budës dhe Budizmi	13
(1) Qigongu i Shkollës së Budës	13
(2) Budizmi	14
7. Mënyra kultivimi të virtytshme dhe mënyra të këqija	15
(1) Mënyrat Anësore ( <i>Pangmen Zuodao</i> )	15
(2) Qigongu i Arteve Marciale	16
(3) Kultivimi i anasjelltë dhe marrja hua e gongut	16
(4) Gjuha kozmike	17
(5) Zotërimi nga shpirtrat	18
(6) Një praktikë e virtytshme mund të kthehet në një mënyrë kultivimi të keqe	18
KAPITULLI II Falun Gong.....	19
1. Funksioni i Falunit	19
2. Përbërja e Falunit	20
3. Karakteristikat e kultivimit Falun Gong	21
(1) Ligji përpunon praktikuesin	21
(2) Kultivim i Shpirtit Kryesor	22
(3) Kryerja e ushtrimeve pavarësisht nga drejtimi dhe koha	23
4. Kultivim i mendjes dhe trupit	23
(1) Ndryshimi i trupit origjinal të personit	23
(2) Qarku Qiellor i Falunit	24
(3) Hapja e meridianëve	25
5. Mendimi me qëllim	26
6. Nivelet e kultivimit në Falun Gong	27
(1) Kultivimi në nivele të larta	27
(2) Shfaqje të Gongut	28
(3) Kultivimi në Ligj Përtej Botës Trefishe	28

KAPITULLI III Kultivimi i Karakterit .....	30
1. Kuptimi i brendshëm i karakterit	30
2. Humbja dhe fitimi	31
3. Kultivim i njëhershëm i Zhen, Shan, dhe Ren	33
4. Eliminimi i zilisë	34
5. Eliminimi i veseve	35
6. Karma	36
(1) Origjina e karmës	36
(2) Eliminimi i karmës	38
7. Ndërhyrjet demoniake	40
8. Cilësia e lindur dhe cilësia e ndriçimit shpirtëror	41
9. Një mendje e kthjellët dhe e pastër	42
<b>PJESA II MËNYRA E MADHE E KONSUMIMIT TË FALUN DAFËS</b>	<b>45</b>
KAPITULLI IV Karakteristikat e Falun Dafës .....	47
KAPITULLI V Ilustrime dhe Shpjegime të Lëvizjeve të Ushtrimeve .....	52
1. Buda Tregon Njëmijë Duar	52
2. Qëndrimi në Këmbë i Falunit	58
3. Penetrimi i Dy Ekstreteve Kozmike	61
4. Qarku Qiellor i Falunit	65
5. Forcimi i Fuqive Hyjnore	69
KAPITULLI VI Mekanika dhe Parimet e Lëvizjeve të Ushtrimeve.....	74
1. Ushtrimi i Parë	74
2. Ushtrimi i Dytë	77
3. Ushtrimi i Tretë	78
4. Ushtrimi i Katërt	81
5. Ushtrimi i Pestë	83
SHTESAT.....	86
GLOSAR I TERMAVE DHE SHQIPTIMIT.....	91

**Pjesa I**  
**FALUN GONG**

**LI HONGZHI**

# KAPITULLI I

## Hyrje

Në vendin tonë, [Kinë], *qigong*<sup>1</sup> ka një histori të gjatë sepse daton që nga kohët e lashta. Kështu njerëzit tanë kanë një avantazh të natyrshëm në praktikimin e qigongut. Dy shkollat e respektueshme të praktikës kultivuese të qigongut, Shkolla e Budës dhe Shkolla Tao, kanë bërë tashmë publike shumë metoda kultivuese të mira që më parë mësoheshin në mënyrë private. Mënyrat e kultivimit të Shkollës Tao janë mjaft të veçanta, ndërsa Shkolla e Budës ka metodat e saj të kultivimit. Falun Gong<sup>2</sup> është një metodë e përparuar kultivimi e Shkollës së Budës. Në këtë seri leksionesh, unë së pari do të përshtas trupin tuaj për ta sjellë atë në një gjendje të përshtatshme për kultivim të përparuar dhe pastaj do të vendos një Falun<sup>3</sup> dhe mekanizma energjie (*qiji*) në trupin tuaj. Unë gjithashtu do t'ju mësoj juve ushtrimet tona. Përveç këtyre, unë kam Fashen<sup>4</sup> të cilët do t'ju mbrojnë. Por të keni vetëm këto gjëra nuk mjafton, sepse ato nuk mund të arrijnë qëllimin e zhvillimit të *gongut*<sup>5</sup>—është e nevojshme që gjithashtu të kuptoni parimet për kultivim në nivele të larta. Këtë do të trajtoj ky libër.

Unë po ju mësoj një sistem praktike të niveleve të larta, kështu unë nuk do të diskutoj kultivimin e ndonjë meridiani<sup>6</sup> të veçantë, ndonjë pike akupunktore apo kalim energjie. Unë po ju mësoj një mënyrë kultivimi të madhe, shtegun e madh për kultivim të vërtetë drejt nivelesh të larta. Në fillim mund të tingëllojë e pakonceptueshme. Por për aq kohë sa ata që janë të përkushtuar pas praktikës së qigongut e eksplorojnë atë me kujdes dhe krijojnë eksperiencën e tyre, ata do të gjejnë gjithë mrekullitë dhe bukuritë në të.

### 1. Origjina e qigongut

Qigongu të cilit i referohemi ne sot në fakt, nuk quhej qigong në fillim. Ai e pati origjinën tek mënyrat e vetmuara të kultivimit të kinezëve të lashtë dhe nga kultivimi në fetë. Fjala e përbërë nga dy karaktere, *qi gong*, nuk gjendet në asnjë nga tekstet e *Shkrime të Shenjta të Kultivimit të Dan*<sup>7</sup>-it, *Kanuni i Taoizmit*<sup>8</sup>, apo *Tripitaka*<sup>9</sup>. Gjatë periudhës së zhvillimit të qytetërimit të sotëm njerëzor, qigong kaloi nëpër periudhën kur fetë ishin në format e tyre embrionale. Ai ekzistonte

---

<sup>1</sup> *qigong* (çi-gong)—emër i përgjithshëm për disa praktika që kultivojnë trupin e njeriut nëpërmjet kultivimit të *qi* (çi) apo “energjisë jetësore”. Gjatë dekadave të fundit, ushtrimet qigong kanë qenë jashtëzakonisht popullore në Kinë.

<sup>2</sup> Falun Gong—“Qigong i Rrotës së Ligjit”. Emrat Falun Gong dhe Falun Dafa përdoren të dyja për praktikën.

<sup>3</sup> Falun (fah-lën)—“Rrotë Ligji” (shih foton me ngjyra në fillim të librit).

<sup>4</sup> Fashen—“trup ligji”; trup i përbërë prej gongu dhe Ligj.

<sup>5</sup> *gong*—1. energji e kultivuar; 2. praktikë që kultivon këtë energji.

<sup>6</sup> meridian—rrjeti i kanaleve të energjisë në trupin e njeriut që mendohet të jetë përçues i *qi*-së. Në Mjekësinë Tradicionale Kineze dhe sipas mendimit popullor kinez mendohet se sëmundja shfaqet kur *qi* nuk qarkullon siç duhet nëpërmjet këtyre meridianeve.

<sup>7</sup> *dan*—grumbull energjie në trupin e një kultivuesi i mbledhur nga dimensione të tjera.

<sup>8</sup> *Shkrime të Shenjta të Kultivimit të Dan-it, Kanuni i Taoizmit*—tekste klasike të lashta Taoiste për praktikë kultivuese.

<sup>9</sup> *Tripitaka*—“Tre Shportat”, gjithashtu e njohur si Kanuni Pali. Ky është një përmledhje tekstesh fillestare në gjuhën Pali që formojnë themelin e doktrinës së Budizmit Therevada. Tre pjesët e saj janë: mësimet e Budës, rregullorja e manastirit dhe traktatet e veçanta filozofike.



para se të shfaqeshin fetë. Pasi u formuan fetë, ai mori disa nuanca fetare. Emrat origjinale të qigongut ishin Mënyra e Lartë e Kultivimit të Budës dhe Mënyra e Lartë e Kultivimit të Taos. Kishte dhe emra të tjera si Alkimia e Brendshme Nëntëfishe, Mënyra e Arhatit<sup>10</sup>, Meditimi Vajra<sup>11</sup>, etj. Ne e quajmë atë tani qigong në mënyrë që t'i përshtatet më mirë të menduarit tonë modern dhe sepse mund të popullarizohet më lehtë në shoqëri. Qigong është në fakt diçka që ekziston në Kinë me qëllimin e vetëm për të kultivuar trupin e njeriut.

Qigong nuk është diçka e shpikur nga ky qytetërimi ynë. Ai ka një histori goxha të gjatë që daton vite më parë. Kështu, kur filloi qigongu? Disa thonë se qigongu ka një histori prej tre mijë vjetësh dhe u bë mjaft popullor gjatë Dinastisë Tang<sup>12</sup>. Disa thonë se ka një histori prej pesë mijë vjetësh dhe se është aq i vjetër sa dhe qytetërimi kinez. Disa thonë se duke gjykuar nga gjetjet arkeologjike, ka një histori prej shtatë mijë vjetësh deri tani. Unë e konsideroj qigongun si diçka që nuk u shpik nga njerëzimi modern—është nga një kulturë parahistorike. Sipas zbulimit të personave me aftësi supernormale, universi në të cilin jetojmë është një trup që u rikrijua pasi ishte shpërthyer nëntë herë. Planeti në të cilin banojmë është shkatërruar shumë herë. Çdo herë që planeti rikrijohej, njerëzimi fillonte përsëri të shumohej. Tani, ne kemi zbuluar tashmë që ka shumë gjëra në tokë që e kalojnë në kohë qytetërimin tonë të tanishëm. Sipas teorisë së evolucionit të Darvinit, qeniet njerëzore evoluon nga majmunët dhe qytetërimi nuk është më shumë se dhjetë mijë vjet. Megjithatë gjetjet arkeologjike kanë treguar se në shpellat e Alpeve të Evropës ekzistojnë afreske 250 mijë vjeçare që paraqesin një nivel shumë të lartë artistik—një që është tepër larg aftësisë së njerëzve moderne. Në muzeun e Universitetit Kombëtar të Perusë, është një shkëmb i madh mbi të cilin është një figurë e gdhendur që mban një teleskop dhe po vëzhgon yjet. Kjo figurë është më shumë se tridhjetë mijë vjetëshe. Siç e dimë, Galileo zbuloi një teleskop astronomik 30X më 1609, vetëm mbi tre mijë vjet më parë. Si mund të ketë pasur një teleskop tre mijë vjet më parë? Është një shtyllë hekuri në Indi përmbajtja e hekurit të të cilit është nëntëdhjetë e nëntë përqind. Edhe teknologjia moderne e shkrirjes nuk mund të prodhojë hekur me kaq pastërti të lartë; ajo e kish tejkaluar nivelin e teknologjisë moderne. Kush i krijoi ato qytetërimi? Si mundeshin qeniet njerëzore, që duhet të ishin mikroorganizma në ato kohë, të krijonin këto gjëra? Këto zbulime kanë tërhequr vëmendjen e shkencëtarëve në gjithë botën. Ato mendohet të jenë nga një kulturë parahistorike, përderisa ato nuk mund të shpjegohen.

Niveli i arritjeve shkencore ishte i ndryshëm në secilën periudhë kohe. Në disa periudha kohe ishte mjaft i lartë, që e kalonte njerëzimin tonë modern. Por ato qytetërimi u shkatërruan. Prandaj, unë them se qigong nuk u shpik apo krijua nga njerëzit modernë, por u zbulua dhe u perfeksionua nga njerëzit modernë. Ai vjen nga një kulturë parahistorike.

Qigong nuk është produkt i vendit tonë në mënyrë ekskluzive. Ai ekziston dhe në vende të tjera, por ata nuk e quajnë atë qigong. Vendet perëndimore, si Shtetet e Bashkuara, Britania e Madhe, etj. e quajnë atë magji. David Koperfilld, një magjistari në SHBA, është një mjeshtër i aftësive supernormale që një herë kreu numrin e ecjes përmes Murit të Madh kinez. Kur ai ishte gati të kalonte përmes Murit, ai përdori një copë të bardhë si mbulesë, e shtypi trupin në Mur dhe pastaj vazhdoi të kalonte përmes tij. Pse e bëri ai ashtu? Duke e bërë kështu do t'i bënte shumë

---

<sup>10</sup> Arhat— Qënie e Shumëlartësuar me Shkallë Arritjeje në Shkollën e Buddhës dhe një që është jashtë “Tre Hapësirave.”

<sup>11</sup> Vajra—një fjalë e papërkthyeshme nga Sanskrit që do të thotë diamant, i pandryshueshëm, i pathyeshëm dhe fuqi madhore. Në Buddhizëm është simbol i një mirësie të madhe dhe i fuqisë më madhore në univers dhe i referohet trupit hyjnor që kultivohet apo ndryshe trupit të një Buddhe.

<sup>12</sup> Dinastia Tang—një nga periudhat më të zhvilluara në historinë kineze (618 e.r. - 907 e.r.).

njerëz që ta konsideronin atë si shfaqje magjike. Duhej të bëhej në atë mënyrë sepse ai e dinte se ka shumë njerëz në Kinë me aftësi supernormale të mëdha. Ai kishte frikë se mos ata i ndërhyenin, kështu ai e mbuloi veten para se të hynte në mur. Kur doli nga muri, ai e ngriti copën me njerën dorë dhe doli jashtë. Siç thuhet, “Ekspertët shikojnë për truket ndërsa të paditurit shohin për kënaqësi.” Duke e bërë në këtë mënyrë publiku mendoi se ishte një shfaqje magjie. Këto aftësi supernormale quhen magji sepse ato nuk përdoren për të kultivuar trupin e njeriut, por për shfaqje në skenë që duke shfaqur gjëra të pazakonshme argëtojnë. Nga perspektiva e një niveli të ulët, qigong mund të ndryshojë gjendjen e trupit të njeriut, duke arritur qëllimet për shërim dhe shëndet. Nga një perspektivë e lartë, qigongu i referohet kultivimit të trupit origjinal të njeriut (*benti*).

## 2. *Qi* dhe gong

*Qi*<sup>13</sup>-ja për të cilën flasim ne tani quhej *chee*<sup>14</sup> nga njerëzit e lashtë. Ato janë në përgjithësi të njëjta, sepse të dyja i referohen *qi*-së së universit—një lloj substance pa formë dhe e padukshme që ekziston në të gjithë universin. *Qi* nuk është ajër. Energjia e kësaj substance aktivizohet në trupin e njeriut nëpërmjet praktikës kultivuese. Aktivizimi i saj ndryshon gjendjen fizike të trupit dhe mund të sjellë shërim dhe shëndet. Megjithatë *qi* është vetëm *qi*—ti ke *qi*, ai ka *qi* dhe *qi*-ja e një personi nuk mund të ketë efekt kushtëzimi mbi *qi*-në e një tjetri. Disa thonë se *qi* mund të shërojë sëmundje, apo se ti mund të lëshosh *qi* mbi një person për të shëruar sëmundjen e tij apo saj. Këto thënie janë mjaft pa baza, sepse *qi* nuk mund të shërojë sëmundje aspak. Kur trupi i një praktikuesi ka akoma *qi*, kjo do të thotë se trupi i tij apo saj nuk është akoma Trup Qumësht i Bardhë<sup>15</sup>. Domethënë, praktikuesi akoma ka sëmundje.

Një person i cili arrin aftësi të përparuara nëpërmjet kultivimit nuk lëshon *qi*. Përkundrazi, ai apo ajo lëshon një masë energjie të lartë. Kjo është një substancë energjie të lartë që shfaqet në formën e dritës dhe grimcat e saj janë të imta dhe dendësia e saj është e madhe. Ky është gong. Vetëm ky mund të ketë efekt kushtëzues mbi njerëzit e zakonshëm dhe vetëm me këtë mundet dikush të trajtojë sëmundjet e të tjerëve. Ekziston një shprehje, “Drita e Budës shkëlqen kudo dhe ndreq të gjitha anomalitë.” Kjo do të thotë se ata që praktikojnë kultivim të vërtetë mbajnë energji të jashtëzakonshme në trupat e tyre. Kudo ku shkojnë këta persona, çdo gjë anormale brenda zonës që mbulon energjia e tyre mund të korrigjohet dhe kthehet në normale. Për shembull, sëmundja në trupin e dikujt është në fakt një gjendje anormale e trupit dhe sëmundja do të zhduket pasi kjo gjendje të korrigjohet. E thënë thjesht, gongu është energji. Gong ka karakteristika fizike dhe praktikuesit mund të përjetojnë dhe ndjejnë ekzistencën e tij kur praktikojnë kultivim.

## 3. Fuqia e gongut dhe aftësitë supernormale

---

<sup>13</sup> *qi* (çì)—sipas mendimit kinez, kjo substancë/energji thuhet se merr shumë forma në trup dhe ambient. Zakonisht e përkthyer si “energji jetësore,” kjo *qi* mendohet të përcaktojë shëndetin e personit.

<sup>14</sup> Ky term përdor një karakter kinez të ndryshëm nga *qi*, por shqiptohet njësoj.

<sup>15</sup> Trup Qumësht i Bardhë—një trup i pastruar pa *qi*.

## **(1) Fuqia e gongut zhvillohet duke kultivuar *xinxing*<sup>16</sup>**

Gongu që me të vërtetë përcakton nivelin e fuqisë së gongut të dikujt (*gongli*) nuk zhvillohet duke kryer ushtrimet e qigongut. Ai zhvillohet nëpërmjet transformimit të substancës së quajtur virtyt (*de*) dhe nëpërmjet kultivimit të karakterit. Ky proces transformimi nuk kryhet duke “krijuar një mbajtëse dhe furrë për të prodhuar elixir nga kimikatet e mbledhura,”<sup>17</sup> siç e imagjinojnë njerëzit e zakonshëm. Gongu të cilit i referohemi në zhvillohet jashtë trupit dhe fillon në gjysmën e poshtme të trupit. Pas përmirësimit të karakterit të personit, ai rritet duke shkuar lart në formë spiraleje dhe formohet plotësisht jashtë trupit të personit. Pasi arrin majën e kokës ai zhvillohet pastaj në formën e një kolone gongu. Lartësia e kësaj kolone gongu përcakton nivelin e gongut të personit. Kolona e gongut ekziston në një dimension të fshehur thellë, duke e bërë të vështirë për një njeri mesatar ta shohë atë.

Aftësitë supernormale forcohen nga fuqia e gongut. Sa më e lartë fuqia dhe niveli i gongut të personit, aq më të mëdha janë aftësitë e tij apo të saj supernormale dhe aq më të lehta janë ato për t’u përdorur. Njerëzit me fuqi më të ulët gongu kanë aftësi supernormale më të dobëta; ata kanë vështirësi në përdorimin e tyre dhe disa janë plotësisht të papërdorshme. Vetë aftësitë supernormale nuk përfaqësojnë as nivelin e fuqisë së gongut të personit e as nivelin e kultivimit të tij. Ajo që e përcakton nivelin e dikujt është fuqia e gongut dhe jo aftësitë supernormale. Disa njerëz kultivojnë të “kyçur”, ku fuqia e gongut të tyre është mjaft e lartë por ata nuk është e thënë të kenë shumë aftësi supernormale. Fuqia e gongut është faktori përcaktues, zhvillohet nëpërmjet kultivimit të karakterit dhe është gjëja me thelbësore.

## **(2) Kultivuesit nuk përndjekin aftësitë supernormale**

Të gjithë praktikuesit i duan aftësitë supernormale. Aftësitë supernormale janë tërheqëse dhe për publikun e gjerë dhe shumë njerëz duan t’i arrijnë ato. Megjithatë pa karakter të mirë një person nuk do të mund të arrijë aftësi supernormale.

Disa aftësi supernormale që mund t’i kenë njerëzit e zakonshëm përfshijnë Syrin e Tretë<sup>18</sup> (*tianmu*) të hapur, dëgjimin nga dimensione të tjera, telepatinë, parashikimin e fatit, etj. Por jo të gjitha këto aftësi supernormale do të shfaqen gjatë fazave të Lartësimit Shpirtëror Gradual, sepse ato ndryshojnë nga një njeri në tjetrin. Është e pamundur për njerëzit e zakonshëm të kenë disa nga aftësitë supernormale, si për shembull atë të shndërrimit të një substance në këtë dimension fizik në një substancë tjetër—kjo nuk është diçka që mund ta kenë njerëzit e zakonshëm. Aftësitë e mëdha supernormale mund të zhvillohen vetëm nëpërmjet kultivimit pas ardhjes në jetë të personit. Falun Gong u krijua në bazë të parimeve të universit, kështu të gjitha aftësitë supernormale që ekzistojnë në univers ekzistojnë në Falun Gong. Çdo gjë varet nga mënyra se si një praktikues kultivon. Mendimi i arritjes së disa aftësive supernormale nuk konsiderohet gabim. Megjithatë, përndjekja e tepruar në mënyrë intensive është më shumë se një mendim i zakonshëm dhe do të sjellë rezultate negative. Ata që janë në një nivel të ulët, nuk do të kishin ndonjë përdorim për aftësitë supernormale përveçse t’i përdornin ato për t’u mburrur para njerëzve të zakonshëm dhe me qëllimin për t’ia kaluar atyre. Nëqoftëse është kështu, kjo tregon

---

<sup>16</sup> *xinxing* (shin-shing)—term kinez që do të thotë cilësi e mendjes dhe e zemrës; karakter, moral. Për thjeshtësi do t’i referohemi këtu gjithmonë me karakter.

<sup>17</sup> Në traditën Daoiste, proceset e jashtme alkimike kanë shërbyer për kohë të gjatë si metafora për të përshkruar kultivimin e brendshëm të trupit të njerëzor.

<sup>18</sup> Syri i Tretë (*tianmu*)—shpesh i quajtur dhe “Sy Qiellor”, i referohet sistemit të Syrit të Tretë apo një komponenti të atij sistemi.

se karakteri i personit nuk është i lartë dhe se është e drejtë të mos lejohet që ai të ketë aftësi supernormale. Disa aftësi supernormale mund të përdoren për të kryer vepra të këqija po t'i lejohen njerëzve me karakter të dobët. Ngaqë karakteri i këtyre njerëzve nuk është i balancuar nuk ka garanci që ata nuk do të bëjnë ndonjë gjë të keqe.

Në anën tjetër, çdo aftësi supernormale që mund të shfaqet apo demonstrohet nuk mund të ndryshojë shoqërinë njerëzore apo të ndryshojë jetën normale të shoqërisë. Aftësitë e vërteta supernormale të një niveli të lartë nuk lejohen të demonstrohen sepse efekti dhe rreziku do të ishin tepër të mëdha; p.sh, dikush nuk mund të kryejë kurrë rrëzimin e një ndërtese të lartë. Aftësitë e mëdha supernormale nuk lejohen të përdoren përveçse nga njerëz me mision special, dhe këto aftësi gjithashtu nuk mund të shfaqen; kjo për arsye sepse mjeshtrit e nivelit të lartë i kufizojnë ato.

Përsëri disa njerëz të zakonshëm këmbëngulin që mjeshtrit e qigongut të demonstrojnë, duke i detyruar ata të shfaqin aftësitë e tyre supernormale. Njerëzit me aftësi supernormale nuk duan t'i përdorin ato për shfaqje, sepse ata e kanë të ndaluar t'i shfaqin ato; shfaqja e tyre do të ketë ndikim mbi të gjithë shoqërinë. Njerëzve që kanë me të vërtetë virtyt të lartë nuk u lejohet t'i përdorin aftësitë e tyre supernormale në publik. Disa mjeshtrë qigongu ndjehen shumë keq gjatë shfaqjeve dhe u vjen për të qarë më pas. Mos i detyroni ata që të japin shfaqje! Ata mërzhiten kur tregojnë këto gjëra. Një nxënës më sollti një revistë. Mua më erdhi pëstirë kur e lexova atë. Fliste se do të mbahej një konferencë ndërkombëtare qigongu. Njerëzit me aftësi supernormale mund të merrnin pjesë në një konkurim dhe se konferenca ishte e hapur për këdo që kishte aftësi të mëdha supernormale. Pasi e lexova unë u ndjeva keq për disa ditë. Aftësitë supernormale nuk janë diçka që mund të tregohen në publik për konkurim—t'i demonstroshe ato në publik është për të ardhur keq. Njerëzit e zakonshëm përqendrohen në gjëra praktike të shoqërisë, ndërsa mjeshtrit qigong duhet të kenë dinjitetin e tyre.

Cili është motivi prapa dëshirës për të pasur aftësi supernormale? Dëshira për t'i pasur ato tregon nivelin e mendjes dhe të dëshirave të një praktikuesi. Një person me qëllime të papastras dhe me mendje të paqëndrueshme nuk mund të ketë aftësi të mëdha supernormale. Kjo ndodh sepse para se ti të lartësohesh plotësisht shpirtërisht, ajo që ti mendon se është e mirë apo e keqe bazohet vetëm në standartet e kësaj shoqërie. Ti nuk mund të shikosh as natyrën e vërtetë të gjërave e as lidhjet karmike ndërmjet tyre. Zënkata, mallkimet e keqtrajtimet midis njerëzve shkaktohen nga lidhjet karmike. Ti mund të bësh më dëm sesa të ndihmosh nëqoftëse ti nuk i dallon ato. Mirënjohjet dhe meritë, të drejtat dhe gabimet e njerëzve të zakonshëm përcaktohen nga ligjet e kësaj bote; praktikuesit nuk duhet të merren me këto gjëra. Para se ju të arrini Lartësimin Shpirtëror plotësisht, ajo që ju shikoni me sy mund të mos jetë e vërteta. Kur një njeri godet një tjetër, mund të jetë një larje borxhi karmik. Karma është një lloj substance e zezë që rrethon trupin e njeriut. Ka ekzistencë fizike në një dimension tjetër dhe mund të transformohet në sëmundje apo fatkeqësi.

Aftësitë supernormale ekzistojnë në secilin njeri dhe ato duhet të zhvillohen dhe forcohen nëpërmjet kultivimit të vazhdueshëm. Nëqoftëse një person si praktikues përndjek vetëm aftësitë supernormale, ai është pamend dhe me mendje të papastër. Pavarësisht se për çfarë i do ai aftësitë supernormale, përndjekja e tij përmban elemente egoiste që me siguri do e pengojnë kultivimin. Për pasojë, ai kurrë nuk do të marrë aftësi supernormale.

### **(3) Trajtimi i fuqisë së gongut**

Disa praktikues nuk kanë praktikuar për shumë kohë, megjithatë ata duan të trajtojnë sëmundjet e të tjerëve që të shohin sa të aftë janë. Kur disa prej jush pa fuqi të lartë gongu zgjasni dorën dhe e provoni, ju merrni në trupin tuaj një pjesë të konsiderueshme *qi*-je të zezë, të pashëndetshme dhe të papastër që gjendet në trupin e pacientit. Përderisa ti nuk ke aftësinë që t'i rezistosh *qi*-së së sëmurë dhe trupi jot gjithashtu nuk ka një mburojë mbrojtëse, ti formon një fushë të përbashkët me pacientin; ti nuk mund të mbrohesh nga *qi*-ja e sëmurë pa gong të një fuqie të lartë. Si pasojë, ti do të ndjesh shumë shqetësim. Nëqoftëse askush nuk kujdeset për ty, me kalimin e kohës ti do të grumbullosh sëmundje në gjithë trupin. Kështu ai që nuk ka gong me fuqi të lartë nuk duhet të shërojë sëmundjet e të tjerëve. Vetëm një njeri që ka zhvilluar tashmë aftësi supernormale dhe i cili zotëron një nivel të caktuar fuqie gongu mund të përdorë qigongun për të shëruar sëmundje. Edhe kur disa njerëz kanë zhvilluar aftësi supernormale dhe janë të aftë të trajtojnë sëmundje, në një nivel shumë të ulët ata në fakt përdorin fuqinë e gongut që kanë grumbulluar, pra energjinë e tyre, për të shëruar sëmundjet. Meqenëse gongu është si energji ashtu edhe një njësi inteligjente që nuk grumbullohet lehtë, ti në fakt po harxhon gong kur ti e lëshon atë. Pasi ti lëshon gong, kolona e gongut mbi kokë shkurtohet dhe pakësohet. Kjo nuk ja vlen aspak. Kështu unë nuk e mbështes trajtimin e sëmundjeve të të tjerëve kur fuqia e gongut tuaj nuk është e lartë. Pavarësisht sa të larta metodat që përdorni, ju përsëri do të harxhoni energjinë tuaj.

Të gjitha llojet e aftësive supernormale do të shfaqen kur fuqia e gongut të një personi arrin një nivel të caktuar. Ju duhet të jeni shumë të kujdesshëm kur i përdorni këto aftësi supernormale. Për shembull, një person duhet të përdorë Syrin e tij Qiellor kur ai i është hapur, sepse ai do të mbyllet po të mos e përdorte kurrë. Megjithatë, ai nuk duhet të shikojë me të shpesh. Do të shkarkohej tepër energji nëqoftëse ai shikon me të shpesh. Pra, do të thotë kjo se ai nuk duhet ta përdorë atë kurrë? Sigurisht që jo. Po të mos e përdornim kurrë, atëherë ç'vlerë do të kishte praktika jonë kultivuese? Çështja është kur duhet ta përdorim. Ti mund ta përdorësh atë kur ti ke kultivuar në një nivel të caktuar dhe zotëron aftësinë ta rikarikosh energjinë tënde. Kur një kultivues i Falun Gong arrin një shkallë të caktuar, Falun mund të transformojë dhe rikarikojë automatikisht aq energji sa ti ke lëshuar. Falun ruan automatikisht nivelin e fuqisë së gongut të një praktikuesi dhe gongu i tij nuk do të zvogëlohej as dhe për një çast. Kjo është një karakteristikë e Falun Gong. Fuqitë supernormale nuk mund të përdoren deri sa të jetë arritur kjo pikë.

## **4. Syri Qiellor**

### **(1) Hapja e Syrit Qiellor**

Kanali kryesor i Syrit Qiellor ndodhet midis mesit të ballit dhe pikës Shangen<sup>19</sup>. Mënyra si njerëzit e zakonshëm i shikojnë gjërat me sy funksionon në të njëjtën mënyrë si dhe një aparat fotografik: Madhësia e lenteve apo bebes së syrit përshtatet sipas distancës së një objekti dhe sasisë së dritës. Nëpërmjet nervave optikë, pamjet formohen në gjëndrën pineale të ndodhur në pjesën e pasme të trurit. Aftësia supernormale e të Parit Tejpërtej është thjesht aftësia e gjëndrës pineale që të shikojë drejtpërdrejt përmes Syrit Qiellor. Syri Qiellor i një njeriu mesatar është i mbyllur, sepse kanali i tij apo saj është i ngushtë dhe i errët. Nuk ka *qi* thelbësore apo ndriçim brenda. Disa njerëz nuk mund të shikojnë, sepse kanali i tyre është i bllokuar. Që të hapim Syrin

<sup>19</sup> pika Shangen—pikë akupunkturë e vendosur pak lart në mes të vetullave.

Qiellor, së pari, ne përdorim ose një forcë të jashtme ose vetë-kultivimin për të çbllokuar kanalën. Forma e kanalit është e ndryshme për çdo person, duke shkuar nga një formë ovale në të rrumbullakët, nga formë rombi në trekëndëshe. Sa më mirë që ti kultivon, aq më i rrumbullakët do të bëhet kanali. Së dyti, është mjeshtri që jua jep juve syrin. Nëqoftëse ju kultivoni vetë atëherë ju duhet ta kultivoni vetë dhe syrin. Së treti, ju duhet të keni *qi*<sup>20</sup>-në thelbësore në vendin e Syrit Qiellor.

Ne zakonisht i shikojmë gjërat me sytë tanë dhe janë pikërisht këta sy që e bllokojnë kanalën tonë për të parë dimensionet e tjera. Hapja e Syrit Qiellor ju lejon të shikoni pa përdorur këta dy sy. Ju gjithashtu mund të kultivoni që të keni një Sy të Vërtetë pasi të keni arritur një nivel shumë të lartë. Pastaj ju mund të shikoni me Syrin e Vërtetë të Syrit Qiellor apo me Syrin e Vërtetë në pikën Shangen. Sipas Shkollës së Budës, çdo pore e trupit është sy—ndodhen sy në gjithë trupin. Sipas Shkollës Dao, çdo pikë akupunkte është një sy. Megjithatë kanali kryesor gjendet tek Syri Qiellor dhe duhet të hapet i pari. Në klasë, unë mbjell tek secili gjëra që mund të hapin Syrin Qiellor. Rezultatet ndryshojnë sipas ndryshimeve të cilësive fizike të njerëzve. Disa njerëz shikojnë një vrimë të zezë të ngjashme me një pus të thellë. Kjo tregon se kanali i Syrit Qiellor është i errët. Të tjerë shikojnë një tunel të bardhë. Kur mund të shohësh objekte përpara, Syri Qiellor është gati të hapet. Disa shohin objekte që rrotullohen, të cilat janë ato që Mjeshtri<sup>21</sup> ka mbjell për të hapur Syrin Qiellor. Ju do të mund të shihni sapo Syri Qiellor të hapet. Disa njerëz mund të shikojnë një sy të madh me Syrin Qiellor dhe mendojnë se është syri Budës. Është në fakt syri i tyre. Këta janë zakonisht njerëz me cilësi të lindur relativisht të mirë.

Sipas statistikave tona, Syri Qiellor hapet për më shumë se gjysmën e të pranishmëve sa herë që ne japim serinë e leksioneve. Një problem mund të lindë pasi hapet Syri Qiellor, kur një person i cili nuk ka karakter të lartë mund ta përdorë Syrin Qiellor për të bërë gjëra të këqija. Për ta parandaluar këtë problem, unë e hap Syrin tuaj Qiellor drejt e në nivelin e Shikimit të Mençurisë—me fjalë të tjera, në një nivel të lartë që ju lejon juve të shikoni drejtpërdrejt skenat nga dimensionet e tjera dhe të shikoni gjëra që shfaqen gjatë kultivimit, kështu ju do t'i besoni ato. Kjo do të forcojë besimin tuaj tek kultivimi. Karakteri i njerëzve që sapo kanë filluar praktikën nuk ka arritur akoma nivelin e njerëzve me aftësi supernormale. Ata kanë tendencë për të bërë gjëra të gabuara sapo kanë aftësi supernormale. Le të japim një shembull: Po të ishe duke ecur në rrugë dhe arrin tek një pikë shitjeje lotarie, ti mund të merrje çmimin e parë. Kjo nuk do të lejohet që të ndodhë—po e them vetëm që të ilustruj këtë pikë. Një arsye tjetër është se ne po hapim Syrin Qiellor për një numër të madh të njerëzve. Të supozojmë se Syri Qiellor i çdo personi do të hapej në një nivel të ulët: Imagjinoni sikur çdo njeri të shihte përmes trupit të njeriut apo objektet prapa mureve—a mund ta quanim këtë akoma shoqëri njerëzore? Shoqëria njerëzore do të shqetësohej seriozisht, prandaj kjo as lejohet e as nuk mund të arrihet. Po ashtu, nuk do t'i sjellë praktikuesve ndonjë të mirë dhe veçse do t'i forcojë dëshirat e tyre. Kështu ne nuk do ta hapim Syrin tuaj Qiellor në një nivel të ulët. Ne do ta hapim atë drejt e në një nivel të lartë.

---

<sup>20</sup> *qi*—mund të përdoret gjithashtu në një kuptim më të gjërë për të përshkruar substancat që janë të padukshme dhe paformë, si psh. ajri, erërat, zemërimi, etj.

<sup>21</sup> Mjeshtrë—termi kinez i përdorur këtu, *shifu* (shë-fu), përbëhet nga dy karaktere: një që do të thotë “mësues”, dhe tjetri “baba”.

## (2) Nivelet e Syrit Qiellor

Syri Qiellor ka shumë nivele të ndryshme; në nivele të ndryshme sheh dimensione të ndryshme. Sipas Budizmit janë pesë nivele: Shikimi Mishtor, Shikimi Qiellor, Shikimi Mençurisë, Shikimi i Ligjit dhe Shikim Bude. Secili nivel ndahet më tutje në nivel të lartë, të mesëm dhe të ulët. Në nivelin e Shikimit Qiellor dhe poshtë tij mund të shikohet vetëm bota jonë materiale. Vetëm në nivelin e Shikimit të Mençurisë dhe sipër tij mund të shihen dimensione të tjera. Ata që kanë aftësinë supernormale të Shikimit Penetrues mund t'i shikojnë gjërat me saktësi, me qartësi më të mirë se ajo e CAT skanerit. Por ajo që ata mund të shohin është akoma brenda kësaj bote fizike dhe nuk e kalon dimensionin në të cilin ekzistojmë ne; ata nuk konsiderohen të kenë arritur një nivel të lartë të Syrit Qiellor.

Niveli i Syrit Qiellor të një personi përcaktohet nga sasia e *qi*-së tipike që ai ka, si dhe nga gjerësia, ndriçimi dhe shkalla e bllokimit të kanalit kryesor. *Qi*-ja e brendshme tipike është kritike në përcaktimin se sa mirë mund të hapet Syri Qiellor. Është sidomos e lehtë të hapësh Syrin Qiellor për fëmijët nën moshën gjashtë vjeç. Unë nuk kam nevojë as të përdor duart sepse hapet me të filluar të flas. Kjo ndodh sepse fëmijët kanë marrë pak influencë negative nga bota jonë fizike dhe ata nuk kanë kryer ndonjë vepër të keqe. *Qi*-ja e tyre tipike është ruajtur mirë. Syri Qiellor i një fëmije mbi moshën gjashtë bëhet gjithnjë e më e vështirë për t'u hapur, për shkak të rritjes së influencave nga jashtë ndërsa ata rriten. Në veçanti, edukimi jo i mirë, përkëdhelja e tepruar dhe humbja e moralit mund të shkaktojnë humbjen e *qi*-së tipike. E gjitha mund të zhduket kur arrihet një pikë e caktuar. Ata njerëz që e kanë humbur plotësisht *qi*-në tipike mund ta rifitojnë atë gradualisht nëpërmjet kultivimit, por kjo merr një kohë e gjatë dhe përpjekje të lodhshme. Kështu pra *qi*-ja tipike është jashtëzakonisht e çmuar.

Unë nuk rekomandoj që Syri Qiellor i një personi të hapet në nivelin e Shikimit Qiellor, sepse një praktikues me fuqi gongu të ulët do të humbte më shumë energji se sa ai akumulon nëpërmjet kultivimit ndërsa sheh objektet. Syri Qiellor mund të mbyllet përsëri nëqoftëse shumë nga energjia thelbësore humbet. Me t'u mbydhur nuk do të jetë e lehtë të hapet përsëri. Kështu unë zakonisht e hap Syrin Qiellor për njerëzit në nivelin e Shikimit të Mençurisë. Pavarësisht sa i qartë apo jo i qartë është shikimi i një kultivuesi, ai apo ajo do të mund të shikojë objekte në dimensione të tjera. Përderisa njerëzit ndikohen nga cilësitë e tyre të lindura, disa shikojnë qartë, disa shikojnë me hope dhe disa të tjerë nuk shohin qartë. Por të paktën ju do të mund të shihni dritë. Kjo do e ndihmojë një kultivues që të përparojë drejt niveleve të larta. Ata që nuk mund të shikojnë qartë do të mund ta korigojnë këtë nëpërmjet kultivimit.

Njerëzit që kanë pak *qi* tipike i shohin pamjet vetëm në bardhë e zi nëpërmjet Syrit Qiellor. Syri Qiellor i një personi i cili ka relativisht më shumë *qi* tipike do të mund të shohë skena me ngjyra dhe më qartë. Sa më shumë *qi* tipike, aq më e madhe qartësia. Por çdo individ është i veçantë. Disa njerëz kanë lindur me Syrin Qiellor të hapur, ndërsa të tjerë mund ta kenë të bllokuar keq. Kur Syri Qiellor është duke u hapur, imazhi është i ngjashëm me çeljen e një luleje që hapet shtresë pas shtrese. Ju në fillim do të zbuloni se gjatë meditimit ka ndriçim në zonën e Syrit Qiellor. Në fillim ndriçimi nuk është dhe aq i shndritshëm, ndërsa më pas kthehet në ngjyrë të kuqe. Syri Qiellor i disa njerëzve është i mbyllur keq, kështu reagimet fizike në fillim mund të jenë mjaft të forta. Këta njerëz do të ndjejnë tkurrje të muskujve rreth kanalit kryesor dhe pikës së akupunkturës Shangen, sikur po shtypeshin dhe futeshin nga brenda. Tëmthat dhe balli i tyre do të fillojë t'i duket sikur po i enjtet dhe dhembë. Një person Syri Qiellor i të cilit hapet me lehtësi mund të shikojë ngandonjëherë ndonjë gjë. Gjatë klasave të mia, disa njerëz pa e ditur shikojnë Fashen të mi. Ata zhduken kur ata përpiqen të shikojnë, sepse këta persona në këtë rast

po përdorin sytë e tyre fizikë. Kur ju shikoni ndonjë gjë me sytë mbyllur, përpiquni të qëndroni në atë gjendje të pari dhe ju gradualisht do t'ju shikoni gjërat më qartë. Nëqoftëse ju doni të shikoni më nga afër, ju në fakt do të kaloni në sytë tuaj dhe do të përdorni nervat optikë. Ju atëherë nuk do të mund të shihni gjë.

Dimensionet që shihen nga Syri Qiellor ndryshojnë në përshtatje me nivelin e Syrit Qiellor të personit. Disa qendra kërkimi shkencor nuk arrijnë ta kuptojnë këtë parim, duke i ndaluar disa eksperimente qigongu që të arrijnë rezultatet e duhura. Ngandonjëherë, disa eksperimente arrijnë bile konkluzione të kundërta. Për shembull, një institut zhvilloi një metodë për të testuar aftësitë supernormale. Ata i pyetën mjeshtrit qigong të shikonin përmbajtjen e një kutie të mbyllur. Për shkak se nivelet e Syrit Qiellor të këtyre mjeshtrëve janë të ndryshëm, përgjigjet e tyre janë të ndryshme. Staf i kërkimor e konsideroi atëherë Syrin Qiellor si të paqenë dhe si një koncept të gabuar. Dikush me Sy Qiellor të një niveli të ulët zakonisht do të ketë rezultate më të mira në këto lloj eksperimenti, sepse Syri Qiellor i tij është i hapur në nivelin e Shikimit Qiellor—një nivel i përshtatshëm vetëm për të parë objekte në këtë dimension fizik. Kështu njerëzit që nuk e kuptojnë Syrin Qiellor mendojnë se këta njerëz kanë aftësitë më të mëdha supernormale. Të gjitha objektet, organike apo inorganike, shfaqen në forma dhe mënyra të ndryshme në dimensione të ndryshme. Për shembull, sapo që një gotë prodhohet, në një dimension tjetër një trup inteligjent fillon të ekzistojë. Për më tepër, para se të ekzistojë si ky trup ai mund të ketë qenë një gjë tjetër. Kur Syri Qiellor është në nivelin e tij më të ulët, personi do të shikojë gotën. Në një nivel të lartë, personi do të shohë trupin që ekziston në dimensionin tjetër. Në një nivel akoma më të lartë, personi do të shohë formën materiale para ekzistencës së atij trupi inteligjent.

### **(3) Shikimi në Distançë**

Pas hapjes së Syrit Qiellor, aftësia supernormale e Shikimit në Distançë shfaqet për shumë persona dhe ata janë në gjendje të shikojnë objekte mijëra milje larg. Secili individ ka dimensionet e tij. Në ato dimensione ai është i madh sa dhe një univers. Brenda një dimensionit të caktuar, ai ka një pasqyrë para ballit, megjithëse ajo është e padukshme në dimensionin tonë. Të gjithë e kanë këtë pasqyrë, por pasqyra e një personi që nuk praktikon është e kthyer nga brenda. Për praktikuesit, kjo pasqyrë kthehet nga jashtë ngadalë. Me t'u kthyer nga jashtë, pasqyra mund të pasqyrojë atë që praktikuesi dëshiron që të shikojë. Në dimensionin e tij ai është mjaft i madh. Përderisa trupi i tij është mjaft i madh, edhe pasqyra e tij po ashtu është e madhe. Çfarëdo që kultivuesi dëshiron të shikojë mund të reflektohet në pasqyrë. Megjithëse pamja është kapur, ai përsëri nuk mund ta shikojë, sepse imazhi duhet të qëndrojë në pasqyrë për një sekondë. Pasqyra kthehet dhe e lejon atë të shohë objektet e reflektuara. Pastaj kthehet nga jashtë përsëri, kthehet mbrapsht shpejt, dhe kthehet parsh e mbrapsht papushim. Filmata kinematografikë lëvizin me njëzet e katër poza në sekondë për të prodhuar lëvizje të vazhdueshme. Shpejtësia me të cilën kthehet pasqyra është shumë më e shpejtë se ajo, dhe imazhet duken të vazhdueshme dhe të qarta. Ky është Shikimi në Distançë—parimi i Shikimit në Distançë është kaq i thjeshtë. Kjo ka qenë shumë sekret, por unë e kam zbuluar në pak rreshta.

### **(4) Dimensionet**

Sipas pikëpamjes sonë, dimensionet janë mjaft të komplikuar. Njerëzimi njih vetëm dimensionin ku ata ekzistojnë aktualisht, ndërsa dimensione të tjera nuk janë eksploruar apo zbuluar akoma. Përsa i përket dimensioneve të tjera, ne mjeshtrit qigong kemi parë plot nivele dimensionesh. Edhe këto mund të shpjegohen teorikisht, megjithëse mbeten të paprovuara nga



shkenca. Megjithëse disa njerëz nuk e pranojnë ekzistencën e disa gjërave, ato janë shfaqur në fakt në dimensionin tonë. Për shembull, është vendi që quhet Trekëndëshi i Bermudës (Trekëndëshi i Djallit). Disa anije dhe avionë janë zhdukur në atë zonë e kanë dalë vite më vonë. Askush nuk e shpjegon dot pse, sepse asnjë nuk ka shkuar përtej kufijve të mendimit dhe teorive njerëzore. Në fakt, Trekëndëshi është portë për një dimension tjetër. Ndryshe nga portat tona të zakonshme që kanë pozicion të pandryshueshëm ajo është në një gjendje të ndryshueshme. Anija mund të futet me lehtësi në dimensionin tjetër kur është duke kaluar kur porta qëllon të jetë e hapur. Njerëzit nuk mund t'i ndjejnë ndryshimet ndërmjet dimensioneve dhe mund të hyjnë në dimensionin tjetër menjëherë. Ndryshimi hapësirë-kohë ndërmjet atij dimensionit dhe tonit nuk mund të shprehet me milje—një distancë prej mijëra miljesh mund të jetë një pikë këtu, domethënë, ato mund të ekzistojnë në të njëjtin vend dhe në të njëjtën kohë. Anija lëkundet për një moment dhe del përsëri jashtë pa dashje. Por dekada kanë kaluar në këtë botë, meqenëse koha është e ndryshme në dy dimensionet. Gjithashtu ekzistojnë botë të veçanta në çdo dimension. Ka ngjashmëri me modelet e strukturave tona të atomeve ku një sferë lidhet me një tjetër me anë të një filli dhe kjo ndodh për shumë sfera dhe fije; është shumë komplekse.

Një pilot britanik po kryente një mision katër vjet para Luftës së Dytë Botërore. Në mes të fluturimit ai hyri në një stuhi të madhe. Duke përdorur eksperiencën e tij të mëparshme, ai mundi të gjente një aeroport të braktisur. Në momentin që aeroporti iu shfaq para syve, iu shfaq një pamje krejt tjetër: Krejt papritur ishte diell e pa re, sikur të kish dalë nga një botë tjetër. Avionët në aeroport ishin ngjyrë të verdhë dhe njerëzit në tokë ishin të zënë me punë. Ai mendoi se kjo ishte shumë e çuditshme! Askush nuk e vuri re kur zbriti; bile as kulla e kontrollit nuk e kontaktoi. Piloti vendosi pastaj të iki meqenëse qielli ishte pastruar. Ai fluturoi përsëri dhe kur ishte në të njëjtën distancë kur kishte parë aeroportin momente më parë, ai përsëri hyri në një stuhi. Më në fund ai ja arriti të kthehesh. Ai e raportoi këtë ngjarje dhe bile e shkroi dhe në rekordet e fluturimit. Por superiorët nuk e besuan. Katër vjet më vonë plasi Lufta e Dytë Botërore dhe ai u transferua në atë aeroportin e braktisur. Atij menjëherë iu kujtua se ishte pikërisht e njëjta skenë që ai kish parë katër vjet më parë. Të gjithë ne mjeshtrit qigong dimë ta shpjegojmë këtë. Ai bëri para kohe atë që ai do të bënte katër vjet më vonë. Para se të fillonte aksioni i parë, ai kishte shkuar atje dhe kishte luajtur rolin e tij që më përpara. Pastaj gjërat u kthyen në radhën e duhur.

## 5. Trajtimet qigong dhe trajtimet spitalore

Kur flasim teorikisht, trajtimet qigong janë plotësisht të ndryshme nga trajtimet e bëra nga spitalet. Trajtimet perëndimore përdorin metodat e shoqërisë njerëzore. Megjithëse kanë mënyra si teste laboratorike dhe ekzaminime radioskopie, ata mund të shohin vetëm burimet e sëmundjes në këtë dimension dhe nuk mund të shohin shkaqet themelore që ekzistojnë në dimensionet tjera. Kështu ata nuk arrijnë të kuptojnë shkakun e sëmundjes. Mjekimi mund të heqë origjinën e sëmundjes së pacientit (që quhet patogjen nga mjekët perëndimorë dhe karma në qigong) nëqoftëse ai apo ajo nuk është e sëmurë rëndë. Mjekimi do të jetë pa efekt në rast se sëmundja është e rëndë, sepse pacienti mund të mos jetë në gjendje të durojë rritjen e dozave. Jo të gjitha sëmundjet janë të kushtëzuara nga ligjet e kësaj bote. Disa sëmundje janë shumë serioze dhe i kalojnë kufijtë e kësaj bote, duke i bërë spitalet të paafta t'i kurojnë ato.

Mjekësia kineze është shkenca mjekësore tradicionale në vendin tonë. Është e pandarë nga aftësitë supernormale të zhvilluara nëpërmjet kultivimit të trupit njerëzor. Njerëzit në lashtësi i

kushtonin vëmendje të veçantë kultivimit të trupit njerëzor. Shkolla Konfucit, Shkolla Dao, Shkolla Budës—bile dhe nxënësit e Konfucionizmit—të gjithë e konsideronin të rëndësishme meditimin. Të qëndruarit në meditim konsiderohej aftësi. Megjithëse ata nuk kryenin ushtrime, me kalimin e kohës ata prapëseprapë zhvillonin gong dhe aftësi supernormale. Pse akupunktura kineze mund të zbulonte meridianët e trupit të njeriut kaq qartë? Pse nuk lidhen pikat e akupunkturës horizontalisht? Pse nuk janë ato të kryqëzuara dhe pse lidhen ato vertikalisht? Si u arrit të skicoheshin ato me kaq saktësi? Njerëzit modernë me aftësi supernormale mund të shikojnë me sy të njëjtat gjëra që kishin përshkruar ata mjekët kinezë. Kjo për arsye se mjekët e famshëm antikë kinezë në përgjithësi kishin aftësi supernormale. Në historinë e Kinës, Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que, dhe Hua Tuo<sup>22</sup> ishin të gjithë në fakt mjeshtrë qigongu me aftësi supernormale. Kur u përcoll deri në këtë ditë, Mjekësia Kineze humbi komponentin e saj të aftësive supernormale dhe ka ruajtur vetëm teknikën e trajtimit. Në të kaluarën, mjekët kinezë përdornin sytë e tyre (me aftësi supernormale) për të diagnostikuar sëmundjet. Më vonë, ata gjithashtu zhvilluan një metodë të matjes së pulsit.<sup>23</sup> Njëqoftëse aftësitë supernormale do t'i shtoheshin përsëri metodave kineze të trajtimit, mund të thonim se Mjekësia Perëndimore nuk do mund ta arrinte Mjekësinë Kineze dhe për shumë vjet.

Trajtimet qigong eliminojnë shkakun themelor të sëmundjes. Unë e konsideroj sëmundjen si një tip karme dhe të trajtosh sëmundje do të thotë të ndihmosh të zvogëlosh karmën. Disa mjeshtrë qigongu i trajtojnë sëmundjet duke përdorur metodën e lëshimit dhe rritjes së *qi*-së që të ndihmojnë pacientët të eliminojnë *qi*-në e zezë. Në një nivel shumë të ulët këta mjeshtrë lëshojnë *qi* të zezë, megjithatë ata nuk e dinë shkakun e *qi*-së së zezë. Kjo *qi* e zezë do të kthehet dhe sëmundja do të përsëritet. E vërteta është se *qi*-ja e zezë nuk është shkak i sëmundjes—ekzistenca e *qi*-së së zezë vetëm e bën pacientin të mos ndjehet mirë. Shkakun themelor i sëmundjes së pacientit është një qenie inteligjente që ekziston në një dimension tjetër. Shumë mjeshtrë qigongu nuk e dinë këtë. Për shkak se ajo qenie inteligjente është e fuqishme, njerëzit nuk kanë aftësinë ta prekin atë, dhe as nuk do të guxonin ata ta bënin një gjë të tillë. Mënyra e trajtimit të Falun Gong synon dhe fillon me atë qenien inteligjente, duke hequr shkakun rrënjësor të sëmundjes. Për më shumë, një mburojë vendoset në atë zonë kështu që sëmundja nuk do mund të vijë përsëri.

Qigongu mund të shërojë sëmundje por nuk mund të ndërhyjë me kushtet e shoqërisë njerëzore. Ai do të ndërhynte me kushtet e shoqërisë njerëzore njëqoftëse do të zbatohej në një shkallë të gjerë dhe kjo nuk lejohet; edhe efektet e tij shërues nuk do të ishin më të mirë. Siç e dini, disa njerëz kanë hapur klinika qigongu diagnostifikuese, spitale qigongu dhe qendra rehabilitimi qigongu. Trajtimet e tyre mund të kenë qenë shumë efektive para se ata të hapnin këto biznese. Me të hapur një biznes për të trajtuar sëmundje, efektiviteti bie. Kjo tregon se njerëzit nuk lejohen të përdorin metoda supernormale për të kryer funksionet e shoqërisë njerëzore. Të bësh kështu sigurisht ul efektivitetin e tyre në një nivel aq të ulët sa edhe metodat e shoqërisë njerëzore.

Një person mund të përdorë aftësi supernormale për të vëzhguar brenda një trupi njeriu shtresë pas shtrese, e njëjtë si dhe metoda mjekësore e analizës që e vëzhgon trupin me prerje kryq tërthor. Indet e buta dhe çdo pjesë tjetër trupi mund të shihet. Megjithëse skanimi CAT është i aftë të shikojë qartë, prapëseprapë duhet përdorimi i një makinerie për ta bërë këtë;

<sup>22</sup> Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que, dhe Hua Tuo—mjekë të famshëm të mjekësisë kineze në kohët e lashta.

<sup>23</sup> Në Mjekësinë Kineze, diagnostikimi i pulsit është një art i komplikuar i përdorur për të vlerësuar vitalitetin e secilit organ të brendshëm të trupit.

harxhon shumë kohë, përdor sasi të madhe filmi dhe është i ngadaltë dhe i shtrenjtë. Nuk është aq i përshtatshëm apo i saktë sa aftësitë supernormale të njeriut. Duke mbyllur sytë për të bërë një skanim të shpejtë, mjeshtrit qigong janë të aftë të shohin çdo pjesë të pacientit drejtpërdrejt dhe qartë. A nuk është kjo teknologji e lartë? Kjo është bile më e përparuar sesa ajo që sot konsiderohet teknologji e lartë. Megjithatë kjo lloj aftësie ekzistonte në Kinën e lashtë—ishte “teknologjia e lartë” e kohëve të lashta. Hua Tuo zbuloi një tumor në trurin e Cao Cao<sup>24</sup>-s dhe donte ta bënte operacion. Cao Cao e arrestoi Hua Tuo-n sepse ai nuk e besoi atë dhe e keqkuptoi sikur ai donte t’i bënte keq. Cao Cao përfundimisht vdiq si rezultat i tumorit të trurit. Shumë mjekë të mëdhenj kinezë në histori me të vërtetë që kishin aftësi supernormale. Për shkak se njerëzit në shoqërinë moderne ndjekin me zell gjërat praktike, ata kanë harruar traditat e lashta.

Kultivimi ynë qigong i një niveli të lartë duhet të riekzaminojë gjërat e traditës, t’i trashëgojë dhe zhvillojë ato nëpërmjet praktikës dhe t’i ripërdorë ato për të përfutur shoqëria njerëzore.

## 6. Qigongu i Shkollës së Budës dhe Budizmi

Shumë njerëz mendojnë kështu sapo ne përmendim qigongun e Shkollës së Budës: Përderisa qëllimi i Shkollës së Budës është të kultivosh Budë, ata fillojnë ta lidhin me gjërat e Budizmit. Kështu unë këtu ju sqaroj me solemnitet se Falun Gong është qigong i Shkollës së Budës. Por është një mënyrë kultivimi e virtytshme dhe e madhe dhe nuk ka të bëjë fare me Budizmin. Qigongu i Shkollës së Budës është qigong i Shkollës së Budës, ndërsa Budizmi është Budizëm. Ato marrin rrugë të ndryshme, megjithëse kanë të njëjtin qëllim në kultivim. Ato janë shkolla të ndryshme praktike me kërkesa të ndryshme. Unë përmenda fjalën “Buda”, dhe unë do ta përmend këtë përsëri më vonë kur t’ju mësoj praktikën e niveleve të larta. Vetë fjala nuk ka ndonjë nuancë paragjykimi. Disa njerëz nuk e durojnë dot të dëgjojnë fjalën Buda dhe pretendojnë se ne shpërndajmë paragjykime. Nuk është kështu. “Buda” hyri si term nga gjuha Sanskrit që e ka origjinën nga India. U përkthye në gjuhën kineze sipas shqiptimit dhe u quajt Fo Tuo.<sup>25</sup> Njerëzit e hoqën fjalën “Tuo” dhe mbajtën “Fo”. E përkthyer në gjuhën kineze do të thotë “I Përndrituri”—një njeri i lartësuar shpirtërisht. (Referoju fjalorit *Ci Hai*.<sup>26</sup>)

### (1) Qigongu i Shkollës së Budës

Sot për sot, dy lloje qigongu të Shkollës së Budës janë bërë publikë. Njëri u nda nga Budizmi dhe ka nxjerrë shumë murgj të shquar gjatë mijërave viteve të zhvillimit të vet. Kur praktikuesit e tij kanë kultivuar një nivel mjaft të përparuar, mjeshtrë të niveleve të larta do të vinë t’u mësojnë atyre diçka kështu që ata të marrin mësim të vërtetë nga nivele akoma më të larta. Të gjitha gjërat e Budizmit trashëgoheshin çdo herë tek një individ. Vetëm kur një murgj i shquar të ishte pranë fundit të jetës së tij, do t’ia kalonte ai gjërat një dishepulli, i cili do të kultivonte sipas doktrinës Budiste, duke u përmirësuar në tërësi. Ky tip qigongu dukej i lidhur ngushtë me Budizmin. Murgjit u përzunë nga tempujt më vonë, domethënë gjatë kohës së Revolucionit të Madh Kulturor.<sup>27</sup> Këto ushtrime atëherë u shpërndanë tek njerëzit ku dhe u rritën në numër.

<sup>24</sup> Cao Cao (cao-cao)—një perandor gjatë periudhës së Tre Mbretërive (220 - 265 e.r.).

<sup>25</sup> Fo Tuo—“Buda.”

<sup>26</sup> *Ci Hai* (çi-hai)—emri i një diksioneri kinez të besuar.

<sup>27</sup> Revolucionit i Madh Kulturor—një lëvizje politike komuniste në Kinë që i shpalli të pavlefshme vlerat dhe kulturën tradicionale (1966-1976).

Lloji tjetër i qigongut është po ashtu i Shkollës së Budës. Gjatë kohërave, ky lloj nuk ka qenë kurrë pjesë e Budizmit. Është praktikuar gjithmonë fshehurazi, ose në popull ose thellë në male. Këto lloj praktikash kanë veçorinë e tyre. Ato duhet të zgjedhin një dishepull të mirë—dikë me jashtëzakonisht shumë virtyt i cili është me të vërtetë i aftë të kultivojë një nivel të lartë. Ky lloj personi shfaqet në këtë botë vetëm një herë në shumë, shumë vite. Këto praktika nuk mund të bëhen publike, sepse ato kërkojnë mjaft karakter të lartë dhe gongu i tyre zhvillohet me shpejtësi. Këto lloj praktikash nuk janë të pakta. E njëjta gjë ndodh dhe me Shkollën e Daos. Qigongu Daoist, ndërsa i përket e gjitha Shkollës së Daos, ndahet më tej në Kunlung, Emei, Wudang, etj. Ka nënndarje të ndryshme brenda secilit grup dhe nënndarjet janë mjaft të ndryshme nga njeri tjetri. Ato nuk mund të përzihen dhe të praktikohen bashkë.

## (2) Budizmi

Budizmi është një sistem praktike kultivuese që Sakiamuni<sup>28</sup> arriti të kuptonte vetë në Indi më shumë se dy mijë vjet më parë dhe bazohet në praktikën e tij kultivuese origjinale. Mund të përmbledhet në tre fjalë: kanun, *samadhi*<sup>29</sup>, mençuri. Kanuni është për të arritur qëllimin e samadhit. Budizmi në fakt ka ushtrime megjithëse nuk e diskuton këtë. Budistët me të vërtetë bëjnë ushtrime kur ata ulen në meditim dhe hyjnë në gjendjen e qetësisë. Kjo për shkak se energjia nga universi do fillojë të mblidhet rreth trupit të personit kur ai të qetësohet dhe pastrojë mendjen dhe kjo arrin efektin e kryerjes së ushtrimeve qigong. Rregullat e Kanunit në Budizëm janë për të hequr dorë nga të gjitha dëshirat njerëzore dhe pastruar çdo gjë që një njeri përndjek kështu që murgu mund të arrijë një gjendje paqeje dhe qetësie, duke e bërë atë të aftë të hyjë në Samadhi. Një person vazhdimisht përmirëson veten në Samadhi, derisa ai së fundi të lartësohet shpirtërisht me shfaqjen e mençurisë. Ai do ta njohë atëherë universin dhe do të shikojë të vërtetën.

Sakiamuni bënte vetëm tre gjëra çdo ditë kur ai jepte mësim: ai i mësonte Dharma<sup>30</sup> (kryesisht Dharmën e një Arhati) dishepujve të tij, mbante një tas për të mbledhur lëmoshë (lypte për ushqim), dhe kultivonte nëpërmjet qëndrimit në meditim. Pasi Sakiamuni la këtë botë, Brahmanizmi dhe Budizmi ranë në luftë. Këto dy fe më vonë u bashkuan në një të quajtur Hinduizëm. Budizmi nuk ekziston më në Indi sot për shkak të kësaj. Budizmi Mahaiana<sup>31</sup> u shfaq nga zhvillime dhe ndryshime të mëvonshme dhe u përhap në Kinën e brendshme, ku është bërë Budizmi i sotëm. Budizmi Mahaiana nuk i falet Sakiamunit si themelues i vetëm—është një besim në shumë Buda. Beson në shumë Tathagata<sup>32</sup>, si Buda Amitaba, Buda Mjekësisë, etj., dhe ka më shumë kanune tani, ndërsa qëllimi i kultivimit është bërë më i lartë. Në kohën e tij, Sakiamuni u mësoi pak dishepujve Dharmën e Bodisatvës<sup>33</sup>. Këto mësimet më vonë u riorganizuan dhe janë zhvilluar në Budizmin Mahaiana të sotëm, i cili është për të kultivuar në nivelin e Bodisatvës. Tradita e Budizmit Theravada është ruajtur deri në këtë ditë në Azinë Juglindore dhe ceremonitë kryhen duke përdorur aftësi supernormale. Gjatë periudhës së

<sup>28</sup> Sakiamuni—Buda Sakiamuni, apo “Buda” Siddhartha Gautama. I njohur gjërësisht si themeluesi i Budizmit, ai jetoi në Indinë e lashtë rreth shekullit të 5-të p.e.r.

<sup>29</sup> *samadhi*—meditimi Budist.

<sup>30</sup> Dharma—ky është përkthimi me marrëveshje i fjalës kineze “Fa”, siç përdoret në kontekstin e Budizmit.

<sup>31</sup> Mahaiana—“Budizmi i Portës së Madhe.”

<sup>32</sup> Tathagata—qenie e përndritur me Status Arritjeje në Shkollën e Budës që është sipër nivelit të Bodisatvës dhe Arhatit.

<sup>33</sup> Bodisatva—qenie e përndritur me Status Arritjeje në Shkollën e Budës që është më e lartë se Arhati por më e ulët se Tathagata.

zhvillimit të Budizmit, një mënyrë kultivimi u nda e krijoi degë në rajonin e Tibetit të vendit tonë dhe u quajt Tantrizmi Tibetan. Një mënyrë tjetër kultivimi u shpërnda në rajonin e Hanit<sup>34</sup> nëpërmjet Xinjiang<sup>35</sup> dhe u quajt Tantrizmi Tang (ky u zhduk pasi Budizmi u shtyp gjatë viteve të Huichang<sup>36</sup>). Një degë tjetër në Indi u evolua në joga.

Nuk mësohen ushtrime në Budizëm dhe qigongu nuk praktikohet. Kjo ndodh për të ruajtur metodën tradicionale të kultivimit Budist. Është gjithashtu dhe një arsye e rëndësishme pse Budizmi ka zgjatur për më shumë se dy mijë vjet pa u zhdukur. Ai ka ruajtur në mënyrë të natyrshme traditën e vet pikërisht sepse nuk ka pranuar ndonjë gjë të huaj. Në Budizëm ka mënyra të ndryshme për të kultivuar. Budizmi Theravada fokusohet në vet-shpëtim dhe vet-kultivim; Budizmi Mahaiana ka evoluar dhe i ofron shpëtim si vetes ashtu dhe të tjerëve—shpëtim të gjitha qenieve.

## 7. Mënyra kultivimi të virtytshme dhe mënyra të këqija

### (1) Mënyrat Anësore (*Pangmen Zuodao*)

Mënyrat Anësore quhen gjithashtu Mënyra Jo Konvencionale Kultivimi (*Qimen*). Mënyra kultivimi qigong të ndryshme ekzistonin para se të krijoheshin fetë. Ka shumë praktika jashtë feve që janë përhapur në popull. Shumica e tyre nuk kanë parime sistematike dhe kështu nuk janë bërë sisteme kultivimi të plota. Megjithatë, Mënyrat Kultivuese Jo Konvencionale kanë metodat e tyre sistematike, të plota dhe veçanërisht rigorozë dhe ato gjithashtu janë të përhapura në popull. Këto sisteme praktikash quhen zakonisht Mënyra Anësore. Pse quhen ato kështu? Pangmen fjalë për fjalë do të thotë “derë anësore”; dhe Zuodao do të thotë “mënyra të tërthorta”. Njerëzit i quajnë si mënyrat kultivuese të Shkollës së Budës dhe asaj të Daos si të drejtpërdrejta, dhe gjithë të tjerat si mënyra anësore apo mënyra kultivimi të këqija. Në fakt, nuk është kështu. Mënyrat Anësore janë praktikuar në mënyrë të fshehtë gjatë historisë, duke qenë se i mësoheshin çdo herë vetëm një dishepulli. Ato nuk lejoheshin të tregoheshin në publik. Me t’u bërë të njohura, njerëzit nuk do t’i kuptonin ato siç duhet. Edhe praktikuesit e tyre thonë se ata nuk janë as të Shkollës së Budës e as të Daos. Parimet e kultivimit të mënyrave jo konvencionale kanë kritere të rrepta karakteri. Ato kultivojnë sipas natyrës së universit, duke predikuar kryerjen e veprave të mira dhe ruajtjen e karakterit. Mjeshtrit e shumë arritur në këto praktika të gjithë kanë aftësi të veçanta dhe disa nga teknikat e tyre të veçanta janë të fuqishme. Unë kam takuar tre mjeshtër shumë të zotë nga Mënyrat Kultivuese Jo Konvencionale të cilët më mësuuan disa gjëra që nuk mund të gjenden as në Shkollën e Budës e as në atë të Daos. Këto gjëra ishin të gjitha mjaft të vështira për t’u praktikuar gjatë procesit të kultivimit, kështu gongu i përfutur ishte i veçantë. Në kontrast me këtë, kriteret e rrepta të karakterit u mungonin disa prej të ashtuquajturave mënyra kultivimi të Shkollës së Budës dhe Daos dhe si rezultat praktikuesit e tyre nuk mund të kultivojnë një nivel të lartë. Kështu ne duhet ta shikojmë çdo metodë kultivuese me objektivitet.

<sup>34</sup> Han—njerëzit Han përbëjnë grupin më të madh etnik në Kinë dhe zona e hanit përdoret për t’ju referuar zonës që ata zënë; domethënë provincat dhe rajonet më qendrore të Kinës (dmth Tibet, etj.).

<sup>35</sup> Xinjiang (shin-xhang)—një provincë në veriperëndim të Kinës.

<sup>36</sup> Huichang—koha e sundimit të Perandorit Wu Zong gjatë Dinastisë Tang (841 - 846 e.r.).

## **(2) Qigongu i Arteve Marziale**

Qigongu i Arteve Marziale ka lindur nga një histori e gjatë. Duke pasur sistemin e vet të plotë të teorive dhe metodave kultivuese, ka formuar një sistem të pavarur. Megjithatë të themi të vërtetën, ai vetëm shfaq aftësi supernormale që krijohen nga kultivimi i brendshëm në nivelin më të ulët. Të gjitha aftësitë supernormale që shfaqen në kultivimin e artet marziale shfaqen gjithashtu në kultivimin e brendshëm. Kultivimi arteve marziale fillon gjithashtu me kryerjen e ushtrimeve me *qi*. Për shembull, kur godet një copë shkëmb, në fillim praktikuesit të arteve marziale i duhet të rrotullojë krahët të lëvizë *qi*. Me kalimin e kohës *qi*-ja e tij do të ndryshojë natyrë dhe kthehet në masë energjie që shfaqet si ekzistencë në formën e dritës. Në këtë pikë gongu i tij do fillojë të funksionojë. Gongu ka inteligjencë sepse është një materie e përpunuar. Ekziston në një dimension tjetër dhe kontrollohet nga mendimet që lindin në tru. Kur sulmohet, praktikuesit të arteve marziale nuk i duhet të lëvizë *qi*; gong do të vijë veç me një mendim. Gjatë kohës së kultivimit gongu i tij do të forcohet vazhdimisht, me grimcat që do vinë duke u bërë më të imta dhe energjinë që do vijë duke u rritur. Aftësitë e Pëllëmbës së Hekurt dhe Pëllëmbës Mërkuri do të shfaqen. Siç e shohim në filma, revista dhe shfaqje televizive, aftësitë e Mbuojës së Kambanës së Artë dhe Këmishës së Hekurt janë shfaqur vitet e fundit. Këto dalin nga praktika e njëkohshme e kultivimit të brendshëm dhe kultivimit të arteve marziale. Ato vijnë nga kultivimi i brendshëm dhe i jashtëm në të njëjtën kohë. Që të bëjë kultivim të brendshëm, një person duhet të vlerësojë virtytin dhe të kultivojë karakterin e tij. E shpjeguar nga një kënd teorik, kur aftësia e personit arrin një nivel të caktuar, gongu do të dalë nga brenda trupit jashtë. Do të kthehet në një mburojë mbrojtëse për shkak të densitetit të lartë që ka. Përsa i përket parimeve, dallimi më i madh ndërmjet arteve marziale dhe kultivimit tonë të brendshëm qëndron në faktin se artet marziale kryhen me lëvizje të fuqishme dhe praktikuesit nuk hyjnë në qetësi meditimi. Ngaqë nuk hyhet në qetësi kjo e bën *qi*-në të rrjedhë nën lëkurë dhe kalojë nëpër muskuj në vend që të rrjedhë në *dantian*<sup>37</sup> të personit. Kështu ata nuk kultivojnë jetë dhe as janë në gjendje ta bëjnë këtë.

## **(3) Kultivimi i anasjelltë dhe marrja hua e gongut**

Disa njerëz nuk kanë praktikuar kurrë qigong. Pastaj papritmas ata marrin gong brenda natës dhe kanë mjaft energji të fortë dhe bile mund të shërojnë sëmundjet e të tjerëve. Njerëzit i quajnë ata mjeshtër qigongu dhe ata gjithashtu u japin mësim të tjerëve. Disa prej tyre, pavarësisht nga fakti se ata kurrë nuk kanë mësuar qigong apo vetëm kanë mësuar pak lëvizje, u mësojnë njerëzve gjëra që i kanë ndryshuar pak. Ky lloj personi nuk është i kualifikuar të jetë mjeshtër qigongu. Ai apo ajo nuk kanë çfarë t'u mësojnë të tjerëve. Çfarë ata u mësojnë të tjerëve sigurisht nuk mund të përdoret për të kultivuar drejt një niveli të lartë; maksimumi që mund të bëjnë është të ndihmojnë në heqjen e sëmundjes e përmirësimin e shëndetit. Nga vjen ky lloj gongu? Le të flasim së pari për kultivimin e anasjelltë. Shprehja e njohur “kultivim i anasjelltë” i përket atyre njerëzve të mirë që kanë karakter jashtëzakonisht të mirë. Ata janë zakonisht të moshuar mbi pesëdhjetë vjeç. Nuk ka kohë të mjaftueshme për ta për të kultivuar nga fillimi, sepse nuk është e lehtë të takosh mjeshtër të mirë që të mësojnë ushtrime qigongu që kultivojnë si mendjen dhe trupin. Në momentin që ky person dëshiron të kultivojë, mjeshtër të nivelit të lartë do të vendosin një pjesë shumë të madhe gongu mbi personin sipas bazës së tij të karakterit. Kjo mundëson kultivimin e anasjelltë, nga lart poshtë dhe kjo mënyrë është shumë më e shpejtë. Nga një dimension tjetër, mjeshtërit e nivelit të lartë kryejnë transformimin dhe vazhdimisht i shtojnë gong

---

<sup>37</sup> *dantian*—“fushë *dan*-i,” ndodhet në pjesën e fundit të barkut.

personit nga jashtë trupit të tij; kështu ndodh sidomos kur personi po bën trajtime sëmundjesh dhe formon një fushë energjie. Gongu i dhënë nga mjeshtrit rrjedh sikur të kishte një sistem tubash. Disa njerëz as që e dinë nga vjen gongu. Ky quhet kultivim i anasjelltë.

Një lloj tjetër quhet “marrje hua e gongut” dhe ky nuk ka kufizime moshe. Një qenie njerëzore ka një Shpirtin Ndihmës (*fu yishi*) së bashku me Shpirtin Kryesor (*zhu yishi*), dhe ai është zakonisht në një nivel më të lartë sesa Shpirti Kryesor. Shpirti Ndihmës i disa njerëzve ka arritur nivele kaq të larta sa ata mund të komunikojnë me qeniet e larta. Kur këta njerëz duan të kultivojnë, edhe Shpirti i tyre Ndihmës dëshiron të përmirësojë nivelet e tij dhe do të vihet në kontakt menjëherë me ato qenie të lartësuar që t’i marrë gong hua. Pasi gongu jepet hua ky person do ta marrë atë gjatë natës. Pasi të marrë gongun, ai apo ajo do të jetë i aftë të trajtojë njerëz që të lehtësojë dhimbjet e tyre. Personi do të përdorë metodën e formimit të një fushe energjie. Ai apo ajo do të mund t’i japë energji njerëzve në mënyrë individuale dhe t’u mësojë disa teknika.

Njerëz si këta zakonisht e fillojnë duke qenë të mirë. Ngaqë ata kanë gong, ata bëhen të njohur dhe fitojnë si famë ashtu dhe përfitim personal. Dëshirat për famë dhe fitim personal fillojnë e u zënë një vend të konsiderueshëm në mendje—më shumë dhe se kultivimi. Që nga ai moment gongu fillon e i zvogëlohet duke u bërë gjithnjë e më i vogël derisa së fundi i zhduket plotësisht.

#### **(4) Gjuha kozmike**

Disa njerëz papritmas kanë aftësi të flasin një lloj gjuhe. Tingëllon mjaft rrjedhshëm kur shqiptohet, megjithatë nuk është gjuha e ndonjë shoqërie njerëzore. Si quhet ajo? Quhet gjuhë qiellore. Kjo gjë e quajtur “gjuhë kozmike” është në fakt thjesht gjuha e atyre qenieve që nuk janë shumë lart. Ky fenomen po ndodh tani për shumë praktikues qigongu në vend; disa prej tyre bile mund të flasin disa gjuhë të ndryshme. Sigurisht, gjuhët e qytetërimit tonë janë gjithashtu të sofistikuara dhe ka më shumë se një mijë lloje. A konsiderohet gjuha kozmike një aftësi supernormale? Unë do të thoja se nuk është e tillë. Nuk është një aftësi supernormale që vjen prej teje dhe as nuk është një lloj aftësie që të jepet nga jashtë. Përkundrazi, është manipulim nga krijesat e huaja. Këto krijesa e kanë origjinën nga një nivel paksa të lartë—të paktën më lart se ai i njerëzimit. Është njeri prej këtyre që flet, ndërsa personi që flet gjuhën kozmike shërben vetëm si mjet. Shumë njerëz as e dinë vetë çfarë po thonë. Vetëm ata që kanë aftësi të lexojnë mendjet mund të kenë një kuptim të përgjithshëm se çfarë do të thonë fjalët. Nuk është një aftësi supernormale por shumë njerëz që flasin këto gjuhë ndjehen superiorë dhe të ngazëllyer sepse mendojnë që është një aftësi supernormale. Në fakt, dikush me Sy Qiellor të nivelit të lartë mund të shohë me siguri një krijesë të gjallë që flet nga diagonalisht lart nëpërmjet gojës së personit.

Ajo krijesë e mëson personin të flasë një gjuhë kozmike ndërsa i kalon atij apo asaj ca energji të veten. Megjithatë pas kësaj ky person do të jetë nën kontrollin e tij, kështu kjo nuk është një mënyrë e virtytshme kultivimi. Megjithatë ajo krijesë është në një dimension pak më të lartë, nuk është kultivim i një mënyre të virtytshme. Prandaj nuk din si të mësojë kultivuesit që të mbahen të shëndetshëm apo të shërojnë sëmundje. Për pasojë, përdor këtë mënyrë për të nxjerrë jashtë energji nëpërmjet të folurit. Ngaqë shpërndahet, kjo energji ka pak fuqi. Është efektive në trajtimin e sëmundjeve të vogla por dështon me sëmundjet serioze. Budizmi thotë se ata sipër nuk mund të kultivojnë sepse ata nuk kanë vuajtje dhe mosmarrëveshje. Për më shumë, ata nuk mund ta kalisin veten dhe nuk mund të përmirësojnë nivelet e tyre. Kështu ata kërkojnë mënyra

për të ndihmuar njerëzit të kenë shëndet me të mirë dhe kështu të ngrenë lart veten. Ja për çfarë është të folurit e gjuhës kozmike. Nuk është as aftësi supernormale e as qigong.

### **(5) Zotërimi nga shpirtrat**

Tipi më i dëmshëm i zotërimit nga shpirtrat (*futi*) është ai nga një krijesë e nivelit të ulët. Kjo shkaktohet prej kultivimit të një mënyre të keqe. Është me të vërtetë i dëmshëm për njerëzit dhe pasojat e zotërimit të njerëzve janë të frikshme. Jo shumë kohë pas fillimit të praktikës, disa njerëz jepen pas trajtimit të pacientëve dhe pasurimit; ata mendojnë për këto gjëra gjithë kohën. Këta njerëz mund të kenë qenë shumë të mirë në fillim apo mund të kenë pasur një mjeshtër që kujdesej për ta. Megjithatë, gjërat prishen kur fillojnë të mendojnë të japin trajtime dhe pasurohen. Ata pastaj tërheqin këtë tip krijese. Megjithëse nuk është në dimensionin tonë fizik ajo ekziston.

Ky lloj praktikuesi papritmas ndjen që Syri Qiellor i hapet dhe ai ka tani gong, por në fakt është shpirti zotëruar që i kontrollon trurin. Reflekton mbi trurin e personit imazhet që shikon, duke e bërë atë të besojë se i është hapur Syri Qiellor. Syri Qiellor i personit në fakt nuk është hapur aspak. Pse i jep shpirti apo kafsha zotëruese gong personit? Pse dëshiron ta ndihmojë atë? Sepse në universin tonë kafshëve i ndalohet të kultivojnë. Kafshët nuk lejohen të marrin një kultivim të virtytshëm sepse ata nuk dinë asgjë për karakterin dhe nuk mund ta përmirësojnë veten. Si rezultat, ata duan t'i ngjiten trupave njerëzorë dhe të marrin esencën njerëzore. Ka dhe një rregull tjetër në këtë univers, ky është: pa humbje nuk ka fitim. Kështu ata duan të kënaqin dëshirën tuaj për famë e fitim personal. Ata do t'ju bëjnë ju të pasur dhe të famshëm, por ata nuk do t'ju ndihmojnë për asgjë. Edhe ata duan të marrin diçka: esencën tuaj. Juve nuk do t'ju mbetet asgjë në kohën që largohen nga ju dhe ju do të bëheni shumë i dobët apo si copë mishi. Kjo shkaktohet nga karakteri juaj i degjeneruar. Një mendje e mirë do të mundë njëqind të këqija. Kur ti je i virtytshëm ti nuk do të tërheqësh të keqen. Me fjalë të tjera, ji një praktikues me dinjitet, largoju të gjitha marrëzive dhe praktiko vetëm një mënyrë kultivimi të virtytshme.

### **(6) Një praktikë e virtytshme mund të kthehet në një mënyrë kultivimi të keqe**

Megjithëse sistemet e praktikës që disa njerëz mësojnë vijnë nga mënyra kultivimi të virtytshëm, njerëzit mund të praktikojnë mënyra të këqija në fakt pa e ditur për shkak të paaftësisë për të imponuar kërkesa strikte ndaj vetes, mos kultivimit të karakterit dhe nga mbajtja e mendimeve negative gjatë kryerjes së ushtrimeve. Për shembull, kur një person po kryen ushtrimet atje në pozicionin në këmbë apo në meditim, mendjen e tij i ka në fakt tek paratë, të bëhet i famshëm, tek përfitimi personal apo “ai më ka hyrë në hak dhe ja tregoj unë atij pasi të fitoj aftësi supernormale”. Apo ai po mendon për këtë apo atë aftësi supernormale duke i shtuar diçka shumë të keqe praktikës së tij dhe duke praktikuar në fakt diçka të keqe. Kjo është mjaft e rrezikshme sepse mund të tërheqë disa gjëra shumë negative, si krijesa të nivelit të ulët. Mbase personi as që e din se i ka tërhequr ato. Dëshira e tij është e fortë; është e papranueshme të praktikosh kultivim me qëllim për të përmbushur dëshira vetjake. Ai nuk është i virtytshëm dhe as mjeshtri i tij nuk do të mund ta mbrojë. Kështu praktikuesit duhet të ruajnë karakterin rreptësisht, duke mbajtur një mendje të virtytshme dhe duke mos dëshiruar asgjë. Të veprosh ndryshe do të shkaktojë probleme.



## KAPITULLI II

### Falun Gong

Falun Gong e ka origjinën nga Falun Xiulian Dafa<sup>1</sup> në Shkollën e Budës. Ajo është një nga metodat e veçanta të qigongut të Shkollës së Budës, sidoqoftë ajo ka cilësitë e veta dalluese që e veçojnë atë nga mënyrat e zakonshme kultivuese në Shkollën e Budës. Ky sistem kultivimi është një metodë kultivuese e veçantë dhe e fuqishme që dikur kërkonte që kultivuesit të kishin karakter jashtëzakonisht të lartë dhe cilësi të lindur shumë të mirë. Me qëllim që më shumë praktikues të përmirësohen ndërsa në të njëjtën kohë plotësojmë nevojat e një numri tepër të madh praktikuesish të dedikuar, unë e kam rihvilluar dhe bërë publike këtë metodë kultivuese që tashmë është e përshtatshme për popullatën. Pavarësisht nga modifikimet, kjo praktikë përsëri ja kalon tej mase praktikave të tjera, mësimëve dhe niveleve të tyre.

#### 1. Funksioni i Falunit

Faluni i Falun Gong ka të njëjtën natyrë me gjithësinë sepse është një miniatyrë e gjithësisë. Kultivuesit e Falun Gong jo vetëm që zhvillojnë shpejt aftësitë e tyre supernormale dhe fuqinë e gongut, por gjithashtu zhvillojnë një Falun jashtëzakonisht të fuqishëm në një periudhë të shkurtër kohe. Me tu zhvilluar, Falun i personit ekziston si një njësi inteligjente. Ai automatikisht rrotullohet pa pushim në pjesën e poshtme të barkut të praktikuesit duke thithur dhe transformuar vazhdimisht energji nga universi dhe më në fund duke shndërruar energjinë në trupin origjinal të praktikuesit në gong. Si rrjedhim, efekti i “Ligji përpunon praktikuesin” arrihet. Kjo do të thotë që Falun vazhdimisht e përpunon këtë person edhe kur ai apo ajo nuk bën ushtrimet çdo minutë. Kur rrotullohet nga brenda Falun i ofron shpëtim vetë personit. Ai e bën personin më të fortë dhe më të shëndetshëm, më inteligjent dhe të mençur, dhe e mbron praktikuesin nga devijimi. Ai gjithashtu mund ta mbrojë kultivuesin nga ndërhyrjet e njerëzve me karakter të ulët. Duke u rrotulluar nga jashtë, Falun mund të bëjë si shërimin e sëmundjeve ashtu dhe eliminimin e të këqijave për të tjerët, duke korigjuar të gjitha kushtet anormale. Falun rrotullohet vazhdimisht në pjesën e poshtme të barkut, nëntë herë në drejtim akrepave të orës dhe pastaj nëntë herë në drejtim të kundërt. Kur rrotullohet sipas orës, thith energji me vrull nga universi dhe kjo energji është shumë e fuqishme. Fuqia e tij rrotulluese bëhet më e fuqishme sa më shumë përmirësohet fuqia e gongut të personit. Kjo është një gjendje që nuk mund të arrihet nga përpjekje të qëllimshme duke hedhur *qi* mbi majën e kokës. Kur rrotullohet në drejtim të kundërt të akrepave të orës, çliron energji dhe i afron shpëtim të gjitha qenieve, duke korigjuar gjendjet anormale. Njerëzit rreth praktikuesit përfitojnë. Nga të gjitha praktikat qigong të mësuara në vendin tonë, Falun Gong është e para dhe e vetmja metodë kultivuese që ka arritur “Ligji përpunon praktikuesin”.

Falun është shumë i çmuar dhe nuk mund të shkëmbehet me asnjë shumë parash. Kur mjeshtri im më dha Falun, ai më tha që Falun nuk duhet t’i jepet askujt tjetër; edhe ata njerëz që kanë kultivuar një mijë vjet apo më shumë duan ta kenë, por nuk munden. Ky sistem kultivimi mund të kalohet vetëm tek një person pas një kohe shumë, shumë të gjatë, ndryshe nga ato që i kalohen një personi çdo disa dekada. Prandaj Falun është jashtëzakonisht i çmueshëm. Ai është

---

<sup>1</sup> Falun Xiulian Dafa (fah-lën shio-lien dah-fa)—“Praktika Kultivuese e Mënyrës së Madhe të Rrotës së Ligjit”.

akoma jashtëzakonisht i çmueshëm edhe pse ne tani e kemi bërë atë publik dhe ndryshuar për ta bërë më pak të fuqishme. Kultivuesit të cilët e kanë marrë atë janë në gjysmën e rrugës së kultivimit të tyre. E vetmja gjë që mbetet për ju është që të përmirësoni karakterin tuaj dhe një nivel tepër i avancuar ju pret. Natyrisht, njerëzit që nuk janë të paracaktuar nga fati mund të ndalojnë së kultivuari pasi kanë kultivuar për pak kohë dhe atëherë Faluni i tyre do të pushojë së ekzistuari.

Falun Gong është nga Shkolla e Budës, por ai e tejkalon së tepërmi qëllimin e Shkollës së Budës: Falun Gong kultivon në përputhje me gjithë universin. Në të kaluarën, kultivimi në Shkollën e Budës përmendte vetëm parimet e Shkollës së Budës, ndërsa kultivimi në Shkollën e Daos vetëm adresonte parimet e Shkollës së Daos. Asnjëra nuk shpjegonte me hollësi universin në nivel themelor. Universi është i ngjashëm me qeniet njerëzore në atë që ai ka karakteristikën e vet si dhe përbërjen materiale. Kjo karakteristikë mund të përmbledhet me tre fjalë: Zhen-Shan-Ren. Kultivimi në Shkollën e Daos e përqendron të kuptuarit e tij tek Zhen: të thuash të vërtetën, të bësh veprime të ndershme, të kthehesh në origjinë dhe në veten e vërtetë dhe së fundi të bëhesh një njeri i vërtetë. Kultivimi në Shkollën e Budës përqendrohet në Shan: duke zhvilluar mirësi të madhe dhe duke i ofruar shpëtim të gjitha qenieve. Mënyra jonë e kultivimit kultivon Zhen, Shan dhe Ren njëkohësisht, duke kultivuar drejtpërdrejt në përputhje me karakteristikën themelore të universit dhe si rrjedhim duke i asimiluar praktikuesit me universin.

Falun Gong është një sistem kultivimi i mendjes dhe i trupit; kur fuqia e gongut dhe karakteri e një praktikuesi kanë arritur një nivel të caktuar, ai apo ajo pa diskutim do arrijë në këtë botë si Lartësimin Shpirtëror (gjendjen e çlirimit të Gongut (*kaigong*)) ashtu dhe një trup që nuk prishet kurrë. Në përgjithësi, Falun Gong ndahet në: Ligj në Botën Trefishe dhe Ligj Përtej Botës Trefishe, të cilat përfshijnë shumë nivele. Unë shpresoj se të gjithë praktikuesit e devotshëm do të kultivojnë me vendosmëri dhe vazhdimisht të përmirësojnë karakterin e tyre me qëllim që të arrijnë Konsumimin<sup>2</sup>.

## 2. Përbërja e Falunit

Falun i Falun Gong është një trup rrotullues inteligjent prej substancash energjike të lartë. Ai rrotullohet sipas radhës së të gjitha lëvizjeve të mëdha të kozmosit. Në një farë kuptimi, Falun është një miniaturë e universit.

Në qendër të Falun gjendet svastika, simbol i Shkollës së Budës,卐 (në Sanskrit, svastika do të thotë “grumbullim e të gjithë fatit të mire” (referoju fjalorit Ci Hai), e cila është thelbi i Falunit. Ngjyra e tij është e afërt me të verdhën e floririt dhe fusha është e kuqe e ndezur. Ngjyra e sfondit e rrethit të jashtëm është portokalli. Katër simbole Taiji<sup>3</sup> dhe katër svastika të Shkollës së Budës janë vendosur në mënyrë alternative në tetë drejtime. Taiji që ka ngjyrë të kuqe dhe të zezë i përket Shkollës Dao, ndërsa Taiji që kanë ngjyrë të kuqe dhe blu i përket Shkollës së Madhe Primordiale të Daos. Edhe katër svastikat e vogla janë gjithashtu të verdha si floriri. Ngjyra e sfondit e Falunit ndryshon me radhë nga e kuqe në portokalli, të verdhë, të gjelbër, të kaltër, blu dhe manushaqe. Këto janë ngjyra jashtëzakonisht të bukura (shih foton me ngjyra në fillim të librit). Ngjyrat e svastikës,卐, në qendër dhe të Taiji-ve nuk ndryshojnë. Këto svastika,卐, me madhësi të ndryshme rrotullohen rreth vetes ashtu si dhe Falun. Falun është i rrënjësuar në

<sup>2</sup> Konsumim—përfundim i kultivimit.

<sup>3</sup> Taiji (tai-xhi)—symbol i Shkollës Tao, që njihet gjerësisht në perëndim si simboli “jin-jang”.

univers. Universi rrotullohet, të gjitha galaksitë rrotullohen po ashtu dhe Falun rrotullohet. Ata Syri Qiellor i të cilëve është hapur në nivele të ulëta, mund të shohin Falun që rrotullohet si një ventilator; ata, Syri Qiellor i të cilëve është hapur në nivele më të larta mund të shohin imazhin e plotë të Falun, i cili është jashtëzakonisht i bukur dhe i shndritshëm dhe kjo i inkurajon praktikuesit që të kultivojnë me vendosmëri dhe të përparojnë më shpejt.

### 3. Karakteristikat e kultivimit Falun Gong

#### (1) Ligji përpunon praktikuesin

Njerëzit që praktikojnë Falun Gong do të mund jo vetëm që të zhvillojnë shpejt fuqinë e gongut dhe aftësitë supernormale të tyre, por gjithashtu të përftojnë një Falun nëpërmjet kultivimit. Falun mund të formohet në një periudhë kohe të shkurtër dhe me t'u formuar është shumë i fuqishëm. Ai mund të mbrojtë praktikuesit nga devijimi si dhe nga ndërhyrja e njerëzve me karakter të ulët. Parimet e Falun Gong janë plotësisht të ndryshme nga ato të metodave kultivuese konvencionale. Kjo për arsye se pasi formohet Faluni, ai rrotullohet pa pushim vetë; ekziston në formën e një trupi inteligjent, që mbledh vazhdimisht energji në pjesën e poshtme të barkut të praktikuesit. Falun automatikisht thith energji nga universi duke u rrotulluar. Falun arrin qëllimin e “Ligji përpunon praktikuesin” pikërisht sepse ai rrotullohet pa ndalim, që do të thotë se Falun kultivon njerëzit vazhdimisht edhe kur ata nuk bëjnë ushtrimet gjithë kohën. Siç e dini të gjithë, njerëzit duhet të punojnë gjatë ditës dhe të pushojnë natën. Kjo i lë pak kohë ushtrimeve. Të mendosh për bërjen e ushtrimeve gjatë gjithë kohës sigurisht nuk do i shërbejë qëllimit të bërjes së ushtrimeve pa ndalesë 24 orë në ditë. Qëllimi për t'u ushtruar gjithë ditën nuk mund të arrihet nga asnjë metodë tjetër. Megjithatë Falun rrotullohet pa ndalim dhe kur rrotullohet nga brenda ai thith një sasi të madhe *qi*-je (forma fillestare e ekzistencës së energjisë). Ditë dhe natë, Falun vazhdon ta ruajë dhe ta transformojë *qi*-në e thithur në çdo vendndodhje të Falunit. Ajo shndërron *qi*-në në substanca të nivelit të lartë, duke e ndryshuar atë përfundimisht në gong në trupin e kultivuesit. Kjo është ajo që quhet “Ligji përpunon praktikuesin”. Kultivimi i Falun Gong është krejtësisht ndryshe nga të gjitha sistemet e praktikave të tjera apo metodave kultivuese qigong, të cilat kultivojnë *dan*<sup>4</sup>.

Tipari kryesor i Falun Gong është se ajo kultivon Falun në vend të *dan*. Deri më sot të gjitha metodat kultivuese që janë bërë publike, pavarësisht nga shkolla apo mënyra kultivuese nga të cilat kanë ardhur—qofshin ato degë të Budizmit apo Taoizmit, të Shkollës Budës apo Daos, apo të mënyrave që janë përhapur midis njerëzve—kultivojnë *dan*. Kjo është e vërtetë edhe për shumë mënyra kultivuese jo tradicionale. Ato quhen qigong të metodës *dan*<sup>5</sup>. Kultivimi i bërë nga murgjit, murgeshat dhe Daoistët ka ndjekur këtë rrugë të kultivimit të *dan*. Nëse këta persona digjen mbas vdekjes, atyre u mbetet *sarira*,<sup>6</sup> e cila përbëhet nga një substancë e fortë dhe e bukur që nuk mund të dallohet nga pajisjet e shkencës moderne. Në fakt, ato janë një substancë me energji të lartë e mbledhur nga dimensione të tjera—jo nga dimensionin ynë. Ky është *dan*. Është shumë e vështirë për ata që praktikojnë qigong të metodës *dan* të arrijnë Lartësim Shpirtëror gjatë jetës së personit. Shumë njerëz ishin mësuar që kur praktikonin qigong të metodës *dan* të

<sup>4</sup> *dan*— një grumbull energjie e cila formohet në trupat e disa praktikuesve të alkimisë së brendshme; në alkiminë e jashtme, ajo quhet “Elixiri i Përjetësisë”.

<sup>5</sup> sisteme qigongu që kultivojnë *dan*.

<sup>6</sup> *sarira*—mbetjet e veçanta që mbeten kur disa kultivues digjen.

përpiqeshin ta ngrinin lart dan-in e tyre. Ai nuk mund të ngrihej më kur arrinte në Pallatin Nivan<sup>7</sup> dhe kështu këta njerëz ngecnin aty. Disa njerëz donin qëllimisht që ta shpërthenin, por nuk e bënë dot këtë. Ka pasur disa raste të tilla si: Gjyshi i një personi nuk arriti sukses në kultivim, kështu që në fund të jetës së tij ai e pështyu dan-in dhe ja kaloi të atit të këtij personi; edhe babai i këtij personi nuk arriti ta përfundojë kultivimin, kështu që në fund të jetës së tij ia kaloi dan-in personit në fjalë. Deri më sot, ky person nuk ka përparuar shumë. Është me të vërtetë shumë e vështirë! Natyrisht, ka shumë metoda kultivuese të mira. Nuk është dhe aq keq nëse ju mund të merrni mësim të vërteta nga dikush, por shanset janë që ai apo ajo nuk do t'ju mësojnë gjëra të nivelit të lartë.

## **(2) Kultivim i Shpirtit Kryesor**

Çdo njeri ka një Shpirt Kryesor. Njeriu zakonisht mbështetet në Shpirtin Kryesor me qëllim që të veprojë dhe të mendojë. Përveç Shpirtit Kryesor, një njeri ka gjithashtu një apo më shumë Shpirtra Ndhimës dhe shpirtra të trashëguar nga paraardhësit e tij. Shpirti (Shpirtrat) Ndhimës ka të njëjtin emër me Shpirtin Kryesor, por në përgjithësi është më i aftë dhe i një nivel më të lartë. Ai nuk gënjehet nga shoqëria jonë njerëzore dhe mund të shohë dimensionin e vet të veçantë. Shumë praktika kultivuese ndjekin rrugën e kultivimit të Shpirtit Ndhimës, ku trupi fizik dhe Shpirti Kryesor shërbejnë vetëm si një mjet. Në përgjithësi këta praktikues nuk i dinë këto gjëra, madje ata edhe janë të kënaqur me veten. Është jashtëzakonisht e vështirë për një njeri që të largohet nga gjërat praktike ndërsa jeton në shoqëri, sidomos nga gjërat pas së cilave ai është i dhënë. Prandaj, shumë metoda kultivuese theksojnë që ushtrimet të bëhen në gjendje kllapie—një gjendje e plotë kllapie. Kur transformimi ndodh gjatë një gjendje kllapie, Shpirti Ndhimës në fakt transformohet në një shoqëri tjetër dhe përmirësohet nëpërmjet këtij procesi. Një ditë Shpirti Ndhimës do të përfundojë kultivimin dhe do të marrë me vete gongun tuaj. Asgjë nuk mbetet për Shpirtin tuaj Kryesor dhe trupin tuaj origjinal dhe kultivimi i gjithë jetës tuaj nuk do të arrijë sukses. Është për të ardhur shumë keq. Disa mjeshtër qigongu të mirënjohur kanë aftësi supernormale të të gjitha llojeve dhe me to vjen autoriteti dhe respekti. Por megjithatë ata akoma nuk dinë që gongu i tyre në fakt nuk është rritur në trupat e tyre.

Falun Gongu ynë kultivon drejtpërdrejt Shpirtin Kryesor; ne sigurohemi që gongu me të vërtetë rritet në trupin tuaj. Sigurisht, Shpirti Ndhimës gjithashtu do të marrë një pjesë; ai gjithashtu përmirësohet ndonëse në një pozicion dytësor. Metoda jonë kultivuese ka një kriter strikt karakteri që ju lejon juve të kalisni karakterin tuaj dhe të përmirësoheni ndërsa jeni në shoqërinë njerëzore, në rrethanat më komplekse—si lulja e lotusit që del nga balta. Për shkak të kësaj ju mund të arrini t'ia dilni mbanë në kultivim. Kjo është arsyeja pse Falun Gong është kaq i çmuar: Është i çmuar sepse jeni ju vetë që merrni gong. Por është gjithashtu shumë e vështirë. Vështirësia qëndron në faktin që ju keni zgjedhur një shteg i cili do t'ju kalisë dhe provojë në ambientin më kompleks.

Shpirti Kryesor duhet të përdoret gjithmonë për të udhëhequr kultivimin tuaj, përderisa qëllimi i praktikës sonë është të kultivojmë Shpirtin Kryesor. Shpirti Kryesor duhet të marrë vendimet, dhe jo t'ia lërë ato Shpirtit Ndhimës. Përndryshe, do të mund të vinte një ditë që Shpirti Ndhimës do të përfundonte kultivim në një nivel më të lartë dhe do të marrte me vete gongun tuaj, ndërsa trupi juaj origjinal dhe Shpirti Kryesor do të mbeteshin pa gjë. Kur kultivoni drejt niveleve të larta, Shpirti juaj Kryesor nuk duhet të bëhet i pavetëdijshëm për çfarë bëni,

---

<sup>7</sup> Pallati Nivan—term Daoist për gjendrën pineale.

sikur të ishit në gjumë. Ju duhet të jeni i qartë që jeni ju ai që po bëni ushtrimet, duke u ngjitur lart nëpërmjet kultivimit dhe duke përmirësuar karakterin tuaj—vetëm atëherë ju do ta keni veten në kontroll dhe të merrni gong. Ndonjëherë kur ju jeni i pavëmendshëm ju mund të arrini të bëni diçka pa e ditur se si e bëtë. Është në fakt Shpirti Ndihmës që po vepron; Shpirti juaj Ndihmës e ka marrë kontrollin. Nëqoftëse ju hapni sytë ndërsa jeni ulur duke medituar dhe shikoni që është një tjetër njeri si ju përballë jush, atëherë ai është Shpirti juaj Ndihmës. Nëqoftëse ju jeni ulur aty duke medituar me fytyrë nga veriu dhe papritur ju e shikoni veten të ulur nga veriu duke menduar, “Si dola jashtë?” atëherë kjo është vetja juaj e vërtetë që del jashtë trupit. Ai që është ulur aty është trupi juaj fizik dhe Shpirti Ndihmës. Këto mund të dallohen.

Ju nuk duhet të bëheni të pavetëdijshëm kur ju bëni ushtrimet e Falun Gong. Po e bëtë këtë ajo nuk përputhet me metodën e madhe kultivuese të Falun Gong. Ju duhet ta keni mendjen të qartë kur bëni ushtrimet. Nuk do të ndodhë devijim gjatë praktikës nëse Shpirti juaj Kryesor është i vendosur, pasi asgjë nuk do të jetë në gjendje t’ju dëmtojë juve. Disa gjëra mund të vijnë në trupin tuaj nëqoftëse Shpirti Kryesor është i dobët.

### **(3) Kryerja e ushtrimeve pavarësisht nga drejtimi dhe koha**

Shumë metoda kultivuese i japin rëndësi se në çfarë kohe apo cili është drejtimi më i mirë për të bërë ushtrimet. Ne nuk shqetësohemi aspak me këto detaje. Kultivimi i Falun Gong bëhet në përputhje me natyrën e universit dhe me parimet e evolucionit të universit. Kështu që drejtimi dhe koha nuk kanë rëndësi. Në fakt kur jemi duke bërë ushtrimet ne gjendemi në Falun, i cili i ka të gjitha drejtimit dhe është gjithmonë në rrotullim. Faluni ynë është i sinkronizuar me universin. Universi është në lëvizje, Kashta e Kumtrit është në lëvizje, nëntë planetët rrotullohen rreth diellit dhe vetë Toka rrotullohet. Ku janë veriu, lindja, jugu apo perëndimi? Njerëzit që jetojnë në tokë i krijuan këto drejtime. Pra ju do të jeni përballë të gjitha drejtimeve pavarësisht se në cilin drejtim ju shikoni.

Disa njerëz thonë se është më mirë të bësh ushtrimet në mesin e natës, ndërsa të tjerë thonë se dreka apo një kohë tjetër është më mirë. Ne nuk jemi të shqetësuar aspak as me këtë, sepse Falun ju kultivon edhe kur ju nuk jeni duke bërë ushtrimet. Falun ju ndihmon të kultivoni në çdo moment—Ligji përpunon praktikuesin. Në qigongun e metodës dan, njerëzit kultivojnë dan; në Falun Gong është Ligji që i kultivon njerëzit. Bëjini ushtrimet më shpesh kur të keni kohë dhe bëjini më pak kur keni më pak kohë. Është shumë e përshtatshme.

## **4. Kultivim i mendjes dhe trupit**

Falun Gong kultivon si mendjen ashtu dhe trupin. Kryerja e ushtrimeve së pari ndryshon trupin origjinal të njeriut. Trupi origjinal nuk do të braktiset. Shpirti Kryesor bëhet njësh më trupin fizik duke arritur kultivim të plotë të të gjithë qenies së njeriut.

### **(1) Ndryshimi i trupit origjinal të personit**

Trupi njeriut është i përbërë prej mishi, gjaku dhe kocka, me struktura dhe komponentë molekulare të ndryshme. Përbërja molekulare e trupit të njeriut transformohet në materie me energji të lartë nëpërmjet kultivimit. Trupi i njeriut nuk është i përbërë më nga substancat e tij origjinale, sepse ka pësuar një ndryshim në cilësitë e tij bazë. Por kultivuesit jetojnë dhe kultivojnë midis njerëzve të zakonshëm dhe nuk mund të prishin mënyrën e të jetuarit në shoqërinë njerëzore. Kështu ky lloj ndryshimi nuk ndryshon as strukturën origjinale molekulare

të trupit dhe as renditjen sipas së cilës janë ndërtuar molekulat; ndryshon vetëm përbërjen origjinale të molekulave. Trupi fizik mbetet i butë, kockat janë akoma të forta dhe gjaku akoma i lëngshëm. Një personi përsëri do t'i dalë gjak po të pritët me thikë. Sipas Teorisë Kineze të Pesë Elementeve, gjithçka është e përbërë prej metali, druri, uji, zjarri dhe dheu. Trupi i njeriut nuk është ndryshe. Kur një kultivues ka pësuar ndryshime në trupin e tij origjinal ku substanca energjike të lartë zëvendësojnë përbërjen origjinale molekulare, në këtë rast trupi i njeriut nuk është më i përbërë nga substancat e tij origjinale. Ky është parimi pas asaj që njihet si “të kalosh tej pesë elementeve.”

Tipari më i njohur i metodave kultivuese që kultivon mendjen dhe trupin është se ato zgjasin jetën e personit dhe ngadalësojnë plakjen. Edhe Falun Gongu ynë e ka këtë tipar. Falun Gong funksionon në këtë mënyrë: Ai ndryshon thelbësisht përbërjen molekulare të trupit të njeriut, duke ruajtur materien me energji të lartë të mbledhur në çdo qelizë dhe së fundi duke lejuar këtë materie me energji të lartë të zëvendësojë përbërësit qelizorë. Nuk do të ketë më metabolizëm. Kështu personi kalon tej pesë elementëve pasi e ka kthyer trupin e tij në një të përbërë nga substanca prej dimensioneve të tjera. Ky njeri do të jetë përgjithmonë i ri, pasi ai apo ajo nuk është më i kufizuar nga kohë-hapësira e jonë.

Kanë ekzistuar shumë murgj të aftë në histori që kanë jetuar shumë gjatë. Tani ka njerëz që janë qindra vjeç që ecin në rrugë, por ju nuk mund t'i njihni se kush janë. Ju nuk mund t'i dalloni ata, pasi ata duken shumë të rinj dhe vishen si njerëzit e zakonshëm. Jetëgjatësia e njeriut nuk duhet të jetë kaq e shkurtër sa ç'është tani. Duke folur nga perspektiva e shkencës moderne, njerëzit duhet të jetojnë mbi dyqind vjet. Sipas të dhënave, ka qenë një njeri në Britani i quajtur Femcath i cili jetoi 207 vjet. Një person në Japoni i quajtur Mitsu Taira jetoi për 242 vjet. Gjatë Dinastisë Tang në vendin tonë, ishte një murgj i quajtur Hui Zhao i cili jetoi 290 vjet. Sipas arkivave të kontesë Yong Tai në Provincën Fujian,<sup>8</sup> Chen Jun kishte lindur në vitin e parë të kohën së Zhong He (881 e.r.) gjatë mbretërimit të Perandorit Xi Zong në Dinastinë Tang. Ai vdiq në kohën e Tai Ding në Dinastinë Yuan (1324 e.r.) pasi jetoi rreth 443 vjet. Këto janë të gjitha të mbështetura në të dhëna dhe mund të investigohen—ato nuk janë përralla. Praktikuesit tanë të Falun Gong në mënyrë të dukshme kanë më pak rrudha në fytyrë, që tani kanë një shkëlqim rozë dhe të shëndetshëm falë kultivimit. Trupat e tyre ndjehen shumë të lehtë dhe ata nuk janë aspak të lodhur kur ecin apo punojnë. Ky është një fenomen i zakonshëm. Unë vetë kam kultivuar për dekada dhe të tjerët thonë se fytyra ime nuk ka ndryshuar shumë në njëzet vjet. Kjo është arsyeja. Falun Gongu ynë përmban gjëra shumë të fuqishme për të kultivuar trupin. Kultivuesit e Falun Gong duken më të rinj në moshë se njerëzit e zakonshëm—ata nuk e tregojnë moshën që kanë. Pra tiparet kryesore të metodave kultivuese që kultivojnë mendjen dhe trupin janë: zgjatja e jetës, ngadalësimi i plakjes, dhe rritja e kohëzgjatjes së jetës së njerëzve.

## **(2) Qarku Qiellor i Falunit**

Trupi i njeriut është një univers i vogël. Energjia e trupit njerëzor qarkullon rreth tij dhe ky quhet qarkullimi i universit të vogël apo qarkullimi qiellor. Kur flasim nga pikëpamja e niveleve, bashkimi i dy meridianëve i Ren dhe Du<sup>9</sup> është vetëm një qark qiellor sipërfaqësor. Ai nuk ka efektin e kultivimit të trupit. Qarku Qiellor i Vogël, në të vërtetë, qarkullon brenda trupit nga

<sup>8</sup> Provinca Fujian—ndodhet në juglindje të Kinës.

<sup>9</sup> Ren dhe Du—kanali Du, apo “Ena Kryesore”, fillon në kavitetin e legenit dhe udhëton lart përgjatë mesit të kurrizit. Kanali Ren, apo “Ena e Fillimit”, udhëton lart nga kaviteti i legenit përgjatë mesit të pjesës së përparshme të trupit.

Pallati Nivan në *dantian*. Nëpërmjet këtij qarkullimi të brendshëm, të gjitha meridianët e personit hapen dhe zgjerohen nga brenda trupit jashtë tij. Falun Gong ynë kërkon që të gjitha meridianët të hapen që në fillim.

Qarku i Madh Qiellor është lëvizja e tetë Meridianëve Shtesë<sup>10</sup> dhe kalon rreth e rrotull në gjithë trupin duke formuar një rreth. Nëqoftëse Qarku i Madh Qiellor hapet, ai do të sjellë si pasojë një gjendje në të cilën trupi mund të ngrihet në ajër. Kjo është ajo që njihet si “të ngrihesh në ajër në mes të ditës”, siç përmendet në *Shkrimet e Shenjta të Kultivimit Dan*. Sidoqoftë, një pjesë e trupit tuaj normalisht do të kyçet në mënyrë që të mos ju lejojë juve të ngriheni në ajër. Megjithatë ju do të jeni në gjendje të tillë ku: Ju do të ecni shpejt dhe pa u lodhur dhe kur i ngjiteni një tatëpjete do të ndjeni sikur dikush ju shtyn nga mbrapa. Hapja e Qarkut të Madh Qiellor mund të sjellë një lloj aftësie supernormale. Ai mund të bëjë që qi-ja që ndodhet në organe të ndryshme të trupit të ndërrojë pozicion. Qi-ja e zemrës do të shkojë në stomak, qi-ja e stomakut do të shkojë në zorrë dhe kështu më radhë. Kur forcohet fuqia e gongut, nëqoftëse kjo aftësi çlirohet jashtë trupit të njeriut, atëherë do të kemi aftësinë supernormale të telekinesis. Ky qark qiellor është quajtur gjithashtu Qarku Qiellor i Meridianëve apo Qarku Qiellor i Qiellit dhe Tokës. Por lëvizjet e tij prapëseprapë nuk ja arrijnë qëllimit të transformimit të trupit. Duhet të jetë një tjetër qark qiellor që i korrespondon atij, i quajtur Qark Qiellor i Vizës Kufizuese. Ja se si lëviz Qarku Qiellor i Vizës Kufizuese: Ai del nga Huinyin<sup>11</sup> apo Bahui<sup>12</sup> dhe lëviz përgjatë anëve të trupit ku *jin* kufizohet me *jang*.<sup>13</sup>

Qarku qiellor në Falun Gong është shumë më i madh se lëvizjet e tetë Meridianëve Shtesë që diskutohen në metodat kultivuese të zakonshme. Ajo është lëvizja e të gjitha meridianëve të kryqëzuara që ndodhen në të gjithë trupin. Të gjitha meridianët e tërë trupit duhet të hapen deri në fund menjëherë dhe duhet të lëvizin së bashku. Këto gjëra janë tashmë të vendosura në Falun Gong, kështu që ju nuk duhet t’i bëni ato me qëllim apo t’i udhëhiqni ato me mendimet tuaja. Ju do të merrni rrugë të gabuar nëse veproni kështu. Gjatë leksioneve, unë vendos mekanizma energjie jashtë trupit tuaj që qarkullojnë automatikisht. Mekanizmat e energjisë janë diçka unike e kultivimit në nivel të lartë dhe ato janë pjesë e asaj që i bën ushtrimet tona automatike. Ashtu si dhe Falun, ato rrotullohen pa pushim duke futur të gjitha meridianët në lëvizje rrotulluese. Edhe sikur ju të mos keni punuar me qarkun qiellor, ata meridianë në fakt janë vënë në lëvizje dhe si brenda dhe jashtë të gjithë lëvizin së bashku. Ne përdorim ushtrimet për të forcuar mekanizmat e energjisë që ekzistojnë jashtë trupit.

### (3) Hapja e meridianëve

Qëllimi i hapjes së meridianëve është që të lejojë energjinë të qarkullojë dhe të ndryshojë përbërjen molekulare të qelizave duke i transformuar ato në materie me energji të lartë. Meridianët e atyre që nuk kultivojnë janë të bllokuara dhe të ngushta. Meridianët e kultivuesve

---

<sup>10</sup> tetë Meridianet Shtesë—në Mjekësinë Kineze, këto janë meridianet që ekzistojnë plus dymbëdhjetë Meridianët e Rregullt. Shumica e tetë Meridianëve Shtesë kryqëzohet me pikat e akupunkturës së dymbëdhjetë Meridianëve të Rregullt dhe kështu ato nuk konsiderohen meridianë të pavarur apo kryesorë.

<sup>11</sup> Huiyin (huei-jin)—pikë akupikturë në qendër të perineut (pjesa ndërmjet organit të jashtëqitjes dhe atyre gjenitale).

<sup>12</sup> Baihui (bie-huei)—pikë akupikturë në majë të kokës.

<sup>13</sup> *jin* (jin) dhe *jang* (jahng)—Shkolla Daos beson se çdo gjë përmban forca të kundërta të *jin* dhe *jang* të cilat përjashtojnë njëra-tjetrën, por dhe varen nga njëra-tjetra, p.sh femër (*jin*) kundrejt mashkull (*jang*), pjesa përpara e trupit (*jin*) kundrejt pjesës prapa (*jang*).

gradualisht fillojnë të ndriçojnë dhe pjesët e bllokuara zhblokohen. Meridianët e kultivuesve veteranë zgjerohen dhe ato do të zgjerohen akoma më shumë gjatë kultivimit në nivele të larta. Disa njerëz i kanë meridianët të gjëra sa një gisht. Megjithatë hapja e meridianëve në vetvete nuk tregon as nivelin e kultivimit dhe as lartësinë e gongut të personit. Meridianët do të ndriçohen dhe zgjerohen nëpërmjet kryerjes së ushtrimeve dhe si rrjedhim do të bashkohen me njëra tjetrën duke u bërë një pjesë e vetme. Në këtë pikë personi nuk do të ketë më meridianë apo pika akupunktore. E thënë ndryshe, gjithë trupi i tij do të jetë meridianë dhe pika akupunktore. Megjithatë kjo gjendje nuk do të thotë se ky njeri ka arritur Daon. Është vetëm manifestim i një niveli gjatë procesit të kultivimit në Falun Gong. Arritja e këtij nivel do të thotë se ky person ka arritur fundin e kultivimit në Ligjin në Botën Trefishe. Në të njëjtën kohë, kjo sjell një ndryshim të dukshëm të pamjes së jashtme: Tre Lule të Mbledhura në Majë të Kokës (*sanhua juding*). Kolona e gongut do të jetë shumë e lartë atëherë dhe shumë aftësi supernormale do të jenë zhvilluar, të cilat kanë formë dhe strukturë. Tre lulet shfaqen në majë të kokës ku një i ngjan krizantemës dhe tjetra lotusit. Të tre lulet rrotullohen rreth vetes ndërsa rrotullohen dhe rreth njëra tjetrës në të njëjtën kohë. Secila lule ka një kolonë jashtëzakonisht të lartë në qendër të saj që arrin deri në qiell. Këto tre kolona gjithashtu rrotullohen dhe xhirojnë bashkë me lulet. Personi do të ndjejë që koka i është rënduar. Në këtë fazë personi do të ketë arritur vetëm në hapin e fundit të kultivimit të Ligj në Botën Trefishe.

## 5. Mendimi me qëllim

Kultivimi i Falun Gong kërkon mos përdorimin e mendimit me qëllim. Mendimi me qëllim i njeriut nuk kryen asgjë vetë, por mund të japë komanda. Ato që me të vërtetë veprojnë janë aftësitë supernormale, të cilat kanë aftësinë e një qenie inteligjente për të menduar dhe të marrin komanda nga sinjalet e dërguara nga truri. Megjithatë shumë njerëz, veçanërisht ata në rrethet e qigongut, kanë teori të ndryshme për këtë. Ata mendojnë se mendimi me qëllim mund të kryejë shumë gjëra. Disa flasin rreth përdorimit të mendimit të qëllimshëm për të zhvilluar aftësitë supernormale, duke e përdorur atë që të hapë Syrin Qiellor, të shërojë sëmundje, të përdorë telekinesis, etj. Kjo është një e kuptuar e gabuar. Në nivele të ulëta, njerëzit e zakonshëm përdorin mendimet për të drejtuar organet shqisore dhe katër gjymtyrët. Në nivele të larta, mendimet e një kultivuesi ngrihen në nivel dhe drejtojnë aftësitë përreth. Me fjalë të tjera, aftësitë supernormale udhëhiqen nga mendimet me qëllim. Kështu mendojmë ne për mendimet me qëllim. Nganjëherë ne shikojmë një mjeshtër qigongu duke trajtuar të tjerët. Përpara se mjeshtri të lëvizë edhe një gisht, pacientët menjëherë pranojnë se ata ndihen më mirë dhe mendojnë se shërimi u krye nga mendimi me qëllim i mjeshtrit. Në fakt, mjeshtri çliron një lloj aftësie supernormale dhe e komandon atë që të bëjë kurimin apo të bëjë diçka tjetër. Meqenëse aftësitë supernormale gjenden në një dimension tjetër, njerëzit e zakonshëm nuk mund t'i shohin ato me sytë e tyre. Ata që nuk e dinë mendojnë se janë mendimet me qëllim ato që kurojnë. Disa njerëz besojnë se mendimet mund të përdoren për të shëruar sëmundje dhe kjo ka bërë që njerëzit ta keqkuptojnë. Kjo çështje duhet të sqarohet.

Mendimet njerëzore janë një lloj mesazhi, një lloj energjie dhe një formë ekzistence materiale. Kur një njeri mendon, truri prodhon një frekuencë. Ndonjëherë bën shumë efekt të këndosh një mantra<sup>14</sup>. Pse? Kjo për arsye se universi ka frekuencën e vet vibruese dhe një efekt mund të prodhohet kur frekuenca e mantrës suaj përputhet me atë të universit. Por që të ketë

---

<sup>14</sup> mantra— fjalë, tinguj apo fraza të shenjta shpesh të përsëritura, që ndryshojnë gjendjen e ndërgjegjes së personit.



efekt duhet patjetër të jetë e një natyre mirëdashëse pasi gjërat e këqija nuk lejohen të ekzistojnë në univers. Mendimi me qëllim është një lloj i veçantë mendimi. Fashen të një mjeshtri të madh qigongu të nivelit të lartë kontrollohen dhe urdhërohen nga mendimet e trupit të tij kryesor. Një Fashen ka gjithashtu dhe mendimet dhe aftësinë e tij të pavarura për të zgjidhur problemet apo kryer detyra të tjera. Ai është një qenie plotësisht e pavarur. Në të njëjtën kohë, Fashen i dinë mendimet e trupit kryesor të mjeshtrit qigong dhe do të kryejnë detyra në përputhje me këto mendime. Për shembull, nëqoftëse mjeshtri i qigongut dëshiron të trajtojë sëmundjen e një personi të caktuar, Fashen do të shkojnë atje. Po nuk qe ai mendim, ata nuk do të shkojnë. Kur ata shikojnë një gjë jashtëzakonisht të mirë që është për t'u bërë, ata do ta bëjnë vetë. Disa mjeshtrë nuk kanë arritur Lartësimin Shpirtëror dhe ka gjëra që ata akoma nuk i dinë por Fashen e tyre i dinë.

“Mendimi me qëllim” ka gjithashtu dhe një kuptim tjetër, më konkretisht, frymëzimin. Frymëzimi nuk vjen nga Shpirti Kryesor. Njohuritë bazë të Shpirtit Kryesor janë shumë të kufizuara. Nuk do të funksionojë nëse ju vareni vetëm nga Shpirti Kryesor kur ju kërkoni të arrini diçka që nuk ekziston në këtë shoqëri. Frymëzimi vjen nga Shpirti Ndihmës. Kur disa njerëz që merren me veprimtari krijuese apo kërkime shkencore ngecin pasi e kanë shtrydhur trurin e tyre, ata lënë mënjane gjërat, pushojnë pak, apo bëjnë një shëtitje jashtë. Papritur frymëzimi vjen atëherë kur ata nuk po mendojnë. Ata menjëherë fillojnë të shkruajnë çdo gjë shpejt, duke krijuar kështu diçka. Kjo ndodh sepse kur Shpirti Kryesor është i fortë, ai kontrollon trurin dhe asgjë nuk do të lindë, pavarësisht nga përpjekjet. Me të rënë në qetësi Shpirti Kryesor, Shpirti Ndihmës fillon të funksionojë dhe të kontrollojë trurin. Shpirti Ndihmës është i aftë të krijojë gjëra të reja, pasi ai i përket një dimensionit tjetër dhe nuk është i kushtëzuar nga ky i joni. Megjithatë Shpirti Ndihmës nuk mund ta tejkalojë apo të ndërhyjë në shoqërinë njerëzore; nuk lejohet të influencojë në procesin e zhvillimit të shoqërisë.

Frymëzimi vjen nga dy burime. Njëri është Shpirti Ndihmës. Shpirti Ndihmës nuk gënjehet nga kjo botë dhe mund të prodhojë frymëzim. Burim tjetër është një urdhër dhe udhëzim nga qenie të niveleve të larta. Kur udhëhiqen nga qeniet e niveleve të larta, mendjet e njerëzve hapen dhe bëhen të afta të krijojnë gjëra të reja. Zhvillimi i gjithë shoqërisë dhe universit ndjek ligjet e veta të veçanta. Asgjë nuk ndodh rastësisht.

## 6. Nivelet e kultivimit në Falun Gong

### **(1) Kultivimi në nivele të larta**

Meqenëse kultivimi i Falun Gong bëhet në nivele shumë të larta, gongu rritet me shumë shpejtësi. Një mënyrë kultivuese e madhe është jashtëzakonisht e lehtë dhe e thjeshtë. Falun Gong ka pak lëvizje. Megjithatë i parë nga një këndvështrim më i gjerë, ai udhëheq të gjitha aspektet e trupit, duke përfshirë gjërat e shumta që do të krijohen. Për aq kohë sa karakteri i personit rritet, gongu i tij do të rritet me shpejtësi; nuk është nevoja për përpjekje të qëllimshme, përdorimin e ndonjë metode të veçantë, ndërtimi i një mbajtëse apo furre për të bërë elixir nga bimë mjekësore të mbledhura apo duke shtuar zjarr dhe kimikate të mbledhura. Të bazuarit në mendimin e qëllimshëm mund të jetë tepër e komplikuar dhe mund të bëjë që personi të shkojë në drejtim të gabuar. Kështu ne ju japim këtu mënyrën kultivuese më të përshtatshme dhe më të mirë, por gjithashtu dhe më të vështirën. Më qëllim që një kultivues të arrijë në gjendjen e Trupit Qumësht të Bardhë duke përdorur metoda të tjera, do t'i duhesh më shumë se një dekadë, disa dekada apo dhe më gjatë. Kurse ne ju sjellim në këtë fazë menjëherë. Ky nivel mund të kalojë

para se ju ta ndjeni atë. Mund të zgjasë vetëm disa orë. Do të vijë një ditë ku ju do të jeni shumë të ndjeshëm dhe vetëm pak më vonë ju nuk do të jeni aq të ndjeshëm. Në fakt, ju sapo do të keni kaluar një nivel mjaft të rëndësishëm.

## **(2) Shfaqje të Gongut**

Pasi nxënësit e Falun Gong kalojnë përmes përshtatjeve të trupit fizik, ata do të arrijnë në një fazë që është e përshtatshme për kultivimin në Dafa<sup>15</sup>: gjendje e Trupit Qumësht të Bardhë. Gongu do të krijohet vetëm pasi të jetë arritur kjo fazë. Njerëzit me një nivel të lartë të Syrit Qiellor mund të shohin që gongu krijohet në sipërfaqe të lëkurës së praktikuesit dhe pastaj asimilohet nga trupi i tij apo i saj. Ky proces i krijimit dhe asimilimit të gongut përsëritet, duke shkuar nga niveli në nivel, nga ndonjëherë shumë shpejt. Ky është gong i raundit të parë. Pas raundit të parë, trupi i praktikuesit nuk është më një trup i zakonshëm. Një praktikues nuk do të sëmuret më kurrë pasi arrin gjendjen e Trupit Qumësht të Bardhë. Dhimbjet që mund të shfaqen aty apo këtu apo shqetësimi në ndonjë vend nuk është sëmundje, megjithëse mund të duket si e tillë: Ajo shkaktohet nga karma. Pas raundit të dytë të zhvillimit të gongut, qeniet inteligjente do të jenë rritur shumë dhe janë në gjendje të lëvizin përreth dhe flasin. Ndonjëherë janë prodhuar të rralla, ndonjëherë me densitet të madh. Ato mund të flasim me njëra-tjetrën. Gjendet një sasi e madhe energjie e ruajtur në ato qenie inteligjente dhe kjo përdoret për të ndryshuar trupin origjinal të personit.

Në një nivel shumë të avancuar në kultivimin e Falun Gong, ndonjëherë shfaqen Foshnjat e Kultivuara (*yinghai*) përreth gjithë trupit të praktikuesit. Ata janë çapkënë, u pëlqen të luajnë dhe janë zemërmirë. Një tjetër lloj trupi mund të krijohet: Foshnja e Përjetshme (*yuanying*). Ai apo ajo ulet në një poltronë luleje lotusi që është shumë e bukur. Foshnja e Përjetshme që krijohet nëpërmjet kultivimit është krijuar nga bashkimi i *jin* dhe *jang* brenda trupit të njeriut. Kultivuesit si femra edhe meshkuj kanë mundësi të kultivojnë një Foshnjë të Përjetshme. Në fillim Foshnja e Përjetshme është shumë e vogël. Ajo gradualisht rritet dhe përfundimisht rritet sa edhe madhësia e trupit të praktikuesit. Ajo ngjan tamam si praktikuesi dhe është me të vërtetë aty në trupin e praktikuesit. Kur njerëzit me aftësi supernormale e shikojnë atë person, ata do të thonë që ky person ka dy trupa. Në fakt, ky person ka arritur të kultivojë trupin e tij të vërtetë. Shumë Fashen mund të zhvillohen gjithashtu nëpërmjet kultivimit. Shkurt, të gjitha aftësitë supernormale që mund të zhvillohen në univers mund të zhvillohen në Falun Gong; aftësitë supernormale të zhvilluara në metoda të tjera kultivuese përfshihen edhe në Falun Gong.

## **(3) Kultivimi në Ligj Përtej Botës Trefishe**

Duke bërë ushtrimet e Falun Gong, praktikuesit mund të bëjnë që meridianët e tyre të zgjerohen akoma më shumë duke i bashkuar ato në një të vetëm. Pra, një person kultivon deri në një gjendje ku nuk ka më meridianë apo pika akupunkte, apo ndryshe meridianët dhe pikat e akupunkturës janë kudo. Kjo akoma nuk do të thotë që ky person ka arritur Daon—është vetëm një lloj manifestimi në procesin e kultivimit të Falun Gong dhe reflektim i një niveli. Kur arrihet kjo fazë, personi është në fund të kultivimit të Ligj në Botën Trefishe. Gongu që ai apo ajo ka kultivuar tashmë është shumë i fuqishëm dhe do të këtë marrë formë. Gjithashtu, kolona e gongut të këtij personi do të jetë me të vërtetë e lartë dhe tre lule do të shfaqen në majë të kokës

---

<sup>15</sup> Dafa (da-fah)—“Rruga e Madhe,” apo “Ligji i Lartë”; shkurt për emrin e plotë të praktikës Falun Dafa.

së tij apo saj. Në këtë kohë ky person do të ketë arritur veçse hapin e fundit në kultivimin e Ligj në Botën Trefishe.

Kur bëhet një hap tjetër përpara, asgjë nuk do të mbetet. Të gjitha aftësitë supernormale të personit do të shtypen në një dimension më të thellë të trupit. Ai apo ajo do të futet në fazën e Trupit Tej të Pastër, ku trupi është transparent. Me një hap akoma më përpara, ky person do të futet në fazën e kultivim në Ligj Përtej Botës Trefishe, gjithashtu e njohur si “kultivim i një trupi Bude”. Aftësitë supernormale të zhvilluara në këtë fazë i përkasin kategorisë së fuqive hyjnore. Praktikuesi do të ketë fuqi të pakufishme në këtë pikë dhe do të jetë bërë pabesueshmërisht i plotfuqishëm. Me të arritur nivele më të larta, ai apo ajo do të kultivojë për t’u bërë një qenie e shumëlartësuar shpirtërisht. E gjitha kjo varet nga si e kultivoni ju karakterin tuaj. Në cilindo nivel që ju kultivoni ai është edhe Shkalla e Arritjes suaj. Kultivuesit e devotshëm gjejnë një rrugë kultivuese të virtytshme dhe arrijnë Shkallën e Duhur—ky është Konsumimi.

## **KAPITULLI III**

### **Kultivimi i Karakterit**

Të gjithë kultivuesit e Falun Gong duhet ta bëjnë kultivimin e karakterit gjënë më kryesore të tyre dhe ta konsiderojnë karakterin si çelës për zhvillimin e gongut. Ky është parimi për të kultivuar në nivele të larta. Për ta thënë qartë, fuqia e gongut që përcakton nivelin e personit nuk zhvillohet nëpërmjet kryerjes së ushtrimeve por nëpërmjet kultivimit të karakterit. Të përmirësosh karakterin është më e lehtë ta thuash se ta bësh. Kultivuesit duhet të bëjnë përpjekje të mëdha, të përmirësojnë cilësinë e ndriçimit shpirtëror të tyre, të durojnë vështirësi njëra pas tjetrës, të durojë gjërat më të vështira për t'u duruar e kështu më radhë. Pse gongu i disa njerëzve nuk rritet edhe pse ata kanë praktikuar për vite me radhë? Shkaqet kryesore janë: së pari, ata nënvleftësojnë karakterin; së dyti, ata nuk njohin një praktikë të vërtetë kultivuese të një niveli të lartë. Kjo pikë duhet të sqarohet. Shumë mjeshtër që mësojnë një sistem praktike flasin për karakterin—ata mësojnë gjëra të vërteta. Ata të cilët mësojnë vetëm lëvizje dhe teknika pa folur kurrë për karakterin, ju mësojnë kultivim të keq. Pra praktikuesit duhet të bëjnë përpjekje të mëdha në përmirësimin e karakterit të tyre para së të fillojnë kultivimin në nivele të larta.

#### **1. Kuptimi i brendshëm i karakterit**

“Xinxing” (karakter) për të cilin bëhet fjalë në Falun Gong nuk mund të përmblihet plotësisht vetëm nga “virtyti”. Ai përfshin më shumë se virtytin. Ai përfshin shumë aspekte të ndryshme të gjërave duke përfshirë edhe ato të virtytit. Virtyti është vetëm njëri nga manifestimet e karakterit të personit, pra të përdorësh vetëm virtytin për të kuptuar domethënien e karakterit nuk është e mjaftueshme. Xinxing përmbledh mënyrën e trajtimit të dy çështjeve të fitimit dhe humbjes. “Fitimi” do të thotë të fitosh përputhje me natyrën e universit. Natyra që përbën universin është Zhen-Shan-Ren (Ndershmëri-Mirësi-Tolerancë). Shkalla e përputhjes së një praktikuesi me natyrën e universit reflektohet në sasinë e virtytit të tij apo saj. “Humbje” do të thotë të braktisë mendimet dhe sjelljet negative, të tilla si lakmia, dëshira e tepruar për përfitim personal, epshi, dëshira, vrasja, grindja, vjedhja, grabitja, mashtrimi, zilia etj. Nëqoftëse një njeri don të kultivojë drejt niveleve të larta, ai duhet të heqë dorë nga përndjekja e dëshirave, diçka e brendshme tek njerëzit. Me fjalë të tjera, personi duhet të heqë dorë nga të gjitha veset dhe t'i kushtojë sa më pak rëndësi çështjeve të përfitimit personal dhe famës.

Njeriu në tërësi është i përbërë nga trupi fizik dhe karakteri. E njëjta gjë është e vërtetë dhe për universin: Përveç ekzistencës së substancave, ekziston në të njëjtën kohë edhe karakteristika e universit Zhen-Shan-Ren (Ndershmëri-Mirësi-Tolerancë). Çdo grimcë e ajrit e përmban këtë karakteristikë. Kjo karakteristikë manifestohet në shoqërinë njerëzore me faktin se veprat e mira shpërblehen më të mirë dhe të këqijat dënohen. Në nivel të lartë kjo karakteristikë gjithashtu manifestohet si aftësi supernormale. Njerëzit të cilët e radhisin veten në anën e kësaj karakteristike janë njerëz të mirë; ata që largohen prej saj janë të këqij. Njerëzit që i binden asaj dhe asimilohen tek ajo janë ata që arrijnë Daon. Që të përputhen më këtë karakteristikë, praktikuesit duhet të kenë një karakter jashtëzakonisht të lartë. Vetëm në këtë mënyrë një njeri mund të kultivojë drejt niveleve të larta.

Është e lehtë të jesh një njeri i mirë por nuk është e lehtë të kultivosh karakterin—kultivuesit duhet të jenë të përgatitur mendërisht. Sinqeriteti është kusht nëse do të pastroni zemrën tuaj. Njerëzit jetojnë në një botë në të cilën shoqëria është bërë shumë e komplikuar. Megjithëse ju doni të bëni vepra të mira, disa njerëz nuk duan që ju t'i bëni ato; ju nuk doni të lëndoni të tjerët, por të tjerët mund t'ju lëndojnë për arsye të ndryshme. Disa nga këto gjëra ndodhin nga shkaqe jo natyrale. A i kuptoni ju shkaqet? Çfarë do të bënit ju? Vështirësitë në këtë botë ju vënë në provë karakterin në çdo moment. Kur ndesheni me poshtërim të papërshtueshëm, kur interesat tuaja vetjake ju preken, kur keni përpara para dhe epsh, kur je në luftë për pushtet, kur zemërimi dhe zilia shfaqen në konflikte, kur ndodhin lloje të ndryshme mosmarrëveshesh në shoqëri dhe në familje, dhe kur të gjitha llojet e vuajtjeve shfaqen, a mundeni ju gjithmonë ta përmbani veten në përputhje me kriterin strikt të karakterit? Natyrisht, nëse ju përballoni gjithçka ju jeni tashmë një qenie e ndriçuar shpirtërisht. Shumica e praktikuesve fillojnë si njerëz të zakonshëm në fillim dhe kultivimi i karakterit është gradual—shkon lart pak nga pak. Praktikuesit e vendosur në fund do të arrijnë Shkallën e Duhur nëqoftëse ata janë të përgatitur për të duruar vuajtje të mëdha dhe të përballojnë vështirësi me mendje të vendosur. Unë shpresoj që secili nga ju praktikuesit të ruani mirë karakterin dhe të përmirësoni fuqinë e gongut tuaj shpejt!

## 2. Humbja dhe fitimi

Si qigong ashtu dhe besimet fetare flasin për humbje dhe fitim. Disa njerëz e marrin “humbjen” në kuptimin e të qenit bamirës, të bësh vepra të mira, apo të ndihmosh ata që kanë nevojë, dhe “fitimin” e kuptojnë si marrje të gongut. Edhe murgjit në tempuj thonë se duhet të jesh bamirës. Kjo mënyrë të kuptuari i jep një kuptim të ngushtë humbjes. Humbja për të cilën flasim ne ka kuptim më të gjërë—është diçka e një shkalle më të gjërë. Gjërat që ne ju kërkojmë të humbisni janë veset e njerëzve të zakonshëm dhe mentalitetin që nuk ju lë t'i braktisni ato dëshira. Nëqoftëse ju hiqni dorë nga gjërat që ju konsideroni si të rëndësishme dhe braktisni gjërat që ju mendojnë se nuk mund t'i lini dot, atëherë kjo është humbje në kuptimin më të vërtetë. Të afrosh ndihmë dhe të tregohesh bamirës janë vetëm një pjesë e humbjes.

Një njeri i zakonshëm dëshiron të ketë famë, fitim personal, një standart jetese më të mirë, më shumë komoditet dhe më shumë para. Këto janë synimet e njerëzve të zakonshëm. Si praktikues, ne jemi ndryshe, sepse ajo që ne marrim është *gong* dhe jo këto gjëra. Ne duhet të interesohemi më pak për fitimet personale dhe t'i marrim ato lehtëshëm, por ne nuk na kërkohet që me të vërtetë të humbasim ndonjë gjë materiale; ne kultivojmë në shoqërinë njerëzore dhe duhet të jetojmë ashtu si njerëzit e zakonshëm. Çështja thelbësore është që ju të hiqni veset tuaja—juve nuk ju kërkohet që me të vërtetë të humbisni ndonjë gjë. Çfarëdo që ju përket juve, ju nuk do ta humbisni, ndërsa gjërat që nuk ju përkasin, ju nuk mund t'i merrni. Nëqoftëse ato merren, ato do t'ju kthehen të tjerëve. Që të fitosh duhet të humbasësh. Sigurisht, është e pamundur që menjëherë t'i kontrolloni gjërat shumë mirë, ashtu siç nuk është e mundur të bëhesh njeri i lartësuar shpirtërisht brenda natës. Sidoqoftë duke kultivuar pak nga pak dhe përmirësuar hap pas hapi, ajo është e arritshme. Ju do të fitoni aq sa dhe humbisni. Ju duhet që gjithmonë t'i merrni fitimet personale lehtëshëm dhe të preferoni që të merrni më pak me qëllim që ta keni mendjen të qetë. Përsa i përket gjërave materiale ju mund të keni ca humbje, por ajo që do të fitoni është virtyt dhe *gong*. Ja si qëndron e vërteta. Ju nuk duhet të fitoni virtyt dhe *gong* duke shkëmbyer me qëllim famën, paratë dhe fitimet personale. Kjo duhet të kuptohet më mirë duke përdorur cilësinë tuaj të ndriçimit shpirtëror.

Dikush që kultivoi në një nivel të lartë në praktikën Daoiste tha njëherë: “Unë nuk dua gjërat që duan të tjerët, dhe unë nuk kam ato gjëra që kanë të tjerët; po unë kam gjëra që të tjerët nuk i kanë, dhe unë dua ato gjëra që të tjerët nuk i duan”. Një njeri i zakonshëm rrallë ka një moment kur ai ndjehet i kënaqur. Një njeri i tillë dëshiron çdo gjë me përjashtim të gurëve që janë në tokë dhe që asnjëri nuk i kap. Kurse ky praktikues Daoist tha, “Atëherë unë do t’i mbledh ato gurë.” Një proverb thotë kështu: “Kur një gjë është e rrallë, ajo është e çmueshme, kur një gjë mungon ajo është e veçantë”. Gurët janë pa vlerë këtu por mund të jenë gjëja më e çmuar në dimensione të tjera. Ky është një parim që njeriu i zakonshëm nuk mund ta kuptojë. Shumë mjeshtër të niveleve të larta të lartësuar shpirtërisht me virtyt të madh nuk kanë zotërime materiale. Për ta, nuk ka asgjë që të mos braktiset.

Rruga e kultivimit është më e sakta dhe praktikuesit janë në fakt njerëzit me inteligjentë. Gjërat për të cilat njerëzit e zakonshëm luftojnë dhe përfitimet e vogla që ata marrin zgjasin vetëm për pak kohë. Edhe sikur të fitoni me përpjekje, gjëni diçka falas, apo të përfitoni pak, e po pastaj? Ekziston një fjalë e urtë tek njerëzit e zakonshëm: “Njeriu nuk sjell asgjë me vete kur lind, dhe nuk merr asgjë me vete kur vdes.” Ju vini në këtë botë pa asgjë dhe nuk merrni me vete asgjë kur e leni atë—madje edhe kockat do ju digjen e bëhen hi. Nuk ka rëndësi nëse ke para me thasë apo në jeni i famshëm—asgjë nuk mund të merret me vete kur vdisni. Por, meqenëse gong rritet në trupin e Shpirtit tuaj Kryesor, ai mund të merret me vete. Po ju them se gongu është i vështirë për t’u fituar. Është kaq i çmuar dhe kaq i vështirë për t’u përftuar saqë nuk mund të shkëmbehet me asnjë sasi parash. Kur gongu juaj arrin një nivel të lartë dhe nëse një ditë ju do të vendosnit të mos kultivoni më, nëqoftëse nuk bëni asgjë të keqe, gongu juaj do të transformohet në çfarëdo lloj gjëje materiale që ju dëshironi—ju do të jeni në gjendje t’i keni të gjitha. Por ju nuk do të keni më ato gjëra që ka një praktikues. Ju do të keni vetëm gjërat që mund të merren në këtë botë.

Interesat personale i çojnë disa njerëz që të përdorin mënyra të pandershme për të marrë gjëra që i përkasin të tjerëve. Këta njerëz mendojnë se ja kanë hedhur. E vërteta është se ata e kanë marrë atë fitim duke shkëmbyer virtytin e tyre më të tjerët—vetëm se ata nuk e dinë këtë. Për një praktikues, kjo do të zbritej nga gongu tij apo saj. Për një që nuk praktikon, do të zbritej nga jetëgjatësia e tij apo nga diçka tjetër. Shkurt, llogaritë duhet të rakordohen. Ky është parimi i universit. Ka gjithashtu disa njerëz që gjithmonë keqtrajtojnë të tjerët, lëndojnë të tjerët me fjalë fyese e kështu me radhë. Me këto veprime ata i japin një pjesë korresponduese nga virtyti tyre palës tjetër, duke shkëmbyer virtytin e tyre për veprimin fyesh ndaj të tjerëve.

Disa njerëz mendojnë se është disavantazh të jesh njeri i mirë. Nga pikëpamja e një njeriu të zakonshëm, një njeri i mirë është në disavantazh. Por ajo që ata marrin është diçka që njerëzit e zakonshëm nuk mund ta marrin: virtyt, një substancë e bardhë që është jashtëzakonisht e çmueshme. Pa virtyt një njeri nuk mund të ketë gong—kjo është një e vërtetë absolute. Pse ndodh që për shumë njerëz që kultivojnë gongu i tyre nuk zhvillohet? Është pikërisht sepse ata nuk kultivojnë virtyt. Shumë njerëz theksojnë virtytin dhe kërkojnë kultivimin e virtytit, por ata nuk arrijnë të thonë hapur parimet e vërteta se si virtyti zhvillohet në gong. I lihet individit ta kuptojë. Rreth dhjetë mijë volumet e *Tripitakës* dhe parimet që Sakiamuni mësoi për mbi dyzet vjet të gjitha flisnin për një gjë: virtytin. Librat e lashtë kinezë të kultivimit Daoist të gjitha flasin

për virtytin. Libri prej pesë mijë fjalësh i Lao Zi<sup>1</sup>, *Dao De Jing*, gjithashtu studion virtytin (*de*). Disa njerëz akoma nuk arrijnë ta kuptojnë këtë.

Ne e trajtojmë çështjen e “humbjes”. Kur ju fitoni ju duhet të humbni. Ju do të ndesheni me disa vështirësi kur ju me të vërtetë doni të kultivoni. Kur ato shfaqen në jetën tuaj, ju mund të keni pak dhimbje në trup apo do të ndjeheni të paretshëm këtu apo aty—por nuk është sëmundje. Vështirësitë mund të shfaqen gjithashtu në shoqëri, në familje apo në vendin e punës—çdo gjë është e mundur. Mosmarrëveshje do të lindin papritur mbi interesin personal apo probleme emocionale. Qëllimi është që t’ju japë mundësi për të përmirësuar karakterin tuaj. Këto gjëra zakonisht ndodhin papritur dhe duken jashtëzakonisht të ashpra. Nëse ju ndesheni me diçka që është shumë e komplikuar, e sikletshme për ju, që ju bën të turpëroheni, apo që ju vë juve në një situatë të vështirë, si do të silleni ju në atë kohë? Nëqoftëse ju qëndroni të qetë dhe të përmbajtur—nëse e bëni dot këtë—karakterin tuaj do të përmirësohet nëpërmjet këtij problemi dhe gongu tuaj do të rritej po aq. Nëse arrini pak sukses, ju do të përftoni pak. Aq sa harxhoni, aq dhe do të merrni. Në mënyrë tipike, kur ne jemi në mes të një problemi ne mund të mos e kuptojmë këtë, megjithatë duhet të përpiqemi. Ne nuk duhet ta konsiderojmë veten si njerëz të zakonshëm. Ne duhet t’i përmbahemi standarteve me të larta kur lindin mosmarrëveshje. Karakteri ynë do të kalitet në mes të njerëzve meqenëse ne kultivojmë në mes tyre. Ne me siguri do të bëjmë disa gabime dhe do të mësojmë diçka prej tyre. Është e pamundur që gongu tuaj do të zhvillohet ndërsa ju jeni në rehati dhe nuk ndesheni me asnjë problem.

### 3. Kultivimi i njëhershëm i Zhen, Shan, dhe Ren

Mënyra jonë e kultivimit kultivon Zhen, Shan, dhe Ren në të njëjtën kohë. “Zhen” do të thotë të tregosh të vërtetën, të bësh gjëra të vërteta, të kthehesh tek vetja jote origjinale e vërtetë dhe në fund të bëhesh një person i vërtetë. “Shan” do të thotë të zhvillosh mëshirë të madhe, të bësh gjëra të mira dhe të shpëtosh njerëzit. Ne veçanërisht theksojmë aftësinë për Ren. Vetëm me Ren mundet njeriu të kultivojë që të bëhet një person me virtyt të madh. Ren është një gjë shumë e fuqishme dhe e tejkalon Zhen dhe Shan. Gjatë gjithë procesit të kultivimit juve ju kërkohet të duroni, të kontrolloni karakterin tuaj dhe të ushtroni vetëkontroll.

Nuk është e lehtë të durosh kur përballohesh me vështirësi. Disa thonë, “Nëqoftëse nuk godet kur rrihesh, nuk shan mbrapsht kur të shajnë, apo nëse duron edhe kur ti turpërohesh para familjes, të afërmeve dhe miqve, a nuk je bërë ti si budallai i fshatit? Unë them se nëqoftëse ju veproni si njeri normal në të gjitha drejtimet, nëse inteligjenca juaj nuk është më e paktë se e të tjerëve, dhe nëse ju merrni lehtëshëm vetëm përfitimin personal, askush nuk do të thotë se ju jeni budallenj. Të jesh i aftë të durosh nuk është dobësi dhe as nuk të bën si budallai i fshatit. Është shfaqje vullneti dhe vetëkontrolli të fortë. Ka ekzistuar një person në historinë kineze të quajtur Han Xin<sup>2</sup> i cili njëherë vuajti poshtërimin e zvarritjes ndërmjet këmbëve të njërit. Kjo ishte vetëpërmbajtje e jashtëzakonshme. Ekziston një thënie e lashtë: “Kur një njeri i zakonshëm poshtërohet, ai do të nxjerrë shpatën për të luftuar.” Do të thotë se kur një person i thjeshtë poshtërohet, ai do të nxjerrë shpatën të hakmerret, do të mallkojë të tjerët, apo do t’i godasë ata me grushte. Nuk është e lehtë për një person të vijë e të jetojë një jetë të tërë. Disa njerëz jetojnë për egon e tyre—nuk ja vlen fare dhe është jashtëzakonisht e lodhshme. Ekziston një thënie në

<sup>1</sup> Lao Zi (lao zè)—autor i *Dao De Jing* dhe i njohur gjërësisht si themeluesi i Daoizmit. Lao Zi mendohet të ketë jetuar rreth shekullit IV p.e.r. Shënim: *Dao De Jing* shkruhet ngandonjëherë si *Tao Te Ching*.

<sup>2</sup> Han Xin (han shin)—një gjeneral për Liu Bang, perandori i parë i Dinastisë Han (206 p.e.r. - 23 e.r.).

Kinë: “Me një hap prapa, ti do të zbulosh një det dhe qiell të pafund.” Bëni një hap prapa kur përballoheni me telashe dhe do të shihni një situatë krejt tjetër.

Një praktikues jo vetëm që duhet të tregojë durim ndaj njerëzve me të cilët ai ka konflikte dhe ndaj atyre që e vënë atë në pozitë të vështirë drejtpërdrejt, por duhet gjithashtu të tregojë zemërgjerësi dhe bile t’i falenderojë ata. Si mundet të përmirësoni ju karakterin tuaj pa këto vështirësi që keni me ta? Si mund të transformohet substanca jote e zezë në substancë të bardhë gjatë vuajtjeve? Si mund ta zhvillosh ti gongun tënd? Është shumë e vështirë kur je në mes të problemit, megjithatë ti duhet të ushtrosh vetëkontroll gjatë asaj kohe. Problemet do të bëhen vazhdimisht më të vështira ndërsa fuqia e gongut tuaj rritet. Çdo gjë varet nëse ti mund të përmirësosh karakterin. Ai problem mund të të mërzisë në fillim dhe të të zemërojë pa masë—zemërim të tillë sa të të fryhen damarët. Megjithatë ti nuk shpërthen dhe mund të përmbash zemërimin—shumë mirë. Ti ke filluar të durosh, të durosh me vetëdije. Ti do të përmirësosh dalëngadalë dhe vazhdimisht karakterin tënd, duke i marrë gjërat me të vërtetë lehtëshëm; ky është përmirësim akoma më i madh. Njerëzit e zakonshëm i marrin fërkimet e parëndësishme dhe problemet e vogla me shumë seriozitet. Ata jetojnë për ego dhe nuk tolerojnë asgjë. Ata do të guxojnë të bëjnë çdo gjë kur janë të zemëruar deri sa nuk mbajnë më. Megjithatë si praktikues juve do t’ju duken gjërat që njerëzit i marrin me seriozitet shumë shumë të parëndësishme, bile tepër të vogla, sepse qëllimi juaj është jashtëzakonisht largpamës dhe me pikësynime të larta. Ju do të jetoni aq sa dhe ky univers. Atëherë mendojini ato gjëra edhe njëherë: Nuk ka rëndësi nëse i keni ato apo jo. Ju mund t’i lini të gjitha ato prapa kur mendoni nga një perspektivë më e gjërë.

#### 4. Eliminimi i zilisë

Zilia është një pengesë shumë e madhe dhe një që ka ndikim të madh tek praktikuesit. Ndikon drejtpërsëdrejti në fuqinë e gongut të praktikuesve, dëmton kultivuesit e tjerë dhe ndërhyr seriozisht me përparimin tonë në kultivim. Si praktikues, ju duhet ta eliminoni atë plotësisht. Disa njerëz akoma duhet të heqin dorë nga zilia megjithëse ata kanë kultivuar në një farë niveli. Për më shumë, sa më e vështirë që të jetë për t’u braktisur, aq më e lehtë është që zilia të bëhet më e fortë. Ndikimet negative të këtij vesi i bëjnë aspektet e përmirësuar të karakterit të personit të vihen në rrezik. Pse e kemi veçuar zilinë për diskutim? Sepse zilia është gjëja më shumë e dukshme që manifestohet tek populli kinez; zë peshën më të madhe në mendjen e tyre. Megjithatë shumë njerëz nuk janë të vetëdijshëm për të. E quajtur zili orientale, apo zili aziatike, është karakteristikë e Lindjes. Kinezët janë mjaft të mbyllur në vetvete, të rezervuar dhe nuk shprehen hapur. Kjo çon me lehtësi në zili. Çdo gjë ka dy anë. Po ashtu, një personalitet i mbyllur ka pozitiven dhe negativën e vet. Perëndimorët janë relativisht të hapur. Për shembull, një fëmijë që ka marrë notë të lartë në shkollë mund të thërresë me zë të lartë rrugës për në shtëpi, “Mora shkëlqyeshëm!” Fqinjët do të hapnin dyert e dritaret për ta uruar, “Urime Tom!” Të gjithë do të ishin të gëzuar për të. Po të ndodhte kjo në Kinë, mendojeni pak, njerëzve do t’u vinte neveri me ta dëgjuar: “Paska marrë shkëlqyeshëm. Po pastaj? E ç’ka këtu për t’u mburrur?” Reagimi është plotësisht i ndryshëm kur personi ka mentalitetin e zilisë.

Tipat ziliqarë i shohin me përçmim të tjerët dhe nuk i lejojnë ata që t’jua kalojnë. Kur ata shohin dikë që është më i zoti se ata, mendjet e tyre e humbin arsyetimin, u duket e padurueshme dhe e mohojnë faktin. Ata duan të marrin rritje në rrogë kur e marrin dhe të tjerët, të marrin shpërblime të barabarta dhe të marrin të njëjtën përgjegjësi kur diçka shkon keq. Ata bëhen xhelozë dhe ziliqarë kur shikojnë që të tjerët po bëjnë para më shumë. Sidoqoftë, ata e quajnë të



papranueshme që të tjerëve t'u ecë më mirë se atyre vetë. Disa njerëz kanë frikë të pranojnë një shpërblim kur ata kanë arritur disa suksese në punën e tyre shkencore; kanë frikë se të tjerët do të bëhen xhelozë. Disa njerëz që kanë marrë disa çmime nuk guxojnë t'i tregojnë nga frika e zilisë dhe sarkazmës së të tjerëve. Disa mjeshtër qigongu nuk durojnë dot kur edhe mjeshtër të tjerë qigongu japin mësim, kështu ata i sjellin atyre telashe. Ky është problem karakteri. Ta zëmë se në një grup që bën ushtrime qigongu bashkë, disa njerëz që filluan më vonë janë megjithatë të parët që zhvillojnë aftësi supernormale. Ka nga ata persona që do të thonë pastaj: “E ç'ka për t'u mburrur ai? Unë kam praktikuar për kaq vjet dhe kam një tufë me çertifikata. Si mund të zhvillojë ai aftësi supernormale para meje?” Zilia e tij do të shfaqet pastaj. Kultivimi përqendrohet brenda vetes dhe një kultivues duhet të kultivojë veten dhe të shohë brenda vetes që të gjejë shkakun e problemit. Ju duhet të punoni shumë me veten dhe të përipiqeni të përmirësoni veten në aspektet ku nuk keni punuar mjaftueshëm. Po shikuar të tjerët për të gjetur shkakun e fërkimit, të tjerët do t'ia dalin mbanë në kultivim dhe lartësohen, ndërsa ju do të jeni i vetmi që do mbeteni prapa. A nuk do e kishit harxhuar kohën kot? Kultivimi është për të kultivuar veten!

Zilia gjithashtu dëmton kultivuesit e tjerë, si për shembull kur sharjet e njërit e bëjnë situatën të vështirë që të tjerët të hyjnë në qetësi. Kur ky lloj njeriu ka aftësi supernormale, ai apo ajo mund t'i përdorë ato për të dëmtuar kultivuesit e tjerë. Për shembull, një person është ulur dhe mediton aty dhe ai ka kultivuar mjaft mirë. Ai rri ulur aty si mal sepse ai ka gong. Pastaj dy qenie fluturojnë aty pranë, njeri prej të cilëve kish qenë murg por që për shkak të zilisë nuk arriti Lartësimin Shpirtëror; megjithëse ai ka një farë fuqie gongu, ai nuk ka arritur Konsumim. Kur ata arrijnë aty ku po mediton personi, njeri thotë, “Filani po mediton këtu. Hajde shkojmë rrotull tij.” Megjithatë tjetri thotë. “Në të kaluarën, unë kam copëtuar një cep të Malit Tai.” Ai pastaj provon të godasë praktikuesin. Por kur ngre dorën ai nuk e ul dot atë. Ajo qenie nuk mund të godasë praktikuesin sepse ai po kultivon një mënyrë të vërtetë, kështu kjo kthehet në çështje serioze dhe ai do të ndëshkohet. Njerëzit që janë ziliqarë dëmtojnë veten dhe të tjerët.

## 5. Eliminimi i veseve

“Të kesh vese” i referohet përndjekjeve të pasosura, të përkushtuara pas një gjëje të caktuar apo qëllimi nga ata praktikues që janë të paaftë ta çlirojnë veten apo tepër kokëfortë për të dëgjuar këshilla. Disa njerëz ndjekin aftësitë supernormale në këtë botë dhe kjo me siguri do të ndikojë në kultivimin e tyre drejt niveleve të larta. Sa më e fortë të jetë ndjenja, aq më të vështira janë ato për t'u braktisur. Mendjet e tyre do të bëhen gjithnjë e më të çekuilibruara dhe të paqëndrueshme. Më vonë këta njerëz do të ndjejnë se nuk kanë arritur asgjë dhe ata madje do të fillojnë të dyshojnë gjërat që kanë qenë duke mësuar. Veset lindin nga dëshirat njerëzore. Karakteristikë e veseve është se pikësynimet apo qëllimet e tyre janë në dukje të kufizuara, mjaft të qarta dhe të caktuara dhe shpesh personi mund të mos jetë i vetëdijshëm për to. Një njeri i zakonshëm ka shumë vese. Ai mund të përdorte çdo mënyrë të nevojshme me qëllim që të përndjekë diçka dhe ta arrijë atë. Veset për një kultivues manifestohen ndryshe, si p.sh. në përndjekjen e tij pas aftësive supernormale të caktuara, vetëkënaqjen nga një vizion i caktuar, fiksimi pas një fenomeni të caktuar etj. Pavarësisht nga çfarë ju, si praktikues, përndiqni, është e gabuar—përndjekja duhet të braktiset. Shkolla Dao mëson mosekzistencën.

Shkolla Budës mëson zbrazëtinë dhe si të hysh në portën e zbrazëtisë. Së fundi, ne duam të arrijmë gjendjen e mosekzistencës dhe zbrazëtisë, duke braktisur të gjitha veset. Çdo gjë nga e cila ju nuk hiqni dot dorë duhet të braktiset. Përndjekja e aftësive supernormale është një shembull: Nëqoftëse i përndjek ato do të thotë se ju doni t'i përdorni ato. Në realitet, kjo do të thotë të shkosh kundër natyrës së universit tonë. Në fakt është prapëseprapë një problem karakteri. Ti don t'i kesh ato; ti don të kapardisesh me to dhe të mburresh para të tjerëve. Ato aftësi nuk janë diçka për t'u ekspozuar që t'i shohin të tjerët. Edhe sikur qëllimi i përdorimit të tyre të ishte i sigurtë dhe ju të donit t'i përdorni ato për të bërë vepra të mira, veprat e mira që ju bëni mund të dalin se nuk kanë qenë të mira. Mund të mos jetë ide e mirë t'i zgjidhësh çështjet e njerëzve të zakonshëm duke përdorur mënyra supernormale. Pasi disa njerëz më dëgjojnë kur them se shtatëdhjetë përqind e klasës e ka Syrin Qiellor të hapur, ata fillojnë të pyesin veten, "Pse nuk shoh gjë unë?" Vëmendja e tyre përqendrohet tek Syri Qiellor kur ata kthehen në shtëpi dhe bëjnë ushtrimet—deri në atë pikë sa i fillon dhimbje koke. Ata akoma nuk mund të shohin gjë së fundi. Ky është ves. Individët ndryshojnë nga ana fizike dhe cilësia e lindur. Nuk është e mundur që të gjithë të arrijnë të shohin me Syrin Qiellor në të njëjtën kohë dhe Syri Qiellor i tyre nuk mund të jetë në të njëjtin nivel. Disa njerëz mund të shohin dhe disa jo. Është plotësisht normale.

Veset mund të sjellin bllokim të rëndë të zhvillimit të fuqisë gongut të një kultivuesi. Në raste më serioze ato mund të sjellin si pasojë që praktikuesi të marrë rrugë të keqe. Në veçanti, disa aftësi supernormale mund të përdoren nga njerëz me karakter të dobët për të bërë gjëra të këqija. Ka pasur raste kur karakteri i dobët i një personi ka rezultuar që aftësi supernormale të përdoren për të bërë vepra të këqija. Diku ishte një djalë, një student universiteti, i cili zhvilloi aftësinë supernormale të kontrollit të mendjes. Me këtë ai mund të përdorte mendimet e tij që të manipulonte mendimet dhe sjelljen e të tjerëve, dhe ai e përdori aftësinë e tij për të bërë gjëra të këqija. Disa njerëz mund të shohin shfaqje vizionesh kur bëjnë ushtrimet. Ata gjithmonë duan të shohin më qartë e t'i kuptojnë. Edhe ky është një lloj vesi. Një lloj hobi mund të bëhet fiks për disa dhe ata nuk mund ta lënë atë. Edhe ky është një formë vesi. Për shkak të ndryshimeve në cilësinë e lindur dhe synimet, disa njerëz kultivojnë që të arrijnë nivelin më të lartë ndërsa disa kultivojnë vetëm për të fituar disa gjëra. Ky mentaliteti i fundit sigurisht që e kufizon qëllimin e kultivimit të personit. Nëse një person nuk e kufizon këtë lloj vesi, gongu i tij nuk do të rritet edhe kur praktikon. Kështu praktikuesit duhet t'i marrin të gjitha fitimet materiale lehtësisht, të mos përndjekin asgjë dhe t'i lenë gjërat të rrjedhin natyrshëm, kështu të evitojnë lindjen e veseve të reja. Nëse kjo mund të arrihet varet nga karakteri i praktikuesit. Nuk mund të arrish sukses në kultivim nëqoftëse karakteri jot nuk ndryshon rrënjësisht apo kur ke akoma vese.

## 6. Karma

### (1) Origjina e karmës

Karma është një lloj substance e zezë që është e kundërta e virtytit. Në Budizëm quhet karmë mëkatore, ndërsa këtu ne e quajmë karmë. Kështu të bësh gjëra të këqija do të thotë të krijosh karma. Karma krijohet kur një person bën keq në këtë jetë apo në jetët e mëparshme. Për shembull, të vrasësh, të shfrytëzosh të tjerët, të shkelësh interesat e të tjerëve, të përflasësh të tjerët pas shpinës, të sillesh keq me të tjerët, etj., të gjitha këto krijojnë karma. Po ashtu, një pjesë karme trashëgohet nga të parët, familja dhe të afërmit, apo miqtë e ngushtë. Kur dikush godet një tjetër, ai po ashtu i jep atij substancën e bardhë, dhe pjesa bosh e trupit të tij mbushet pastaj me

substancën e zezë. Vrasja është vepra më e keqe—është një vepër e keqe që do të krijojë karmë të madhe. Karma është faktori primar që shkakton sëmundje tek njerëzit. Sigurisht, nuk shfaqet gjithmonë si formë sëmundjeje—mund të manifestohet gjithashtu si ndeshje me vështirësi e të tjera si ato. Të gjitha këto tregojnë si vepron karma. Kështu praktikuesit nuk duhet të bëjnë gjë të keqe. Çdo sjellje e keqe do të krijojë ndikime negative që seriozisht do të influencojnë në kultivimin tuaj.

Disa njerëz nxisin mbledhjen e *qi*-së nga bimët. Kur ata mësojnë ushtrimet e tyre, ata gjithashtu mësojnë si të mbledhësh *qi* nga bimët; ata diskutojnë me interes të madh cilat pemë kanë *qi* më të mirë dhe ngjyrat e *qi*-së së pemëve të ndryshme. Ishin disa persona në një park në një rajon të verilindjes të cilët praktikonin një lloj të ashtuquajturit *qigongu* ku ata rrotulloheshin mbi tokë dhe pasi çoheshin, ata do të rrethonin pemët e pishave për të mbledhur *qi*-në e tyre. Brenda gjysmë viti korija e pemëve të pishës ishte vyshkur dhe kthyer në ngjyrë të verdhë. Ky ishte një akt që krijon karma! Po ashtu ishte dhe vrasje! Të mbledhësh *qi* nga pemët nuk është e drejtë, e parë kjo nga këndvështrimi i gjelbërimit të vendit, ruajtja e ekuilibrit ekologjik, apo nga një perspektivë niveli të lartë. Universi është i madh dhe i pafund, me *qi* që gjendet kudo që ju ta mblidhni. Luaj vendit e shko e mblidhe—pse të abuzosh bimët? Nëqoftëse ti je praktikues, ku e ke atë zemër mëshirimi e mirësie?

Çdo gjë ka inteligjencë. Shkenca moderne tashmë e ka pohuar që bimët jo vetëm që kanë jetë, por gjithashtu inteligjencë, mendime, ndjenja, dhe madje edhe funksione super ndjeshmërie. Kur Syri yt i Tretë arrin nivelin e Shikimit të Ligjit, ti do të shohësh se bota është krejtësisht një vend tjetër. Kur ti të dalësh jashtë, shkëmbinjtë, muret dhe madje pemët do të të flasin. Të gjitha objektet kanë jetë. Sapo një objekt krijohet, një jetë hyn në të. Janë njerëzit që jetojnë në Tokë që i kanë ndarë substancat në organike e joorganike. Njerëzit që jetojnë në tempuj mërzi kur thyjnë një vazo, sepse në momentin që thuhet, forma jetës në të çlirohet. Ajo nuk e ka mbaruar kohën e jetës së vet, kështu nuk do të ketë ku të shkojë. Prandaj do të ketë urrejtje të jashtëzakonshme ndaj personit i cili i mori jetën. Sa më shumë të egërsohet, aq më shumë karma do të mbledhë personi. Disa “mjeshtër *qigongu*” shkojnë madje për gjueti. Ku shkoi mirësia dhe mëshira e tyre? Shkolla Budës dhe Daos nuk bëjnë gjëra që shkelin parimet e qiellit. Kur dikush i bën këto gjëra, është një akt vrasjeje.

Disa njerëz thonë se në të kaluarën ata prodhuan shumë karma, për shembull, duke vrarë peshk apo pula, peshkuar, etj. A do të thotë kjo se ata nuk mund të kultivojnë më? Jo, nuk do të thotë. Atëherë ti e bërë pa ditur pasojat, kështu nuk do të ketë krijuar karma suplementare. Veç mos e bëj më në të ardhmen dhe kjo mjafton. Po ta bësh përsëri ti do të shkelësh parimet me vetëdije dhe kjo nuk lejohet. Disa nga praktikuesit tanë kanë këtë lloj karme. Pjesëmarrja juaj në seminarin tonë do të thotë se ju keni lidhje të paracaktuara nga fati dhe se ju mund të kultivoni lart. A ti shtypim ne mizat apo mushkonjat kur na hyjnë brenda? Përsa i përket asaj si e bëni ju këtë në nivelin e tanishëm, nuk konsiderohet gabim nëqoftëse i shtypni dhe i vrisni ato. Nëqoftëse nuk i nxirrni dot jashtë, atëherë po i vratë nuk është ndonjë hata e madhe. Kur diçkaje i ka ardhur koha për të vdekur, natyrisht që do të vdesë. Njëherë, kur Sakiamuni ishte akoma gjallë, ai donte të bënte banjë dhe i kërkoi një dishepulli të tij që të pastronte vaskën. Dishepulli zbuloi se kishte shumë insekte në vaskë, kështu ai u kthye dhe pyeti çfarë të bënte. Sakiamuni i tha përsëri, “Dua që të pastrosh vaskën.” Dishepulli e kuptoi dhe shkoi dhe e pastroi vaskën. Ju nuk duhet t’i merrni disa gjëra me shumë seriozitet. Ne nuk duam që të jeni të tepruar në kujdes. Në një ambient të komplikuar nuk është mirë, mendoj, që ju të jeni nervozë në çdo moment dhe të keni frikë se mos bëni ndonjë gabim. Do të ishte një formë vesi—vetë frika është ves.

Ne duhet të kemi zemër dashamirëse dhe mëshiruese. Kur ne i bëjmë gjërat me një zemër dashamirëse dhe mëshiruese, do ketë me pak shanse që ne të krijojmë probleme. Merre interesin personal me lehtësi dhe ji zemërmirë dhe zemra juaj dashamirëse do t'ju ruaj nga kryerja e të këqijave. Në doni besojeni në doni jo, ju do të zbuloni se nëqoftëse ju gjithmonë mbani një qëndrim keqdashës dhe gjithmonë doni të grindeni apo të haheni, ju do t'i ktheni gjerat e mira në të këqija. Unë shpesh shoh se kur disa njerëz që kanë të drejtë, nuk i lenë rehat të tjerët; kur ky tip ka të drejtë, ai ka gjetur shkak që t'i keqtrajtojë të tjerët. Po ashtu, ne nuk duhet të shkaktojmë konflikte nëqoftëse ne nuk biem dakord për disa gjëra. Gjërat që nuk ju pëlqejnë mund të mos jenë ngandonjëherë të këqija. Kur ju të ngrini nivelin vazhdimisht si praktikues, çdo fjali e juaj do të ketë energji. Ju nuk duhet të flisni si t'ju vijë, përderisa ju mund të ndikoni njerëzit e zakonshëm. Është veçanërisht e lehtë që ju të bëni gabime dhe të krijoni karma kur ju nuk jeni në gjendje të dini të vërtetën e situatës dhe shkaqet karmike të saj.

## **(2) Eliminimi i karmës**

Parimet në këtë botë janë të njëjta me ato në qiell: Në fund të fundit ju duhet të paguani ato që i keni borxh të tjerëve. Madje edhe njerëzit e zakonshëm duhet të paguajnë çfarë i detyrohen të tjerëve. Të gjitha vështirësitë dhe problemet që ndeshni ju në jetë janë rezultat i karmës. Ju duhet të paguani mbrapsht. Rruga e jetës për kultivuesit e vërtetë do të ndryshohet. Një rrugë e re që i përshtatet kultivimit tënd do të zgjidhet. Mjeshtri juaj do të reduktojë ca nga karma juaj dhe ajo që mbetet do të përdoret për të përmirësuar karakterin tuaj. Ju shkëmbeni dhe paguani për karmën tuaj duke kryer ushtrimet dhe duke kultivuar karakterin tuaj. Që sot e tutje, problemet që ndeshni nuk do të ndodhin rastësisht. Pra ju lutem përgatituni mendërisht. Duke duruar pak vështirësi, ju do të arrini të hiqni dorë nga të gjitha gjërat që një person i zakonshëm nuk heq dorë. Ju do të ndesheni me shumë probleme. Problemet do të lindin në familje, shoqëri dhe nga burime të tjera, apo ju papritmas mund të ndesheni me fatkeqësi; mund të ndodhë që ju do të fajësoheni për çfarë në fakt është faji i një tjetri e të tjera si këto ndodhira. Praktikuesit nuk supozohen të sëmuren, megjithatë ju mund të sëmureshit papritmas me sëmundje serioze. Sëmundja mund të vijë me forcë intensive, duke ju shkaktuar vuajtje derisa ju mund të mos e duroni dot më. Edhe analizat mjekësore mund të mos japin ndonjë diagnozë. Megjithatë pa ndonjë arsye, sëmundja mund të zhduket më vonë pa ndonjë kurim. Në fakt, borxhet tuaja paguhen në këtë mënyrë. Mbase një ditë bashkëshortja juaj do nxehet dhe fillojë të grindjet me ju pa shkak fare; edhe gjëra të parëndësishme mund të shkaktojnë grindje të mëdha. Më pas, edhe bashkëshortja juaj nuk do e kuptojë pse e nxeh. Meqenëse ju jeni praktikues, ju duhet të jeni të qartë pse ndodhin incidente të tilla: Ndodh sepse erdhi ajo “gjëja” dhe të kërkon që të paguash për karmën tënde. Që të zgjidhni këto lloj incidentesh, ju duhet ta mbani veten nën kontroll gjatë atyre momenteve dhe të ruani karakterin tuaj. Jini mirënjohës dhe falenderues që bashkëshortja juaj ju ka ndihmuar që të paguani karmën.

Këmbët do të fillojnë të dhembin pasi personi rri ulur në meditim për një kohë të gjatë, dhe ngandonjëherë dhimbja është torturuese. Njerëzit me Sy Qiellor të një niveli të lartë mund të shikojnë këtë: Kur personi ka dhimbje të madhe, ka një copë të madhe karme të zezë, si brenda ashtu dhe jashtë trupit, që del poshtë dhe eliminohet. Dhimbja që provon personi ndërsa rri ulur në meditim është me ndërprerje dhe torturuese. Disa e kuptojnë këtë dhe janë të vendosur që të mos ulin këmbët. Substanca e zezë do të eliminohet pastaj dhe transformohet në substancën e bardhë, e cila pastaj do të shndërrohet në gong. Praktikuesit nuk mundën të paguajnë për të gjithë karmën e tyre nëpërmjet të ndenjurit ulur në meditim dhe duke bërë ushtrimet. Ata do të duhet të përmirësojnë gjithashtu edhe karakterin e tyre dhe cilësinë e ndriçimit dhe të kalojnë disa

probleme. Çfarë është e rëndësishme është që ne të jemi mirëdashës. Mirësia e personit lind shpejt në Falun Gongun tonë. Shumë njerëz shohin se i dalin lot pa ndonjë arsye ndërsa rrinë ulur në meditim. Për çfarëdo që të mendojnë, ata do të ndiejnë pikëllim. Këdo që shohin, ata shohin vuajtje. Në fakt kjo është zemra e një mëshirimi të madh që lind. Natyra juaj, vetja juaj e vërtetë, do të fillojë të lidhet me natyrën e universit: Zhen-Shan-Ren (Ndershmëri-Mirësi-Tolerancë). Kur të lind natyra dashamirëse, ju do t'i bëni gjërat me shumë mirësi. Nga brenda zemrës deri tek pamja juaj e jashtme, të gjithë do mund ta shohin se ju jeni me të vërtetë dashamirës. Në atë pikë asnjë nuk do t'ju keqtrajtojë më. Nëqoftëse dikush do t'ju keqtrajtonte, atëherë zemra juaj dashamirëse do të vepronte dhe ju nuk do e trajtonit njësoj atë tjetrin. Ky është një lloj pushteti, një pushtet që ju bën të ndryshëm nga njerëzit e zakonshëm.

Kur ju ndesheni me një fatkeqësi, kjo dashamirësi e madhe do t'ju ndihmojë që ta mposhtni atë. Në të njëjtën kohë, Fashen e mi do të kujdesen për ju dhe mbrojnë jetën, por ju duhet ta kaloni fatkeqësinë. Për shembull, kur po jepja leksion në Tajuan, ishte një çift i moshuar që erdhi të ndiqte klasën. Ata ishin me nxitim kur kaluan rrugën dhe sapo arritën në mes të rrugës një makinë erdhi me shpejtësi. Në çast e shtriu në tokë gruan e moshuar dhe e tërhoqi për më shumë se dhjetë metra para se ta linte në mes të rrugës. Makina nuk ndaloi dot pas nja njëzet metrash të tjera. Shoferi doli nga makina dhe tha disa fjalë të pasjellshme dhe pasagjerët brenda në makinë gjithashtu thane disa gjëra negative. Në atë moment gruaja e moshuar kujtoi çfarë kisha thënë unë dhe nuk tha asnjë fjalë. Pasi u çua, ajo tha, “Çdo gjë është mirë, asgjë nuk është thyer.” Ajo pastaj hyri në sallën e leksionit me të shoqin. Të kishte thënë ajo në atë moment, “Oh, më dhemb këtu e më dhemb atje. Më çoni në spital,” situata do të kishte përfunduar me të vërtetë keq. Por ajo nuk tha ashtu. E moshuara më tha: “Mjeshtër, unë e di pse ndodhi ajo. Më ndihmoi mua të paguaj për karmën time!” Një fatkeqësi e madhe u eliminua dhe një copë e madhe karme u hoq. Siç mund ta imagjinoni, ajo kishte karakter të lartë dhe cilësi ndriçimi shpirtëror të mirë. Ajo ishte kaq e moshuar, makina po shkonte aq shpejt dhe ajo u zvarrit aq shumë para se së fundi të godiste tokën aq fort, megjithatë ajo u ngrit me mendje të mirë.

Shpesh një fatkeqësi duket shumë e tmerrshme kur vjen—kaq e pakalueshme sa duket sikur nuk ka rrugëzgjdhje. Mbase qëndron për disa ditë. Pastaj një dalje shfaqet papritur dhe gjërat fillojnë të ndryshojnë me shpejtësi. Në fakt, kjo ndodh ngaqë ju keni përmirësuar karakterin tuaj dhe problemi zhduket natyrshëm.

Që të përmirësoni sferën e të menduarit, ju duhet të sprovoheni nga vështirësi të ndryshme në këtë botë. Nëqoftëse karakteri juaj është përmirësuar me të vërtetë dhe është i qëndrueshëm, karma do të eliminohet gjatë atij procesi, problemi do të kalojë dhe gongu juaj do të rritet. Mos u dekurajo nëqoftëse gjatë sprovës së karakterit ti nuk e kalon provën e ruajtjes së karakterit dhe ju nuk silleni mirë. Merrni iniciativën të gjeni çfarë mësimi nxorët, të zbuloni ku patët mangësinë, dhe bëni përpjekje më shumë të kultivoni Zhen-Shan-Ren (Ndershmëri-Mirësi-Tolerancë). Problemi tjetër që do vërë në provë karakterin tuaj mund të vijë menjëherë pas këtij. Ndërsa fuqia e gongut tuaj zhvillohet, prova e problemit tjetër mund të vijë edhe më e fortë dhe më papritur. Fuqia e gongut tuaj do të rritet pak me secilin nga problemet që kapërcen. Zhvillimi i gongut tuaj do të ndalojë nëqoftëse ju nuk jeni të aftë të mposhtni problemin. Testet e vogla çojnë në përmirësime të vogla; testet e mëdha çojnë në përmirësime të mëdha. Shpresoj se çdo praktikues është i përgatitur të durojë vuajtje të mëdha dhe do të ketë vendosmërinë dhe vullnetin të përqafojë vështirësitë. Ju nuk do të fitoni gong të vërtetë pa bërë përpjekje. Nuk ekziston ndonjë parim që do t'ju lejojë të merrni gong duke qenë rehat pa vuajtje apo përpjekje. Ju nuk do

të kultivoni kurrë për t'u bërë një qenie e lartësuar shpirtërisht nëqoftëse karakteri juaj nuk përmirësohet thelbësisht dhe akoma mbani veset tuaja!

## 7. Ndërhyrjet demoniake

“Ndërhyrja demoniake” i referohet manifestimeve apo vizioneve që shfaqen gjatë procesit të kultivimit dhe që ndërhynë në praktikën e një personi. Qëllimi i tyre është të pengojnë praktikuesit që të mos kultivojnë në nivele të larta. Me fjalë të tjera, demonët vijnë që të marrin borxhet.

Problemi i ndërhyrjes demoniake do të dalë me siguri kur një person kultivon drejt nivelesh të larta. Është e pamundur që personi të mos ketë kryer të këqija gjatë jetës së tij, ashtu si dhe të parët e tij gjatë jetës së tyre; kjo quhet karma. Nëse cilësia e lindur e një personi është e mirë apo jo tregon sa karma ky person ka. Edhe sikur ai apo ajo të jenë njerëz mjaft të mirë është e pamundur që të jenë pa karmë. Ju nuk mund ta ndjeni sepse ju nuk praktikoni kultivim. Demonët nuk duan t'ia dinë nëqoftëse praktika jote është vetëm për shërim sëmundjes dhe përmirësim shëndeti. Por ata do t'ju shqetësojnë sapo ju të filloni kultivim në nivele të larta. Ata mund t'ju shqetësojnë duke përdorur mënyra të ndryshme, qëllimi i të cilave është të mos ju lejojnë të kultivoni në nivele të larta dhe t'ju bëjnë të dështoni në praktikën tuaj. Demonët e shfaqin veten në mënyra të ndryshme. Disa shfaqen si ngjarje të jetës së përditshme, ndërsa të tjerë ndjekin formën e fenomeneve nga dimensione të tjera. Ata komandojnë gjëra që ndërhynë me ju sa herë që uleni për të medituar, duke e bërë të pamundur që ju të hyni në qetësi dhe kështu të kultivoni drejt nivelesh të larta. Ngandonjëherë në momentin që ju uleni të meditoni, ju do filloni të dremisni apo gjithë llojet e mendimeve do t'ju vijnë në mend dhe ju nuk jeni të aftë të hyni në gjendjen e kultivimit. Herë të tjera, sapo filloni të bëni ushtrimet, vendi juaj zakonisht i qetë papritur do të mbushet me zhurmën e hapave, dyerve që përplasen, makinave që i bien burive, telefonave që bien dhe një shumëllojshmëri formash të tjera ndërhyrjeje, duke e bërë të pamundur për juve që të qetësoheni.

Një lloj tjetër demoni është epshi seksual. Një grua e bukur apo një burrë simpatik mund të shfaqen para një praktikuesi gjatë meditimit të tij apo saj apo në ëndërr. Ai person do t'ju ndjellë dhe joshë juve duke bërë gjeste stimuluese që ngacmojnë vesin tuaj të epshit seksual. Nëqoftëse ju nuk e mposhtni këtë herën e parë, do të shkallëzohet gradualisht dhe vazhdojë për t'ju joshur derisa ju të braktisni idenë e kultivimit drejt nivelesh të larta. Kjo është një sprovë e vështirë për t'u kaluar dhe mjaft praktikues kanë dështuar për shkak të saj. Shpresoj që ju të jeni mendërisht të përgatitur për këtë. Nëqoftëse dikush nuk e ruan karakterin e tij mirë dhe dështon herën e parë, ai duhet të marrë një mësim nga kjo. Do të vijë përsëri dhe ndërhynë disa herë derisa ju me të vërtetë të ruani karakterin tuaj dhe ta hiqni vesin plotësisht. Kjo është një pengesë që ju duhet ta kapërceni, ose ju nuk do të mund të arrini Daon dhe të arrini sukses në kultivim.

Ka dhe një lloj tjetër demoni që gjithashtu ju shfaqet gjatë kryerjes së ushtrimeve apo në ëndrra. Disa njerëz papritur shikojnë disa fytyra tmerruese që janë të shëmtuara dhe të vërteta, apo silueta që mbajnë thika dhe kërcënojnë të të vrasin. Por ato vetëm mund të frikësojnë njerëzit. Po të ngulnin thikën me të vërtetë, ata nuk do mund ta preknin praktikuesin përderisa Mjeshtri ka instaluar një mburojë mbrojtëse rreth trupit të praktikuesit që ta ruajnë atë. Ata përpiqen ta frikësojnë personin kështu që ai të ndalojë kultivimin. Këto vetëm shfaqen në një nivel të caktuar apo gjatë një periudhe kohe të caktuar dhe do të pushojnë shpejt—në pak ditë,

një javë apo disa javë. Varet e gjitha nga sa i lartë është karakteri juaj dhe si e trajtoni ju këtë çështje.

## 8. Cilësia e lindur dhe cilësia e ndriçimit shpirtëror

“Cilësia e lindur” i referohet substancës së bardhë që personi sjell me vete kur lind. Në fakt, është virtyt, një substancë konkrete. Sa më shumë nga kjo substancë ju sillni me vete, aq më e mirë cilësia juaj e lindur. Njerëzit me cilësi të lindur të mirë mund të kthehen në veten e tyre të vërtetë me më lehtësi dhe të lartësohen shpirtërisht, sepse të menduarit e tyre nuk pengohet. Me të dëgjuar për mësimin e qigongut apo për gjëra në lidhje me kultivimin, ata menjëherë tregohen të interesuar dhe duan të mësojnë. Ata janë të lidhur me universin. Është pikërisht siç ka thënë Lao Zi: “Kur një i mençur dëgjon Daon, ai do ta praktikojë atë me zell. Kur një njeri mesatar e dëgjon atë, ai do ta praktikojë atë me hope. Kur një njeri pa mend e dëgjon atë, ai do të qeshe me të madhe. Po të mos qeshë ai me të madhe, nuk është Dao.” Këta njerëz të cilët mund të kthehen tek vetja e tyre e vërtetë me lehtësi dhe të lartësohen shpirtërisht janë njerëz të mençur. Në të kundërt, një person me shumë substancë të zezë dhe cilësi të lindur të ulët ka barriera të formuara jashtë trupit që e bëjnë të pamundur për të që të pranojë gjëra të mira. Substanca e zezë do ta bëjë atë të mos besojë gjërat e mira kur ai i ndesh ato. Në fakt, ky është një nga funksionet që ka karma.

Një diskutim i cilësisë së lindur duhet të përfshijë çështjen e cilësisë së ndriçimit shpirtëror. Kur flasim për ndriçimin shpirtëror, disa njerëz kujtojnë se të kesh ndriçim shpirtëror është një lloj me të qenët i zgjuar. Ai që quhet person i “zgjuar” apo “dinak” nga njerëzit e zakonshëm është në fakt shumë larg nga praktika kultivuese për të cilën po flasim. Këta tipa njerëzish të “zgjuar” zakonisht nuk mund të arrijnë Lartësimin Shpirtëror lehtë. Ata janë të interesuar vetëm për botën praktike e materiale në mënyrë që të shmangin mashtrimin dhe humbjen e ndonjë përfitimi. Veçanërisht, disa individë të cilët e quajnë veten si të ditur, të arsimuar dhe të zotët, mendojnë se të praktikosh kultivim është gjë përrallash. Të praktikosh kultivim dhe të përmirësosh karakterin janë të papërfytyrueshme për ta. Ata i quajnë praktikuesit qesharakë dhe me paragjykim.

Ndriçimi shpirtëror për të cilin flasim ne nuk i referohet të qenit mendjehollë por kthimit të natyrës njerëzore në natyrën e vet të vërtetë, në të qenit njeri i mirë dhe në përputhjen me natyrën e universit. Cilësia e lindur e personit përcakton cilësinë e lartësimit shpirtëror të tij. Nëqoftëse cilësia e lindur e tij është e mirë, edhe cilësia e ndriçimit shpirtëror ka prirje për të qenë e mirë. Cilësia e lindur përcakton cilësinë e ndriçimit shpirtëror; megjithatë, cilësia e ndriçimit shpirtëror nuk përcaktohet plotësisht nga cilësia e lindur. Pavarësisht sa e mirë të jetë cilësia juaj e lindur, të kuptuarit apo të arsyetuarit tuaj nuk mund të jetë i mangët. Cilësia e lindur e disa individëve nuk është dhe aq e mirë, megjithatë ata zotërojnë cilësi ndriçimi shpirtëror të shkëlqyer dhe kështu mund të kultivojnë në nivele të larta. Meqenëse ne i afrojmë shpëtim të gjitha qenieve, ne shikojmë cilësinë e ndriçimit shpirtëror, dhe jo cilësinë e lindur. Edhe pse keni shumë gjëra negative, për aq kohë sa ju të jeni të vendosur të përparoni në kultivim, ky mendim i juaji është një mendim i lartë. Me këtë mendim ju vetëm duhet të hiqni dorë nga gjërat pak më shumë se të tjerët dhe ju së fundi do të arrini Lartësimin Shpirtëror.

Trupat e praktikuesve janë pastruar. Ata nuk do të marrin sëmundje pasi gongu i tyre të zhvillohet, sepse prania e kësaj substance energjike të lartë në trup nuk lejon më praninë e substancës së zezë. Megjithatë disa njerëz thjesht refuzojnë ta besojnë këtë dhe gjithmonë

mendojnë se janë të sëmurë. Ata ankohen, “Pse nuk ndihem rehat?” Ne themi se ajo që ju keni marrë është gong. Si të jeni pa siklet kur ju keni marrë kaq gjë të mirë? Në kultivim njeriu duhet të heqë dorë si shkëmbim. Në fakt, e gjithë paretia është në sipërfaqe dhe nuk ka fare ndikim në trupin tuaj. Duket si sëmundje por nuk është aspak ashtu—varet e gjitha nëse ju mund ta kuptoni këtë. Praktikuesit jo vetëm që duhet të jetë të aftë të durojnë vuajtjet më të mëdha, por ata gjithashtu duhet të kenë cilësi ndriçimi shpirtëror të mirë. Disa njerëz as që përpiqen t’i kuptojnë gjërat kur ata përballohen me probleme. Ata përsëri e trajtojnë veten si njerëz të zakonshëm pavarësisht nga ajo që i kam mësuar unë në nivel të lartë dhe si i kam treguar ta masin veten me kriter më të lartë. Ata as nuk mund ta bëjnë veten të praktikojnë kultivim si kultivues të vërtetë. Dhe ata as e besojnë se janë në një nivel të lartë.

Ndriçimi shpirtëror që diskutohet në nivele të larta i referohet arritjes së të kuptuarit të gjërave të larta dhe ndahet në Lartësim Shpirtëror të Menjëhershëm dhe Lartësim Shpirtëror Gradual. Lartësimi Shpirtëror i Menjëhershëm do të thotë kur i gjithë procesi i kultivimit ndodh në kushte ku të gjitha janë të kyçura. Në momentin e fundit ju keni mbaruar procesin e plotë të kultivimit dhe karakteri juaj ka arritur një nivel të lartë, të gjitha aftësitë tuaja supernormale do të çblllokohen menjëherë, Syri juaj Qiellor do të hapet menjëherë në nivelin e vet më të lartë dhe mendja juaj do të mund të komunikojë me qenie të niveleve të larta në dimensione të tjera. Ju menjëherë do të mund të shikoni realitetin e gjithë kozmosit dhe dimensionet e tij të ndryshme dhe parajsat e veçanta, dhe ju do të mund të komunikoni pastaj me to. Ju do të mund gjithashtu të përdorni fuqitë tuaja hyjnore të larta. Rruga e Lartësimit Shpirtëror të Menjëhershëm është më e vështira për t’u bërë. Në të gjithë historinë, vetëm njerëzit me cilësi të lindur të shkëlqyer janë zgjedhur të bëhen dishepuj; mësimi është dhënë privatisht dhe individualisht. Njerëzve mesatarë do t’ju dukej a padurueshme! Rruga që mora unë ishte ajo e Lartësimit Shpirtëror të Menjëhershëm.

Gjërat që unë po ju mësoj juve i përkasin rrugës së Lartësimit Shpirtëror Gradual. Aftësitë supernormale do të zhvillohen kur t’u vijë koha gjatë procesit tuaj kultivues. Por aftësitë supernormale që lindin nuk do t’i keni të disponueshme për përdorim, sepse është e lehtë që ju të bëni të këqija kur ju nuk e keni rritur karakterin tuaj në një nivel të caktuar dhe nuk jeni akoma të aftë të silleni siç duhet. Ju nuk do të mundni t’i përdorni aftësitë supernormale gjatë kësaj kohe, megjithëse ato ju janë dhënë. Duke praktikuar kultivim ju do të përmirësoni gradualisht nivelin tuaj dhe të arrini të kuptoni të vërtetën e universit. Ashtu si dhe me Lartësimin Shpirtëror të Menjëhershëm, ju do të arrini së fundi Konsumimin. Rruga e Lartësimit Shpirtëror Gradual është pak më e lehtë dhe nuk rrezikon. Çfarë është e vështirë në të është se ju mund të shikoni të gjithë procesin e kultivimit. Kështu që kërkesat që ju i vini vetes duhet të jenë akoma më rigorozë.

## 9. Një mendje e kthjellët dhe e pastër

Disa njerëz nuk arrijnë qetësinë kur ata bëjnë ushtrimet qigong dhe kështu ata fillojnë të kërkojnë për një metodë. Disa më kanë pyetur: “Mjeshtër, pse nuk arrij dot qetësinë unë kur bëj ushtrimet qigong? A mund të më mësosh ndonjë metodë apo teknikë kështu që të mund të qetësohem kur ulem në meditim?” Unë pyes, si mundni ju të arrini qetësinë?! Ju përsëri nuk do të arrinit qetësinë edhe sikur një hyjni të vinte të të mësonte një metodë. Pse? Arsyeja është se mendja juaj nuk është e kthjellët dhe e pastër. Për shkak se jeton në këtë shoqëri, gjëra si emocionet dhe dëshirat e ndryshme, interesi personal, gjërat personale dhe madje edhe çështjet e miqve dhe të familjes ju mbushin mendjen plot dhe marrin një prioritet të lartë. Si mundni ju të arrini qetësinë



kur bëni meditimin ulur? Edhe sikur ju t'i shtypni ato me vetëdije, ato prapëseprapë do të dalin në sipërfaqe vetë.

Kultivimi në Budizëm mëson “kanun, *samadhi*, dhe mençuri”. Kanunet janë për të hequr dorë nga gjërat që ju përndiqni. Disa Budistë përdorin mënyrën e të kënduarit të emrit të një Bude, që kërkon këndim të përqendruar me qëllim që të arrihet gjendja e “një mendim zëvendëson mijëra të tjerë”. Megjithatë kjo nuk është thjesht një mënyrë, por një lloj aftësie. Ju mund të përpiqeni të këndonit po nuk e besuat. Unë mund t’ju premtoj se gjëra të tjera do t’ju vijnë në mendje kur ju përdorni gojën të këndonit emrin e Budës. Ishte Tantrizmi Tibetan që ishte i pari t’i mësonte njerëzit si të këndonin emrin e një Bude; personi duhej të këndonte emrin e Budës qindra mijëra herë çdo ditë për një javë. Ata do të këndonin derisa t’u merreshin mendtë dhe pastaj nuk do t’u mbetej asgjë në mendje. Ai mendim i vetëm kishte zëvendësuar të gjitha të tjerat. Kjo është një lloj zotësie që ju mund të mos jeni të aftë ta kryeni. Ka edhe disa metoda të tjera që ju mësojnë si të përqendroni mendjen në *dantian*, si të numëroni, si të ngulni sytë mbi një objekt etj. Në fakt, asnjë nga këto metoda nuk ju bën të arrini qetësinë e plotë. Praktikuesit duhet të arrijnë një mendje të kthjellët dhe të pastër, braktisin preokupimin për interesin personal dhe të heqin dorë nga lakmia në zemrat e tyre.

Nëse ju mundni të hyni në heshtje e qetësi është në fakt një reflektim i aftësisë dhe nivelit tuaj. Të jesh i aftë të hysh në qetësi në momentin që ulesh, tregon një nivel të lartë. Nuk ka gjë nëse gjatë kësaj kohe ju nuk mund të arrini qetësinë—ju mund ta arrini këtë ngadalë gjatë kultivimit. Karakteri juaj përmirësohet gradualisht, ashtu si dhe gongu. Gongu juaj nuk do të zhvillohet kurrë derisa ju t’i vini pak rëndësi interesit personal dhe dëshirave tuaja.

Praktikuesit duhet t’i përmbahen standarteve të larta gjithë kohën. Praktikuesit vazhdimisht i ndërhyjnë gjitha llojet e fenomeneve sociale të komplikuar, gjëra vulgare e të pashëndetshme, dhe emocione dhe dëshira të ndryshme. Gjërat që nxiten në televizion, në filma dhe letërsi mësojnë si të bëheni më të fortë dhe më praktikë mes njerëzve. Nëqoftëse ju nuk i tejkaloni këto gjëra, ju do jeni akoma më larg karakterit dhe gjendjes mendore të një praktikuesi, dhe ju do përftoni më pak gong. Praktikuesit duhet të mos kenë të bëjnë me ato gjërat vulgare e të pashëndetshme. Ata duhet të bëjnë një sy qorr e një vesh shurdh ndaj tyre, duke mos u ndikuar nga njerëzit apo gjërat. Unë shpesh them se mendjet e njerëzve të zakonshëm nuk më prekin mua. Unë nuk gëzohem kur dikush më lavdëron, dhe as nuk mërzitem kur dikush më vë në lojë. Unë nuk prekem fare pavarësisht sa serioze janë ndërhyrjet ndaj karakterit tim nga njerëzit. Praktikuesit duhet ta marrin përfitimin personal lehtëshëm dhe as të mos pyesin për të. Vetëm atëherë pikësynimi juaj për t’u bërë i lartësuar shpirtërisht mund të konsiderohet i pjekur. Nëqoftëse ju nuk keni përndjekje të forta për famë dhe përfitim personal, dhe madje t’i konsideroni ato si të parëndësishme, ju nuk do të irritoheni apo mërziteni dhe zemra juaj do të jetë gjithmonë e qetë. Me të qenë të aftë të braktisni gjithshka, ju do të keni një mendje të kthjellët e të pastër natyrshëm.

Unë ju kam mësuar Dafën dhe pesë ushtrimet. Ju kam përshtatur trupat dhe vendosur Falun dhe mekanizma energjie në to. Fashen e mi do t’ju mbrojnë. Të gjitha ato që duhet t’ju jepen ju janë dhënë. Gjatë klasës e kam unë në dorë. Nga ky moment e tutje, është në dorën tuaj. “Mjeshtri ju shoqëron tek dera e kultivimit, por e keni ju në dorë të vazhdoni kultivimin.” Për aq kohë sa ju mësoni mirë Dafën, e përjetoni dhe kuptoni atë me vëmendje, ruani karakterin në çdo çast, kultivoni me zell, duroni vuajtjet më të mëdha, dhe duroni vështirësitë më të mëdha, unë besoj që ju me siguri do të keni sukses në kultivimin tuaj.

**Shtegu për kultivimin e gongut qëndron në zemrën e njeriut  
Barka për të lundruar në Dafën e pamasë udhëton mbi vështirësi**

**Pjesa II**  
**MËNYRA E MADHE E KONSUMIMIT TË FALUN DAFËS**

**LI HONGZHI**

**Lëvizjet janë mënyrë plotësuese  
për arritjen e konsumimit**

**LI HONGZHI  
13 nëntor 1996**

## KAPITULLI IV

### Karakteristikat e Falun Dafës

Ligji Budës Falun është një mënyrë kultivimi e shkëlqyer e nivelit të lartë të Shkollës Budës, në të cilën asimilimi tek natyra supreme e universit, Zhen-Shan-Ren (Vërtetësi-Mirësi-Tolerancë), është themeli i praktikës kultivuese. Kultivimi i saj udhëhiqet nga kjo natyrë supreme dhe bazohet në parimet e evolucionit të universit. Kështu ajo që ne kultivojmë është një Ligj i Madh apo Dao e Madhe.

Ligji Budës Falun synon drejtpërdrejt zemrën e njeriut dhe e bën të qartë se kultivimi i karakterit është çelësi i rritjes së gongut. Niveli i gongut të një personi është aq i lartë sa dhe niveli i karakterit të tij dhe kjo është një e vërtetë absolute e universit. *Xinxing* (karakter) përfshin transformimin e virtytit (*de*), një substance e bardhë dhe karma, një substancë e zezë, braktisjen e dëshirave të zakonshme njerëzore dhe përndjekjeve, dhe aftësinë për të duruar vështirësitë më të mëdha. Gjithashtu përfshin dhe shumë lloj gjërash që personi duhet të kultivojë që të rrisë nivelin e tij.

Ligji Budës Falun përfshin gjithashtu kultivimin e trupit, që kryhet me kryerjen e lëvizjeve të ushtrimeve të Mënyrës së Madhe të Konsumimit—një praktikë e nivelit të lartë të Shkollës së Budës. Një qëllim i ushtrimeve është të forcojë aftësitë supernormale të praktikuesit dhe mekanizmat e energjisë duke përdorur fuqinë e gongut (*gongli*), duke arritur kështu “Ligji përpunon praktikuesin”. Një qëllim tjetër është të zhvillojë shumë qenie të gjalla në trupin e praktikuesit. Në praktikë kultivuese të nivelit të lartë, do të lindë Foshnja e Përrjetshme apo Trupi i Budës dhe do të zhvillohen shumë aftësi. Lëvizjet e ushtrimeve janë të nevojshme për të transformuar këto gjëra. Ushtrimet janë pjesë e harmonizimit dhe perfeksionimit në Dafën tonë. Kështu Dafa është një sistem kultivimi i plotë i mendjes dhe i trupit. Quhet gjithashtu dhe “Mënyra e Madhe e Konsumimit”. Dafa kërkon kështu si kultivimin ashtu dhe ushtrimet, me kultivimin që merr prioritet mbi ushtrimet. Gongu i një personi nuk do të rritet nëqoftëse ai bën vetëm ushtrimet dhe nuk kultivon karakterin e tij. Një person që vetëm kultivon karakterin dhe nuk bën ushtrimet e Mënyrës së Madhe të Konsumimit do të shohë se rritja e fuqisë së gongut të tij do të pengohet dhe trupi origjinal (*benti*) nuk do të ndryshojë.

Ka njerëz me lidhje të paracaktuara nga fati dhe njerëz që kanë praktikuar kultivim për shumë vjet por nuk kanë mundur të rrisin gongut e tyre. Me qëllim që më shumë prej tyre të marrin Ligjin, të praktikojnë kultivim drejt niveleve të larta që në fillim, dhe të rrisin gongun e tyre me shpejtësi që të arrijnë Konsumim, unë kam transmetuar kështu në publik këtë Dafa për kultivim Bude që unë kultivova dhe kuptova në të kaluarën e largët. Kjo mënyrë kultivimi të sjell harmoni dhe mençuri. Lëvizjet janë konçize sepse një mënyrë e lartë është jashtëzakonisht e thjeshtë dhe e lehtë.

Faluni është themelor në praktikën kultivuese të Ligjit Budës Falun. Faluni është një trup rrotullues inteligjent i përbërë nga materie energjie të lartë. Faluni që unë mbjell në pjesën e poshtme të barkut të praktikuesve rrotullohet vazhdimisht, njëzet e katër orë në ditë. (Praktikuesit e vërtetë mund të marrin një Falun duke lexuar librat e mia, duke parë leksionet e mia në video, duke dëgjuar leksionet e mia në kasetë, apo duke studiuar me nxënësit e Dafës.) Faluni i ndihmon praktikuesit të kultivojnë automatikisht. Kjo do të thotë se Falun i kultivon praktikuesit në çdo kohë edhe kur nuk janë duke bërë ushtrimet. Nga të gjitha mënyrat e

kultivimit të prezantuara në botë sot, kjo është e vetmja që ka arritur “Ligji përpunon praktikuesin.”

Faluni rrotullues zotëron të njëjtën natyrë si dhe universi dhe është miniatura e tij. Rrota Dharmës së Shkollës së Budës, jin-jang e Shkollës Dao dhe çdo gjë në Botën e Dhjetë Drejtimeve<sup>1</sup> reflektohen në Falun. Falun i afron shpëtim praktikuesit kur rrotullohet nga brenda (sipas akrepave të orës), meqenëse thith një sasi të madhe energjie nga universi dhe e transformon në gong. Falun i afron shpëtim të tjerëve kur rrotullohet nga jashtë (kundër akrepave të orës), sepse lëshon energji që mund të shpëtojë çdo qenie dhe të korigjojë çdo gjendje jonormale; njerëzit pranë praktikuesit përfitojnë.

Falun Dafa e mundëson praktikuesin të asimilohet ndaj natyrës supreme të universit Zhen-Shan-Ren (Vërtetësi-Mirësi-Tolerancë). Ajo ndryshon thelbësisht nga të gjitha praktikat e tjera dhe ka tetë karakteristika dalluese kryesore.

### **1. Kultivim i një Falun; Jo kultivim apo formim i një dan-i.**

Falun zotëron të njëjtën natyrë si dhe universi dhe është një trup rrotullues e inteligjent i përbërë prej materie energjie të lartë. Falun rrotullohet vazhdimisht në pjesën e poshtme të barkut të praktikuesit dhe vazhdimisht mbledh energji nga universi, duke e transformuar dhe kthyer atë në gong. Kështu praktika e kultivimit në Falun Dafa mund të rrisë gongun e praktikuesve dhe i lejon ata të arrijnë stadin e Çbllokimit të Gongut (*kaigong*) jashtëzakonisht shpejt. Edhe ata njerëz që kanë kultivuar për më shumë se njëmijë vjet e kanë dëshiruar ta marrin këtë Falun por nuk mundën. Tani, të gjitha praktikat popullore në shoqërinë tonë kultivojnë dan apo formojnë dan. Ato quhen metoda dan-i të qigongut. Është shumë e vështirë për praktikuesit e praktikave qigong të metodës dan-it të arrijnë Çbllokimin e Gongut dhe Lartësimin Shpirtëror në këtë jetë.

### **2. Falun përpunon praktikuesin edhe kur ai apo ajo nuk po bën ushtrimet.**

Meqenëse praktikuesit duhet të punojnë, studiojnë, hanë dhe flenë çdo ditë, ata nuk mund të bëjnë ushtrimet njëzet e katër orë në ditë. Megjithatë Falun rrotullohet vazhdimisht, duke i ndihmuar praktikuesit të arrijnë rezultatin e kryerjes së ushtrimeve njëzet e katër orë në ditë. Kështu megjithëse praktikuesit nuk mund të bëjnë ushtrimet çdo moment, Falun përsëri i përpunon ata pa ndërprerje. Shkurt, megjithëse praktikuesit mund të mos jenë duke kryer ushtrimet, Ligji përpunon praktikuesit.

Askund sot në botë e asnjë praktikë tjetër e prezantuar në publik nuk e ka zgjidhur problemin e gjetjes së kohës si për punë ashtu dhe për ushtrime. Vetëm Falun Dafa e ka zgjidhur këtë problem. Falun Dafa është mënyra e vetme kultivuese që ka arritur “Ligji përpunon praktikuesin”.

### **3. Kultivimi i Shpirtit Kryesor që të jesh ti ai që merr gong.**

Falun Dafa kultivon Shpirtin Kryesor (*zhu yishi*). Praktikuesit duhet që në mënyrë të ndërgjegjshme të kultivojnë zemrat, braktisin të gjitha përndjekjet e tyre dhe të përmirësojnë karakterin. Ju nuk mund të hyni në kllapi apo të humbini vetëdijen kur praktikoni Mënyrën e Madhe të Konsumimit. Shpirti juaj kryesor duhet t’ju udhëheqë gjatë gjithë kohës së kryerjes së ushtrimeve. Gongu i kultivuar në këtë mënyrë do të rritet mbi trupin tuaj dhe ju do merrni gong

---

<sup>1</sup> Bota e Dhjetë Drejtimeve—Shkolla Budës e koncepton botën me dhjetë drejtime.

që ju vetë mund ta merrni me vete. Kjo është arsyeja që Falun Dafa është kaq e çmuar—ju vetë merrni gong.

Për mijëra vjet, të gjitha praktikat e tjera të prezantuara tek njerëzit kanë kultivuar Shpirtin Ndihmës (*fu yishi*) të praktikuesit; trupi fizik dhe Shpirti Kryesor i praktikuesit kanë shërbyer vetëm si ndërmjetës. Kur praktikuesi arrinte Konsumimin, Shpirti i tij Ndihmës do të ngjitej dhe merrte me vete gongun. Nuk mbeste asgjë pastaj për Shpirtin Kryesor dhe trupin origjinal të praktikuesit—një jetë e tërë kultivimi shkon kot. Sigurisht, kur një praktikues kultivon Shpirtin Kryesor, Shpirti Ndihmës gjithashtu do të marrë ca gong dhe natyrisht do të përmirësohet bashkë me Shpirtin Kryesor.

#### **4. Kultivimi si i mendjes ashtu dhe i trupit.**

“Kultivimi i mendjes” në Falun Dafa i referohet kultivimit të karakterit të personit. Kultivimi i karakterit merr prioritet, sepse konsiderohet çelësi për rritjen e gongut. Me fjalë të tjera, gongu që përcakton nivelin e personit nuk arrihet nëpërmjet ushtrimeve, por nëpërmjet kultivimit të karakterit të tij. Niveli i gongut të personit është aq i lartë sa dhe niveli i karakterit të tij. Elementi i karakterit në Falun Dafa përfshin një diapazon shumë më të gjërë gjërash sesa vetëm virtytin; ai përfshin shumë lloje gjërash, duke përfshirë virtytin.

“Kultivimi i trupit” në Falun Dafa i referohet arritjes së jetëgjatësisë. Nëpërmjet kryerjes së ushtrimeve trupi origjinal i personit pëson transformim dhe konservohet. Shpirti Kryesor i personit dhe trupi fizik bashkohen në një, duke arritur kështu Konsumimin e të gjithës. Kultivimi i trupit ndryshon thelbësisht komponentët molekularë të trupit njerëzor. Duke zëvendësuar elementët e qelizave me materie energjike të lartë, trupi njerëzor kthehet në një trup të përbërë prej materie nga dimensione të tjera. Si rezultat personi do të qëndrojë i ri përherë. Problemi trajtohet në rrënjë. Falun Dafa është kështu një praktikë kultivuese e vërtetë si e mendjes ashtu dhe trupit.

#### **5. Pesë ushtrime që janë të thjeshta dhe të lehta për t’u mësuar.**

Një mënyrë e madhe është jashtëzakonisht e thjeshtë dhe e lehtë. Në shikim të gjërë, Falun Dafa ka një numër të vogël lëvizjesh ushtrimi, megjithatë gjërat që zhvillohen janë të shumta dhe gjithëpërfshirëse. Lëvizjet udhëheqin çdo aspekt të trupit dhe gjërat e shumta që do të zhvillohen. Pesë ushtrimet i mësohen të plota praktikuesve. Që në fillim, zonat e trupit të praktikuesit ku është bllokuar energjia do të hapen dhe një sasi e madhe energjike do të thithet nga universi. Në një periudhë shumë të shkurtër kohe ushtrimet do të nxjerrin jashtë substancat e padobishme nga trupi i praktikuesit dhe do e pastrojnë atë. Ushtrimet gjithashtu i ndihmojnë praktikuesit të rrisin nivelin e tyre, të forcojnë fuqitë hyjnore dhe të arrijnë stadin e Trupit Tej të Pastër. Këto pesë ushtrime janë shumë larg ushtrimeve të zakonshme që hapin meridianët apo Qarkun Qiellor të Madh dhe të Vogël. Falun Dafa i pajis praktikuesit me mënyrën e kultivimit më të favorshme dhe më të efektshme dhe është gjithashtu mënyra më e mirë dhe më e çmuar.

#### **6. Mospërdorim të aktiviteteve mendore, mosshkuarje në rrugë të gabuar, dhe një rritje të shpejtë të gongut.**

Praktika kultivuese Falun Dafa është e çliruar nga qëllimet mendore, pa përqendrim dhe nuk udhëhiqet nga aktivitete mendore. Kështu të praktikosh Falun Dafa është absolutisht pa rrezik dhe është e garantuar që praktikuesit nuk do të shkojnë në rrugë të shtrembër. Falun i mbron

praktikuesit që të mos shkojnë në rrugë të shtrembër në praktikë si dhe nga ndërhyrjet e njerëzve me karakter të dobët. Për më tepër, Falun mund të korrigjojë në mënyrë automatike çdo gjendje jonormale.

Praktikuesit e fillojnë praktikën e tyre në një nivel shumë të lartë. Për aq kohë sa ata të durojnë vuajtjet më të vështira, të durojnë atë që është e vështirë për t'u duruar, të ruajnë karakterin dhe të kultivojnë sinqerisht vetën një mënyrë praktike, ata do të mund të arrijnë stadin e Tre Luleve mbi Kokë brenda pak viteve. Ky është niveli më i lartë që personi mund të arrijë gjatë kultivimit në Ligjin Në Botën Trefishe.

### **7. Pa rregulla përsa i përket vendit, kohës, apo drejtimit kur bëhen ushtrimet, dhe pa rregulla për mbarimin e praktikës.**

Falun është një miniaturë e universit. Universi rrotullohet, të gjitha galaksitë e tij rrotullohen dhe Toka po ashtu rrotullohet. Kështu, veriu, jugu, lindja dhe perëndimi nuk mund të dallohen. Praktikuesit e Falun Dafës praktikojnë kultivim sipas natyrës thelbësore të universit dhe ligjit të tij të evolucionit. Kështu pavarësisht nga drejtimi që ka përpara një praktikues, ai po i bën ushtrimet drejt çdo drejtimi. Përderisa Falun rrotullohet vazhdimisht, nuk ka koncept kohe; praktikuesit mund t'i bëjnë ato në çdo kohë. Falun rrotullohet përjetësisht dhe praktikuesit nuk janë të aftë ta ndalojnë rrotullimin e tij, kështu nuk ka koncept të mbarimit të praktikës. Personi mbaron lëvizjet e tij por praktika nuk ka mbaruar.

### **8. Duke pasur mbrojtjen e Fashen, nuk ka pse të keni frikë nga ndërhyrje prej të këqijave nga jashtë.**

Është shumë e rrezikshme për një njeri të zakonshëm që papritmas të marrë gjëra të nivelit të lartë, sepse jeta e tij do të jetë menjëherë në rrezik. Praktikuesit do të kenë mbrojtjen nga Trupat e mi të Ligjit (*fashen*) kur ata të pranojnë mësimet e mia të Falun Dafës dhe të praktikojnë kultivim me sinqeritet. Për sa kohë që ju këmbëngulni në praktikën kultivuese, Trupat e mi të Ligjit do t'ju mbrojnë derisa të arrini Konsumimin. Nëse vendosni të ndaloni kultivimin në një pikë, Trupat e mi të Ligjit do t'ju lenë.

Arsyeja që shumë njerëz nuk guxojnë të japin mësim parime të larta është se ata nuk janë të aftë të marrin këtë përgjegjësi dhe perënditë gjithashtu nuk e lejojnë këtë. Falun Dafa është një Ligj i virtytshëm. Një mendje e mirë mund të mundë të gjithë të këqijat, me kusht që gjatë praktikës kultivuese, kultivuesi ruan karakterin, braktis dëshirat dhe heq dorë nga çdo përndjekje jo e mirë siç përshkruhet në Dafa. Çdo demon i keq do të frikësohet dhe çdo gjë që nuk lidhet me përmirësimin tënd nuk do të guxojë të të ndërhyjë apo të të shqetësojë. Mësimet e Falun Dafës janë kështu plotësisht të ndryshme nga ato të metodave konvencionale kultivuese apo teoritë e kultivimit të dan-it të praktikave të tjera dhe degët e tjera të kultivimit.

Praktika e kultivimit në Falun Dafa konsiston në shumë nivele si në kultivimin në Ligjin Në Botën Trefishe ashtu dhe në atë të Ligjit Përtej Botës Trefishe. Kjo praktikë kultivuese që në fillim, fillon nga një nivel i lartë. Falun Dafa siguron mënyrën më të përshtatshme të kultivimit për praktikuesit e saj ashtu dhe për ata që kanë praktikuar për një kohë të gjatë e megjithatë nuk kanë arritur të rrisin gongun e tyre. Kur fuqia e gongut të praktikuesit dhe karakteri i tij arrijnë një nivel të caktuar, ai apo ajo do të përftojë një trup të pashkatërrueshëm, që nuk priset kurrë kur janë akoma në botën materiale. Praktikuesi gjithashtu mund të arrijë Çbllokimin e Gongut, Lartësimin Shpirtëror dhe ngjitjen e personit në nivele të larta. Ata me këmbëngulje të madhe



duhet ta studiojnë këtë Ligj të virtytshëm, të përpiqen të realizojnë Arritjen e Virtytshme, të përmirësojnë karakterin e tyre dhe të braktisin dëshirat—vetëm atëherë do të mund të arrijnë Konsumim ata.

## KAPITULLI V

### Ilustrime dhe Shpjegime të Lëvizjeve të Ushtrimeve

#### 1. Buda Tregon Njëmijë Duar (*Fo Zhan Qianshou Fa*)<sup>1</sup>

**Parime:** Në thelb të Buda Tregon Njëmijë Duar është tendosja e trupit. Kjo tendosje çbllokton zonat ku energjia është e bllokuar, stimulon energjinë brenda trupit dhe nën lëkurë kështu që ajo të qarkullojë me vrull, dhe automatikisht thith një sasi të madhe energjie nga universi. Kjo mundëson që të gjitha meridianët në trupin e praktikuesit të hapen që në fillim. Kur dikush kryen këtë ushtrim, trupi do të ketë një ndjenjë të veçantë ngrohtësie dhe të ekzistencës së një fushe energjie të fortë. Kjo shkaktohet nga tërheqja dhe hapja e të gjitha meridianëve nëpër trup. Buda Tregon Njëmijë Duar përbëhet nga tetë lëvizje. Lëvizjet janë shumë të thjeshta, megjithatë ato kontrollojnë shumë gjëra që zhvillohen nga metoda e kultivimit në tërësi. Në të njëjtën kohë, ato mundësojnë hyrjen e menjëhershme të praktikuesit në gjendjen e të qenit të rrethuar nga një fushë energjie. Praktikuesit duhet t'i kryejnë këto lëvizje si ushtrim bazë. Ato zakonisht kryhen të parat dhe janë një nga metodat përforcuese për praktikën kultivuese të personit.

**Vargje:**<sup>2</sup>

*Shenshen Heyi*<sup>3</sup>

*Dongjing Suiji*<sup>4</sup>

*Dingtian Duzun*<sup>5</sup>

*Qianshou Foli*<sup>6</sup>

**Përgatitja** – Qëndro natyrshëm me këmbët të hapura sa gjerësia e shpatullave. Përkul paksa të dy gjunjët. Mbaj gjunjët dhe ijet të relaksuara. Relakso të gjithë trupin por mos u lësho shumë. Fute pak nofullën e poshtme brenda. Prek me majën e gjuhës qiellzën e fortë duke lënë një hapësirë ndërmjet dhëmbëve të sipërm dhe atyre të poshtëm dhe mbaj buzët të mbyllura. Mbyll sytë ngadalë. Mbaj një shprehje të qetë në fytyrë.

**Bashkimi i duarve (*Liangshou Jieyin*)<sup>7</sup>**– Ngrij të dy duart ngadalë me pëllëmbët nga lart. Mbaj majat e gishtërinjve të mëdhenj që të prekin pak njeri tjetrin. Mbaj katër gishtërinjtë e tjerë

---

<sup>1</sup> *Fo Zhan Qianshou Fa* (foah xhahn çien-sho fah)

<sup>2</sup> Vargjet apo vjershat recitohen vetëm njëherë, në gjuhën kineze, pikërisht para çdo ushtrimi. Çdo ushtrim ka vargjet e veta specifike që ju mund t'i recitoni me zë apo t'i dëgjoni nga kaseta e ushtrimeve. Vargjet nuk duhet të thuhet në gjuhë tjetër veçse në atë kineze sepse janë formula me fuqi në dimensionet e tjera. Kjo fuqi humbet në gjuhë të tjera.

<sup>3</sup> *Shenshen Heyi* (shen-shen hē-ji)—Bashko mendjen dhe trupin së bashku.

<sup>4</sup> *Dongjing Suiji* (dong-xhing suej-xhi)—Lëviz apo qëndro pa lëvizur sipas mekanizmave të energjisë.

<sup>5</sup> *Dingtian Duzun* (ding-tien du-zun)—I lartë sa dhe Qielli dhe fisnik pakrahasim.

<sup>6</sup> *Qianshou Foli* (çien-sho foah-li)—Buda me njëmijë duar qëndron drejt.

<sup>7</sup> *Liangshou Jieyin* (liangsho xhieh-jin)—bashko duart si në figurën 1–1.

bashkë dhe vendosi duart njëra mbi tjetrën. Për meshkujt, dora e majtë qëndron sipër; për femrat, dora e djathtë rri sipër. Mbaji duart që të formojnë një formë ovale dhe mbaji ato në pjesën e poshtme të zonës së barkut. Mbaji pjesët e sipërme të krahëve pak përpara me bërryla të harkuar kështu që parakrahët të jenë të hapur (Figura 1-1).

**Maitreja<sup>8</sup> duke shtrirë kurrizin (Mile Shenyao)<sup>9</sup>** – Duke filluar nga *Jieyin*<sup>10</sup>, ngri të dy duart për lart. Kur duart arrijnë fytyrën, ndaji ato dhe ngadalë ktheji pëllëmbët nga lart. Kur duart janë sipër majës së kokës, mbaji pëllëmbët nga lart. Gishtërinjtë e të dy duarve janë të drejtuar drejt njeri tjetrit (Figura 1-2), me një distancë prej 20 deri 25 cm ndërmjet tyre. Në të njëjtën kohë, shty nga sipër me pëllëmbë, shtyje kokën nga lart, shty këmbët për nga poshtë dhe tendose të tërë trupin. Rri i tendosur për 2 deri 3 sekonda dhe pastaj relakso të gjithë trupin menjëherë. Kthe gjunjët dhe ijet në pozicion të relaksuar.



**Tathagata duke hedhur energji mbi majën e kokës (Rulai Guanding)<sup>11</sup>** – Duke vazhduar nga lëvizja e mëparshme (Figura 1-3), kthe të dy pëllëmbët nga lart në 140° në formë hinke. Drejtoji kyçet e duarve dhe lëvizi ato në drejtim nga poshtë. Ndërsa duart lëvizin për poshtë, mbaji pëllëmbët të kthyer nga gjoksi në një distancë jo më shumë se 10 cm. Vazhdo të lëvizësh të dy duart drejt pjesës së poshtme të barkut (Figura 1-4).

<sup>8</sup> *Maitreja*—Në Budizëm, Maitreja është emri i Budës së të Ardhmes, i cili do të vijë në Tokë pas Buda Sakiamunit për të afruar shpëtim.

<sup>9</sup> *Mile Shenyao* (mi-leh shehn-jou)

<sup>10</sup> *Jieyin* (xhieh-jin)—shkurt për “Liangshou Jieyin.”

<sup>11</sup> *Rulai Guanding* (ru-lai guahn-ding)

**Shtyp duart të bashkuara para gjoksit (*Shuangshou Heshi*)<sup>12</sup>** – Në pjesën e poshtme të barkut, ktheji duart kurriz më kurriz dhe pa ndaluar, ngriji duart lart drejt gjoksit për të formuar *Heshi* (Figura 1-5). Kur bën *Heshi*, shty gishtërinjtë dhe pëllëmbët kundrejt njëri tjetrit, duke lënë një hapësirë bosh në qendër të pëllëmbëve. Mbaji bërrylat lart, me parakrahët në një vijë të drejtë. (Për të gjitha ushtrimet, mbaji duart në pozicionin e Pëllëmbës Lotus<sup>13</sup> përveç se kur bën *Heshi* dhe *Jieyin*).



圖 1-5

圖 1-6

圖 1-7

圖 1-8

**Duarta drejtohen nga Qielli e Toka (*Zhangzhi Qiankun*)<sup>14</sup>** – Duke filluar nga *Heshi*, ndaji duart rreth 2 deri 3 cm (Figura 1-6) dhe rrotulloi ato në drejtim të kundërt. Meshkujt kthejnë dorën e majtë (femrat, kthejnë dorën e djathtë) drejt gjoksit dhe kthejnë dorën e djathtë përpara, kështu që dora e majtë është lart dhe e djathta poshtë. Të dyja duart duhet të vijnë në vijë të drejtë me parakrahët. Pastaj, zgjat parakrahun e majtë diagonalisht për lart (Figura 1-7). Mbaje pëllëmbën të kthyer nga lart dhe me lartësi sa koka. Mbaje dorën e djathtë përpara gjoksit me pëllëmbën nga lart. Pasi dora e majtë arrin pozicionin e duhur, shty kokën për nga lart, shtyp këmbët poshtë dhe shtrij gjithë trupin deri sa të mundësh. Qëndro i tendosur për rreth 2 deri 3 sekonda, pastaj menjëherë relakso gjithë trupin. Kthej dorën e majtë përpara gjoksit dhe formo *Heshi* (Figura 1-5). Pastaj, kthej duart në anë të kundërt, kështu që dora e djathtë është sipër të majtës (Figura 1-8). Shtrij dorën e djathtë dhe përsërit lëvizjet e mëparshme të dorës së majtë (Figura 1-9). Pas shtrirjes, relakso gjithë trupin. Lëviz duart para gjoksit në *Heshi*.

<sup>12</sup> *Shuangshou Heshi* (shuang-shou hē-shě)

<sup>13</sup> Pozicioni *Pëllëmbë Lotus*—pozicioni i duarve që duhet të mbahet gjatë gjithë ushtrimeve. Në këtë pozicion, pëllëmbët janë të hapura dhe gishtërinjtë të relaksuar, por të drejtuar. Gishti i mesit i secilës dorë është i relaksuar aq sa përkulet pak nga brenda pëllëmbës.

<sup>14</sup> *Zhang Zhi Qian Kun* (xhahng-xhē qien-kun)—Shënim: Përshkrimi këtu kryesisht përshkruan lëvizjet për meshkujt. Për femrat, lëvizjet e duarve janë të kundërta me ato të meshkujve.



圖 1-9



圖 1-10

**Majmuni florirtë ndan trupin (*Jinhou Fenshen*)<sup>15</sup>** – Duke filluar nga *Heshi*, shtrij krahët për nga jashtë në dy anët e trupit, duke formuar një vijë të drejtë me shpatullat. Shtyj kokën për nga lart, shtyp këmbët poshtë dhe drejto krahët në secilën anë. Shtriqu jashtë në katër drejtimet, duke përdorur forcë në gjithë trupin (Figura 1-10). Qëndro i tendosur për rreth 2 deri 3 sekonda. Menjëherë relakso gjithë trupin dhe formo *Heshi*.

**Dy dragonj duke u zhytur në det (*Shuanglong Xiahai*)<sup>16</sup>** – Duke filluar nga *Heshi*, ndaj duart dhe shtriji ato për nga poshtë drejt pjesës së poshtme nga përpara trupit. Kur krahët janë paralel dhe të drejtuara, këndi ndërmjet krahëve dhe trupit duhet të jetë rreth 30° (Figure 1-11). Shtyj kokën për nga lart, shtyp këmbët poshtë dhe shtriq të gjithë trupin duke përdorur forcë. Qëndro i tendosur për rreth 2 deri 3 sekonda, pastaj menjëherë relakso gjithë trupin. Lëviz duart në *Heshi* përpara gjoksit.

**Bodisatva duke vendosur duart mbi lulen e lotusit (*Pusa Fulian*)<sup>17</sup>** – Duke filluar nga *Heshi*, ndaji duart ndërsa i shtrin ato diagonalisht për nga poshtë në anët e trupit (Figure 1-12). Shtriji krahët aq sa këndi ndërmjet krahëve dhe trupit është rreth 30°. Në të njëjtën kohë, shtyje kokën nga lart, shtypi këmbët poshtë dhe shtriq të gjithë trupin, duke përdorur forcë. Qëndro i tendosur për rreth 2 deri 3 sekonda, pastaj menjëherë relakso gjithë trupin. Lëviz duart në *Heshi* përpara gjoksit.

<sup>15</sup> *Jinhou Fenshen* (xhin-ho fën-shën)

<sup>16</sup> *Shuanglong Xiahai* (shuang-long shiah-hai)

<sup>17</sup> *Pusa Fulian* (pu-sa fu-lian)



圖 1-11

圖 1-12

圖 1-13

**Arhati duke mbajtur një mal mbi shpinë (*Luohan Beishan*)<sup>18</sup>** – (Figura 1-13) Duke filluar nga *Heshi*, ndaji duart ndërsa i shtrin ato prapa trupit. Në të njëjtën kohë, ktheji mbrapsht të dy pëllëmbët. Ndërsa duart kalojnë në anët e trupit, ngadalë përkul kyçet e duarve nga lart. Kur duart të jenë pas trupit, këndi ndërmjet kyçeve dhe trupit duhet të jetë 45°. Në këtë pikë, shtyj kokën nga lart, shtyp këmbët poshtë dhe shtrij të gjithë trupin duke përdorur forcë. (Mbaj trupin drejt—mos u përkul përpara, por shtrij gjoksit.) Qëndro i tendosur për rreth 2 deri 3 sekonda, pastaj menjëherë relakso gjithë trupin. Lëviz duart në *Heshi* përpara gjoksit.

**Vajra<sup>19</sup> duke përmbysur malin (*Jingang Paishan*)<sup>20</sup>** – Nga *Heshi*, ndaji duart ndërsa shtyn përpara me pëllëmbë. Mbaji gishtërinjtë me drejtim nga lart. Mbaji duart dhe shpatullat në të njëjtin nivel. Kur krahët janë të shtrirë, shtyje kokën nga lart, shtyp këmbët poshtë dhe shtrij të gjithë trupin duke përdorur forcë (Figura 1-14). Qëndro i tendosur për rreth 2 deri 3 sekonda, pastaj menjëherë relakso gjithë trupin. Lëviz duart në *Heshi* përpara gjoksit.

**Vendosja duarve mbi njëra tjetrën para pjesës së poshtme të barkut (*Diekou Xiaofu*)<sup>21</sup>** – Duke filluar nga *Heshi*, ngadalë lëviz duart për poshtë, duke kthyer pëllëmbët drejt pjesës së barkut. Kur duart arrijnë barkun e poshtëm, vendos njëren dorë para tjetrës (Figura 1-15). Meshkujt duhet të kenë dorën e majtë nga brenda; femrat duhet të kenë dorën e djathtë nga brenda. Mbaj pëllëmbën e dorës nga jashtë sipër kurrizit të dorës nga brenda. Distanca ndërmjet

<sup>18</sup> *Luohan Beishan* (loah-han baj-shan)

<sup>19</sup> Vajra—këtu, termi i referohet një luftëtari shoqëruar të Budës.

<sup>20</sup> *Jingang Paishan* (xhin-gahng pai-shahn)

<sup>21</sup> *Diekou Xiaofu* (dieh-kou shiau-fu)

duarve si dhe ndërmjet dorës nga brenda dhe barkut të poshtëm, duhet secila të jetë 3 cm. Zakonisht duart mbahen mbi njëra tjetrën për 40 deri 100 sekonda.



**Pozicioni mbylljes – Bashko duart (*Shuangshou Jieyin*)** (Figura 1-16).

## 2. Qëndrimi në Këmbë i Falunit (*Falun Zhuang Fa*)<sup>22</sup>

**Parim:** Qëndrimi në Këmbë i Falunit është një meditim i qetë në këmbë i përbërë nga katër pozicione të mbajtjes së rrotës. Kryerja e shpeshtë e Qëndrimit në Këmbë të Falunit do të lehtësojë hapjen e plotë të të gjithë trupit. Ai është një mjet gjithëpërmbledhës i praktikës kultivuese që rrit mençurinë, rrit forcën, rrit nivelin e personit dhe forcon fuqitë hyjnore. Lëvizjet janë të thjeshta, por shumë mund të arrihet nëpërmjet ushtrimit. Krahët e fillestarëve mund të ndjehen të rëndë dhe të dhëmbin. Pas kryerjes së ushtrimit, i gjithë trupi do të ndjehet menjëherë i relaksuar, pa e ndjerë lodhjen që vjen nga puna. Kur praktikuesit rrisin kohën dhe shpeshtësinë e ushtrimit, ata mund të ndjejnë një Falun të rrotullohet ndërmjet krahëve. Lëvizjet e Qëndrimit në Këmbë të Falunit duhet të bëhen natyrshëm. Mos ndiq me qëllim lëkundjen. Është normale të lëvizësh pak, por lëkundjet e dukshme duhet të kontrollohen. Sa më e gjatë koha e ushtrimeve, aq më mirë, por ndryshon nga personi në person. Me të hyrë në qetësi, mos e humb vetëdijen se ti je duke bërë ushtrimet, qëndro i vetëdijshëm.

### Vargje:

*Shenghui Zengli*<sup>23</sup>

*Rongxin Qingti*<sup>24</sup>

*Simiao Siwu*<sup>25</sup>

*Falun Chuqi*<sup>26</sup>

**Përgatitja** – Qëndro natyrshëm me këmbët të hapura sa gjerësia e shpatullave. Përkul paksa të dy gjunjët. Mbaj gjunjët dhe ijet të relaksuara. Relakso të gjithë trupin por mos u lësho shumë. Fute pak nofullën e poshtme brenda. Prek me majën e gjuhës qiellzën e fortë duke lënë një hapësirë ndërmjet dhëmbëve të sipërm dhe atyre të poshtëm dhe mbaj buzët të mbyllura. Mbyll sytë ngadalë. Mbaj një shprehje të qetë në fytyrë.

### **Bashkimi i duarve** (*Liangshou Jieyin*) (Figura 2-1)

**Mbajtja e rrotës përpara kokës** (*Touqian Baolun*)<sup>27</sup> – Fillo nga *Jieyin* (pozicioni i duarve të bashkuara). Ngadalë ngri të dy duart nga barku duke i ndarë ato ndërkohë. Kur duart të jenë përpara kokës, pëllëmbët duhet të jenë të kthyer nga fytyra në nivelin e vetullave (Figura 2-2). Gishtërinjtë e duarve duhet të jenë kundrejt njeri tjetrit me një distancë prej 15 cm largësi në mes. Formo një rreth me duart. Relakso të gjithë trupin.

---

<sup>22</sup> *Falun Zhuang Fa* (fah-lën xhuang fah)

<sup>23</sup> *Shenghui Zengli* (sheng-huei zang-li)—Rrit mençurinë dhe forco fuqitë.

<sup>24</sup> *Rongxin Qingti* (rong-shin qing-ti)—Harmonizo zemrën dhe lehtëso trupin.

<sup>25</sup> *Simiao Siwu* (së-miao së-uh)—Sikur je në një gjendje të mrekullueshme dhe ndriçimi shpirtëror.

<sup>26</sup> *Falun Chuqi* (fah-lën çu-qi)—Falun fillon të ngrihet.

<sup>27</sup> *Touqian Baolun* (tëu-qien bao-lën)





圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

**Mbajtja e rrotës para barkut të poshtëm (*Fuqian Baolun*)<sup>28</sup>** – Ngadalë lëviz të dy duart poshtë. Mbaji krahët në pozicionin e mbajtjes së rrotës ndërsa ato arrijnë pjesën e poshtme të barkut (Figura 2-3). Mbaji bërrylat përpara duke mbajtur sjetullat e hapura. Mbaji pëllëmbët të kthyer nga sipër me gishtërinjtë kundrejt njëri tjetrit dhe krahët në formën e rrethit.

**Mbajtja e rrotës mbi kokë (*Touding Baolun*)<sup>29</sup>** – Duke mbajtur pozicionin e mbajtjes së rrotës, ngri duart ngadalë derisa ato të jenë sipër kokës (Figura 2-4). Gishtërinjtë e të dy duarve janë në drejtim kundrejt njëri tjetrit dhe pëllëmbët të kthyer nga poshtë. Mbaj një distancë prej 20 deri 30 cm ndërmjet majave të gishtërinjve të dy duarve. Krahët formojnë një rreth. Mbaj shpatullat, krahët, bërrylat dhe kyçet e duarve të relaksuara.

**Mbajtja e rrotës në dy anët e kokës (*Liangce Baolun*)<sup>30</sup>** – Duke filluar nga pozicioni i mëparshëm, lëviz të dy duart poshtë në dy anët e kokës (Figura 2-5). Mbaji pëllëmbët të kthyer nga veshët, me shpatulla të relaksuara dhe parakrahë lart. Mos i mbaj duart shumë afër veshëve.

**Vendosja duarve mbi njëra tjetrën para pjesës së poshtme të barkut (*Diekou Xiaofu*)** (Figura 2-6) – Lëviz duart poshtë drejt barkut të poshtëm. Vendos duart mbi njëra tjetrën.

**Pozicioni i mbylljes** – *Liangshou Jieyin* (Bashkimi i duarve) (Figura 2-7).

<sup>28</sup> *Fuqian Baolun* (fu-qian bao-lën)

<sup>29</sup> *Touding Baolun* (toe-ding bao-lën)

<sup>30</sup> *Liangce Baolun* (liang-cēh bao-lën)



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

### 3. Penetrimi i Dy Ekstreteve Kozmike (*Guantong Liangji Fa*)<sup>31</sup>

**Parim:** Penetrimi i Dy Ekstreteve Kozmike e kanalizon energjinë e kozmosit dhe e përzien atë me energjinë brenda trupit. Një sasi e madhe energjie nxirret jashtë dhe futet brenda gjatë këtij ushtrimi, duke mundësuar pastrimin e trupit të praktikuesit në një kohë shumë të shkurtër. Në të njëjtën kohë, ushtrimi hap meridianët në majë të kokës dhe çbllokton kalimet nën këmbë. Duart lëvizin lart e poshtë sipas energjisë brenda trupit dhe mekanizmeve jashtë trupit. Energjia që lëviz sipër del me vull jashtë nga maja e kokës dhe udhëton drejt e në ekstremin kozmik të sipërm; energjia që lëviz poshtë nxirret jashtë nga tabani i këmbëve dhe shkon drejtpërdrejt ekstremit kozmik të poshtëm. Pasi energjia kthehet nga të dy ekstremet, lëshohet në drejtim të kundërt. Lëvizjet e duarve bëhen nëntë herë.

Pasi bëjmë nëntë herë rrëshqitjet lart e poshtë me secilën dorë veç e veç, rrëshqasin të dy duart bashkë lart e poshtë nëntë herë. Pastaj, Falun kthehet në drejtim të akrepave të orës katër herë përpara barkut të poshtëm me qëllim për ta futur energjinë brenda trupit. Lëvizjet mbarojnë me bashkimin e duarve.

Para se të bësh ushtrimin, imagjino sikur je dy fuçi boshe që qëndrojnë drejt ndërmjet qiellit e tokës, gjigant dhe i gjatë pa krahasim. Kjo ndihmon kanalizimin e energjisë.

#### **Vargje:**

*Jinghua Benti*<sup>32</sup>

*Fakai Dingdi*<sup>33</sup>

*Xinci Yimeng*<sup>34</sup>

*Tongtian Chedi*<sup>35</sup>

**Përgatitja** – Qëndro natyrshëm me këmbët të hapura sa gjerësia e shpatullave. Përkul paksa të dy gjunjët. Mbaj gjunjët dhe ijet të relaksuara. Relakso të gjithë trupin por mos u lësho shumë. Fute pak nollën e poshtme brenda. Prek me majën e gjuhës qiellzën e fortë duke lënë një hapësirë ndërmjet dhëmbëve të sipërm dhe atyre të poshtëm dhe mbaj buzët të mbyllura. Mbyll sytë ngadalë. Mbaj një shprehje të qetë në fytyrë.

**Bashko duart (*Liangshou Jieyin*)** – (Figura 3-1)

**Shtyp duart bashkë para gjoksit (*Shuangshou Heshi*)** – (Figura 3-2)

<sup>31</sup> *Guantong Liangji Fa* (guahn-tong liang-xhi fah)

<sup>32</sup> *Jinghua Benti* (xing-hua ben-ti)—Pastro trupin.

<sup>33</sup> *Fakai Dingdi* (fah-kai ding-di)—Ligji çbllokton kalimet e sipërme dhe të poshtme të energjisë.

<sup>34</sup> *Xinci Yimeng* (shin-cë ji-mëng)—Zemra është mirëdashëse dhe vullneti i fortë.

<sup>35</sup> *Tongtian Chedi* (tong-tien çeh-di)—Kap majën e qiellit dhe fundin e tokës.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

**Lëvizja rrëshqitëse lart e poshtë me një dorë (*Danshou Chong'guan*)<sup>36</sup>** – Nga *Heshi*, në të njëjtën kohë rrëshqit një dorë lart dhe tjetrën poshtë. Duart duhet të rrëshqasin ngadalë përgjatë mekanizmave të energjisë jashtë trupit. Energjia brenda trupit lëviz lart e poshtë në të njëjtën kohë me lëvizjet e duarve (Figura 3-3). Meshkujt fillojnë duke rrëshqitur dorën e majtë lart; femrat fillojnë duke rrëshqitur dorën e djathtë lart. Kaloje dorën para fytyrës dhe zgjate sipër kokës. Ndërkohë, ngadalë ule dorën e djathtë (femrat, të majtën). Pastaj bëj të kundërtën (Figura 3-4). Mbaji pëllëmbët të kthyer nga trupi me një distancë prej jo më shumë se 10 cm. Mbaje gjithë trupin të relaksuar. Një lëvizje lart e poshtë e secilës dorë numërohet si një. Në mënyrë të përsëritur rrëshqit duart lart e poshtë nëntë herë.

**Lëvizja rrëshqitëse lart e poshtë me dy duar (*Shuangshou Chong'guan*)<sup>37</sup>** – Pas lëvizjes rrëshqitëse lart e poshtë me një dorë, mbaj dorën e majtë (dorën e djathtë për femrat) lart dhe prit që ngadalë të sjellësh dorën tjetër në mënyrë që të dy duart të jenë lart (Figura 3-5). Pastaj ngadalë rrëshqit të dy duart poshtë në të njëjtën kohë (Figura 3-6).

Kur je duke rrëshqitur duart lart e poshtë, mbaji pëllëmbët të kthyer nga trupi me një distancë prej jo më shumë se 10 cm. Një lëvizje e plotë lart e poshtë numërohet si një. Në mënyrë të përsëritur rrëshqit duart lart e poshtë nëntë herë.

<sup>36</sup> *Danshou Chong'guan* (dahn-shou çong-guan)

<sup>37</sup> *Shuangshou Chong'guan* (shuahng-shou çong-guan)



**Duke rrotulluar Falun me dy duar (*Shuangshou Tuidong Falun*)<sup>38</sup>** – Pas lëvizjes së nëntë rrëshqitëse lart e poshtë të dy duarve, lëviz të dy duart poshtë nga koka mbi gjoks derisa ato të arrijnë pjesën e poshtme të barkut (Figura 3-7). Rrotullo Falun me dy duar (Figura 3-8, Figura 3-9). Dora e majtë shkon nga brenda për meshkujt dhe dora e djathtë shkon nga brenda për femrat. Mbaj një distancë prej 2-3 cm ndërmjet duarve dhe gjithashtu ndërmjet dorës nga brenda dhe barkut të poshtëm. Rrotulloje Falunin 4 herë nga akrepat e orës që të shtysh energjinë nga jashtë brenda trupit. Kur rrotullon Falunin, mos i mbaj duart larg pjesës së barkut të poshtëm.

**Pozicioni mbyllës** – *Liangshou Jieyin* (Bashko duart) (Figura 3-10).

<sup>38</sup> *Shuangshou Tuidong Falun* (shuahng-shou tuei-dong fah-lën)



圖 3-9



圖 3-10

#### 4. Qarku Qiellor i Falunit (*Falun Zhoutian Fa*)<sup>39</sup>

**Parim:** Qarku Qiellor i Falunit bën të mundur që energjia e trupit të njeriut të qarkullojë mbi zona të gjëra—domethënë, jo vetëm në një apo disa meridianë, por nga gjithë ana e *Jin* tek gjithë ana e *Jang* e trupit, tej e tutje në mënyrë të vazhdueshme. Ky ushtrim është përtej metodave të zakonshme të hapjes së meridianëve apo të Qarkut Qiellor të Madh apo të Vogël. Qarku Qiellor i Falunit është një metodë kultivimi i nivelit të mesëm. Me tre ushtrimet e mëparshme si bazë, meridianët e tërë trupit (duke përfshirë Qarkun e Madh Qiellor) mund të hapen menjëherë duke kryer këtë ushtrim. Nga maja poshtë, meridianët do të lidhen ngadalë me njeri tjetrin në gjithë trupin. Cilësia më e shquar e këtij ushtrimi është që rrotullimi i Falunit përdoret për të korigjuar të gjitha gjendjet jonormale të trupit të njeriut. Kjo bën të mundur që trupi njeriut, një univers i vogël, të kthehet në gjendjen e tij origjinale dhe të bëjë të mundur që të gjitha meridianët brenda trupit të çbllokohen. Kur arrihet kjo gjendje, personi ka arritur një nivel të lartë brenda kultivimit të Ligjit Në Botën Trefishe. Kur bën këtë ushtrim, të dy duart ndjekin mekanizmat e energjisë. Lëvizjet janë graduale, të ngadalta dhe me butësi.

#### Vargje:

*Xuanfa Zhixu*<sup>40</sup>

*Xinqing Siyu*<sup>41</sup>

*Fanben Guizhen*<sup>42</sup>

*Youyou Siqu*<sup>43</sup>

**Përgatitja** – Qëndro natyrshëm me këmbët të hapura sa gjerësia e shpatullave. Përkul paksa të dy gjunjët. Mbaj gjunjët dhe ijet të relaksuara. Relakso të gjithë trupin por mos u lësho shumë. Fute pak nollën e poshtme brenda. Prek me majën e gjuhës qiellzën e fortë duke lënë një hapësirë ndërmjet dhëmbëve të sipërm dhe atyre të poshtëm dhe mbaj buzët të mbyllura. Mbyll sytë ngadalë. Mbaj një shprehje të qetë në fytyrë.

**Bashko duart (*Liangshou Jieyin*)** – (Figura 4-1)

**Shtyp duart bashkë para gjoksit (*Shuangshou Heshi*)** – (Figura 4-2) – Ndaji duart nga *Heshi*. Lëvizi ato poshtë drejt pjesës së poshtme të barkut ndërsa pëllëmbët janë të kthyera nga trupi. Mbaj një distancë prej jo më shumë se 10 cm ndërmjet duarve dhe trupit. Pas kalimit të barkut të poshtëm, vazhdo poshtë dhe zgjat duart në mes të këmbëve. Vazhdo poshtë me pëllëmbët të kthyera nga anët e brendshme të këmbëve dhe në të njëjtën kohë, përkulu në mes dhe përkul trupin poshtë (Figura 4-3). Kur majat e gishtërinjve të jenë afër tokës, lëviz duart në formë harku

<sup>39</sup> *Falun Zhoutian Fa* (fah-lën xho-tien fah)

<sup>40</sup> *Xuanfa Zhixu* (shuen-fah xhë-shië)—Ligji rrotullues arrin boshllëkun.

<sup>41</sup> *Xinqing Siyu* (shin-qing së-ju)—Zemra është e pastër si Nefrit i kulluar.

<sup>42</sup> *Fanben Guizhen* (fahn-bën guei-xhëhn)—Të kthehesh në origjinë dhe vehten tënde të vërtetë.

<sup>43</sup> *Youyou Siqu* (jo-jo së-qi)—Ti ndjehesh i lehtë sikur noton në ajër.

nga përpara këmbëve, rrotull këmbëve deri tek thembrat (Figura 4-4). Përkul dy kyçet e duarve pak dhe ngri duart përgjatë pjesës së prapme të këmbëve (Figura 4-5). Drejto trupin duke ngritur duart lart nga prapa (Figura 4-6).



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

Gjatë ushtrimit, mos lejo duart të prekin ndonjë pjesë të trupit, përndryshe energjia mbi to do të merret nga trupi. Kur duart të mos mund të ngrihen më lart nga mbrapa, bëj duart grusht me boshllëk nga brenda (duart nuk kanë energji në këtë kohë) (Figura 4-7), pastaj kaloji përpara duke i kaluar nga poshtë sjetullave. Kryqëzo krahët para gjoksit (Nuk ka ndonjë kërkesë se cili krah duhet të jetë sipër apo cili poshtë—varet se si të vjen natyrshëm ty. Kjo është e njëjtë si për meshkujt ashtu dhe për femrat.) (Figura 4-8). Vendosi duart sipër shpatullave (pa i prekur ato). Lëviz të dy duart me pëllëmbë të hapura përgjatë anëve *jang* (të jashtme) të krahëve. Kur të arrish kyçet e duarve, vendosi të dy qendrat e pëllëmbëve ballë për ballë në një distancë prej 3-4 cm. Në këtë kohë, duart dhe krahët duhet të formojnë një vizë të drejtë (Figura 4-9). Pa ndaluar, kthe të dy pëllëmbët sikur po rrotullon një top; domethënë dora nga jashtë duhet të dalë nga brenda dhe dora nga brenda duhet të dalë nga jashtë. Ndërsa dy duart shtyjnë përgjatë anëve *jin* (të brendshme) të parakrahëve dhe krahëve, ngriji ato lart dhe sipër e pas kokës (Figura 4-10). Duart duhet të formojnë një “x” prapa kokës (Figura 4-11). Ndaji duart me majat e gishtërinjve me drejtim nga poshtë dhe lidhu me energjinë e kurrizit. Pastaj lëviz të dy duart sipër në majë të kokës e përpara gjoksit (Figura 4-12). Ky është një qark qiellor i plotë. Përsërit lëvizjet nëntë herë. Pas nëntë herësh, lëviz duart poshtë përgjatë gjoksit tek pjesa e poshtme e barkut. Formo *Diekou Xiaofu* (vendosjen e duarve mbi njëra tjetrën para barkut të poshtëm) (Figura 4-13).





圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

**Pozicioni mbyllës – *Liangshou Jieyin* (Bashko duart) (Figura 4-14).**



圖 4-13



圖 4-14

## 5. Forcimi i Fuqive Hyjnore (*Shentong Jiachi Fa*)<sup>44</sup>

**Parim:** Forcimi i Fuqive Hyjnore është një ushtrim kultivimi i qetë. Është një ushtrim me shumë qëllime që forcon fuqitë hyjnore (duke përfshirë aftësitë supernormale) dhe fuqinë e gongut duke rrotulluar Falunin me shenja duarsh Bude. Ky ushtrim është më lart se niveli mesatar dhe në fillim ka qenë një ushtrim sekret. Kryerja e këtij ushtrimi kërkon të rrih ulur me të dy këmbët të kryqëzuara. Kryqëzimi me një këmbë është i pranueshëm në fazën fillestare nëqoftëse nuk bëhet dot kryqëzimi me dy këmbë.<sup>45</sup> Personit i kërkohet që në fund të fundit të rrijë ulur me të dy këmbët e kryqëzuara. Gjatë ushtrimit, shpejtësia e energjisë është e fortë dhe fusha e energjisë rreth trupit është mjaft e madhe. Sa më gjatë mbahen këmbët të kryqëzuara, aq më mirë. Varet nga durimi i personit. Sa më gjatë të rrijë ulur personi, aq më i thellë ushtrimi dhe aq më shpejt rritet gongu i personit. Mos mendo për asgjë kur bën këtë ushtrim—nuk ka qëllim mendor. Nga qetësia hyr në *ding*.<sup>46</sup> Por Shpirti juaj Kryesor duhet të jetë i vetëdijshëm se ju jeni ai që po bën ushtrimin.

### Vargje:

*Youyi Wuyi*<sup>47</sup>

*Yinsui Jiqi*<sup>48</sup>

*Sikong Feikong*<sup>49</sup>

*Dongjing Ruyi*<sup>50</sup>

**Përgatitje** – Ulu me këmbët e kryqëzuara. Mbaj mesin dhe qafën lart drejt. Fut pak nofullën e poshtme brenda. Prek me majën e gjuhës qiellzën e fortë duke lënë një hapësirë ndërmjet dhëmbëve të sipërm dhe atyre të poshtëm dhe mbaji buzët të mbyllura. Mbaje gjithë trupin të relaksuar, por jo shumë të lëshuar. Mbyll sytë ngadalë. Mëshira duhet të të lindë në zemër dhe shprehja e fytyrës duhet të jetë e qetë.

Mbaji të dy duart në *Jieyin* në barkun e poshtëm (Figura 5-1). Ngadalë hyr në qetësi.

**Kryerja e shenjave të duarve (*Da Shouyin*)<sup>51</sup>** – Nga *Jieyin*, lëviz duart e bashkuara ngadalë lart. Kur duart janë para kokës, hapi duart dhe ngadalë ktheji pëllëmbët lart. Kur pëllëmbët janë të kthyer lart, duart kanë arritur pikën më të lartë (Figura 5-2). (Kur bën shenjat e duarve, parakrahët udhëheqin krahët me një farë force.) Pastaj ndaji duart duke i kthyer ato mbrapsht duke krijuar një hark mbi majën e kokës dhe silli duart poshtë derisa ato të jenë para kokës

<sup>44</sup> *Shentong Jiachi Fa* (shën-tong xhia-çë fah)

<sup>45</sup> Kryqëzimi me një këmbë quhet gjithashtu dhe pozicion gjysmë lotusi, ndërsa kryqëzimi me dy këmbë njihet si pozicion i plotë lotus.

<sup>46</sup> *ding*—një gjendje meditimi në të cilën mendja është plotësisht pa mendime megjithëse e vetëdijshme.

<sup>47</sup> *Youyi Wuyi* (jo-ji uu-ji)—Sikur me qëllim, megjithatë pa qëllim.

<sup>48</sup> *Yinsui Jiqi* (jin-suei xhi-qi)—Lëvizjet e duarve ndjekin mekanizmat e energjisë.

<sup>49</sup> *Sikong Feikong* (së-kong fei-kong)—Sikur bosh, megjithatë jo bosh.

<sup>50</sup> *Dongjing Ruyi* (dong-xhing ru-ji)—Lëviz apo qetësohu pa vështirësi.

<sup>51</sup> *Da Shouyin* (dah sho-jin)

(Figura 5-3). Të dy pëllëmbët janë të kthyer lart me majat e gishtërinjve me drejtim nga përpara (Figura 5-4) dhe mbaji bërrylat nga brenda sa më shumë te jetë e mundur. Drejto kyçet e duarve ndërsa i kryqëzon ato para gjoksit. Për meshkujt, dora e majtë lëviz jashtë; për femrat, dora e djathtë lëviz jashtë. Kur të dy krahët kanë formuar një vizë horizontale (Figura 5-5), kthe kyçin e dorës që është jashtë në drejtim nga jashtë me pëllëmbën të kthyer nga lart duke krijuar një gjysmë rrethi. Mbage pëllëmbën lart dhe majat e gishtërinjve me drejtim prapa. Dora duhet të lëvizë me një forcë të konsiderueshme. Ndërkohë, kthe pëllëmbën e dorës së brendshme ngadalë lart. Kur dora është e zgjatur, kthe pëllëmbën nga përpara. Dora poshtë duhet të pozicionohet në një kënd 30° nga trupi (Figura 5-6). Më pas, duke kthyer të dy pëllëmbët drejt trupit, lëviz dorën e majtë<sup>52</sup> (dorën që është lart) poshtë nga brenda dhe dorën e djathtë<sup>53</sup> lart. Pastaj përsërit lëvizjet e mëparshme duke ndërruar duart dhe lëvizjet (Figura 5-7). Më pas, meshkujt duhet të drejtojnë kyçin e djathtë (femrat, kyçin e majtë) dhe kthejnë pëllëmbën nga trupi. Pas kryqëzimit të duarve para gjoksit, zgjat pëllëmbën nga poshtë derisa krahu të jetë drejt dhe dora të jetë mbi këmbë. Meshkujt kthejnë pëllëmbën e majtë (femrat, pëllëmbën e djathtë) brenda dhe e lëvizin atë lart. Pas kryqëzimit para gjoksit, lëvize atë drejt pjesës së përparme të shpatullës së majtë (femrat, para shpatullës së djathtë). Kur dora arrin pozicionin, ktheje pëllëmbën lart me majat e gishtërinjve me drejtim përpara (Figura 5-8). Më pas, ndërro pozicionet e duarve duke përdorur lëvizjet e mëparshme. Domethënë, meshkujt duhet të lëvizin dorën e majtë (femrat, dorën e djathtë) nga brenda; Dora e djathtë për meshkujt (dora e majtë për femrat) duhet të lëvizë jashtë. Ndërro pozicionet e duarve (Figura 5-9). Kur bën shenjat e duarve, lëvizjet janë të vazhdueshme, pa ndërprerje.



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

<sup>52</sup> Dora e djathtë për femrat.

<sup>53</sup> Dora e majtë për femrat.



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

**Forcimi (*Jiachi*)**<sup>54</sup> – Pas lëvizjeve të mëparshme të duarve, lëviz dorën sipër nga brenda dhe dorën poshtë nga jashtë. Meshkujt, kthejnë dorën e djathtë,<sup>55</sup> duke e lëvizur atë poshtë me pëllëmbë të kthyer nga gjoksi. Meshkujt, ngrënë dorën e majtë (femrat, dorën e djathtë) lart. Kur të dy parakrahët arrijnë tek gjoksi dhe formojnë një vizë horizontale (Figura 5-10), zgjat duart jashtë në të dy anët ndërsa kthen pëllëmbët poshtë (Figura 5-11).

---

<sup>54</sup> *Jiachi* (xhiah-çë)

<sup>55</sup> Dora e majtë për femrat.



圖 5-10



圖 5-11

Kur duart janë mbi nivelin e gjunjëve dhe të hapura, mbaji duart në nivelin e belit, me parakrahë dhe me duar në të njëjtin nivel dhe me të dy krahët të relaksuara (Figura 5-12). Ky pozicion i dërgon fuqitë hyjnore nga brenda trupit tek duart për t'i forcuar ato. Gjatë forcimit, pëllëmbët ndjehen të ngrohta, të rënda, të elektrizuara, dhe të mpira, sikur po mban një peshë, etj. Por mos i përndjek me mendje këto ndjesi—thjesht lëri të vijnë natyrshëm. Sa më gjatë të mbahet ky pozicion, aq më mirë.



圖 5-12



圖 5-13

Meshkujt, harkojnë kyçin e dorës së djathtë (femrat, dorën e majtë) që të kthejnë pëllëmbën nga brenda ndërsa lëvizin dorën drejt pjesën së poshtme të barkut. Pasi të arrijë barkun e poshtëm, pëllëmba duhet të jetë e kthyer nga lart. Në të njëjtën kohë, meshkujt duhet të kthejnë dorën e majtë (femrat, dorën e djathtë) përpara ndërsa e ngrenë atë drejt mjekrës. Kur krahu arrin nivelin e njëjtë me shpatullat, pëllëmba duhet të jetë e kthyer lart. Pasi arrin pozicionin e kërkuar, parakrahu dhe dora duhet të jenë horizontale. Me qendrën e të dy pëllëmbëve që përkojnë mbi njëra tjetrën, qëndro në këtë pozicion (Figura 5-13). Pozicionet e forcimit duhet të mbahen për

një kohë të gjatë, por ju mund t'i mbani ato për sa kohë që të mundni. Pastaj, ul dorën e sipërme në një gjysmë harku përpara dhe poshtë drejt barkut të poshtëm. Në të njëjtën kohë, ngri dorën e poshtme sipër duke e kthyer pëllëmbën poshtë. Kur të arrijë mjekrën, krahu duhet të jetë në të njëjtin nivel me shpatullën. Me qendrën e të dy pëllëmbëve që përkojnë mbi njëra tjetrën, qëndro në këtë pozicion (Figura 5-14). Sa më gjatë që të mbahet, aq më mirë.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

**Kultivim në qetësi (*Jinggong Xiulian*)<sup>56</sup>** – Duke u nisur nga pozicioni i mëparshëm, ulë dorën lart në gjysmë rrethi poshtë tek barku i poshtëm dhe formo *Jieyin* me duar (Figura 5-15). Hyr në kultivim në qetësi. Kalo në *ding*, por sigurohu që ndërgjegjja kryesore e din se jeni ju duke bërë ushtrimin. Sa më gjatë që të rrini, aq më mirë—qëndro aq sa të mundni.

**Pozicioni mbyllës** – Lëviz duart në *Heshi* dhe dil nga *ding* (Figura 5-16). Hiqi këmbët nga pozicioni i kryqëzuar.

<sup>56</sup> *Jinggong Xiulian* (xhìng-gong shio-lien)

## KAPITULLI VI

### Mekanika dhe Parimet e Lëvizjeve të Ushtrimeve

#### 1. Ushtrimi i Parë

Ushtrimi i parë quhet Buda Tregon Njëmjë Duar. Siç e thotë dhe emri, është sikur një Buda me njëmjë duar apo një Bodisatva me njëmjë duar tregon duart e tij apo saj. Sigurisht, është e pamundur për ne që të bëjmë njëmjë lëvizje—ju nuk do mund t’i kujtoni të gjitha ato dhe po t’i bënit do të sfliteshit. Ne përdorim në këtë ushtrim tetë lëvizje të thjeshta dhe bazë që të pasqyrojmë këtë ide. Megjithëse të thjeshta, këto tetë lëvizje bëjnë të mundur që qindra meridianë në trupat tanë të hapen. Më lejoni t’ju them pse ne themi se që në fillim praktika jonë fillon në një nivel shumë të lartë. Sepse ne nuk hapim vetëm një apo dy meridianë, meridianët Ren dhe Du<sup>1</sup>, apo tetë Meridianët Suplementarë.<sup>2</sup> Në vend të tyre ne hapim të gjitha meridianët dhe secili prej tyre lëviz njëkohësisht që në fillim. Kështu ne fillojmë praktikën në një nivel shumë të lartë që në fillim.

Personi duhet të tendoset dhe relaksojë trupin kur bën këtë ushtrim. Duart dhe këmbët duhet të koordinohen mirë. Nëpërmjet tendosjes dhe relaksimit, zonat me energji të bllokuar në trup çbllokohen. Sigurisht, lëvizjet nuk do të kishin asnjë efekt nëqoftëse unë nuk do të vendosja një komplet mekanizmesh në trupin tuaj. Kur tendoset, i tërë trupi shtrihet gradualisht në limit—deri sa ju ndjeheni sikur po ndaheni në dy vetë. Trupi tendoset sikur bëhet shumë i gjatë dhe i madh. Asnjë aktivitet mendor nuk përdoret. Pasi tendoset deri në limit, trupi relaksohet menjëherë. Ju duhet të relaksoheni menjëherë sapo të jeni shtrirë në limit. Efekti i lëvizjeve të tilla është si ai i një çante lëkure të mbushur me ajër: kur shtypet, ajri i del jashtë; kur ti ngre një dorë nga çanta, ajri futet përsëri brenda dhe merr energji të re. Me këtë mekanizëm në funksion, hapen zonat e bllokuara të trupit.

Kur trupi tendoset, thembrat shtypen poshtë fort dhe përdoret fuqi për të shtyrë kokën lart. Është sikur të gjithë meridianët në trupin tuaj po tendosen derisa të hapen dhe pastaj relaksohen menjëherë—ju duhet të relaksoheni menjëherë pas tendosjes. I gjithë trupi juaj hapet menjëherë nëpërmjet kësaj lëvizjeje. Sigurisht, ne gjithashtu duhet të vendosim mekanizma të ndryshëm në trupin tuaj. Kur krahët shtrihen, ato shtrihen gradualisht dhe me force derisa arrijnë limitin. Shkolla Dao mëson si të lëvizësh energji përgjatë tre meridianëve *jin* dhe tre meridianëve *jang*. Në fakt, nuk janë vetëm tre meridianët *jin* dhe tre *jang*, por edhe qindra meridianë kryq e tërthor në krahë. Ata të gjithë duhet të shtrihen dhe çbllokohen. Ne hapim të gjithë meridianët që në fillim të praktikës. Prej praktikave kultivuese të zakonshme, ato të vërtetat—kjo përjashton ato që përdorin *qi*—përdorin metodën që sjell qindra meridianë në lëvizje përmes një kanali energjie. I duhet këtyre praktikave një kohë e gjatë, vite të panumërta, që të hapin të gjithë meridianët. Praktika jonë synon drejtpërdrejt në hapjen e të gjithë meridianëve që në fillim dhe prandaj ne fillojmë duke praktikuar në një nivel të lartë. Të gjithë duhet ta kuptojnë këtë pikë themelore.

---

<sup>1</sup> Ren dhe Du—kanali Du, apo “Ena Kryesore”, fillon në kavitetin e legenit dhe udhëton lart përgjatë mesit të kurrizit. Kanali Ren, apo “Ena e Fillimit”, udhëton lart nga kaviteti i legenit përgjatë mesit të pjesës së përparme të trupit.

<sup>2</sup> Tetë Meridianët Shtesë—në Mjekësinë Kineze, këto janë meridianët që ekzistojnë plus dymbëdhjetë Meridianët e Rregullt. Shumica e tetë Meridianëve Shtesë kryqëzohet me pikat e akupunkturës së dymbëdhjetë Meridianëve të Rregullt dhe kështu ato nuk konsiderohen meridianë të pavarur apo kryesore.



Tjetër, do të flas për pozicionin e qëndrimit në këmbë. Ju duhet të qëndroni natyrshëm me këmbët të hapura sa shpatullat. Këmbët nuk duhet të janë paralel sepse ne nuk kemi gjëra nga artet marziale këtu. Ushtrimi i qëndrimit në këmbë për shumë praktika e ka origjinën nga Qëndrimi i Kalit nga artet marziale. Meqenëse Shkolla e Budës mëson se i afron shpëtim të gjitha qenieve, këmbët e tua nuk duhet të jenë gjithmonë të kthyer nga brenda. Gjunjtë dhe ijet janë të relaksuara, dhe gjunjët pak të përkulura. Kur gjunjët janë të thyera pak, meridianët atje janë të hapura; kur personi rri drejt, meridianët aty janë të tendosura dhe bllokuara. Trupi mbahet drejt dhe i relaksuar. Ju duhet të relaksoheni plotësisht nga jashtë dhe brenda, por pa u lëshuar shumë. Koka duhet të qëndrojë drejt.

Kur bëhen pesë ushtrimet, sytë mbahen mbyllur. Por kur mësoni lëvizjet, ju duhet të mbani sytë hapur dhe shikoni në i keni lëvizjet korrekte. Më vonë, pasi të keni mësuar lëvizjet dhe i bëni ato vetë, ushtrimet duhet të bëhen me sytë mbyllur. Maja e gjuhës prek qiellzën e fortë, lihet pak hapësirë midis dhëmbëve të sipërm e poshtëm, dhe buzët mbahen mbyllur. Pse duhet që gjuha të prekë qiellzën e fortë? Siç mund ta dini, gjatë një praktike të vërtetë nuk është vetëm qarku qiellor i sipërfaqes së lëkurës që lëviz, por edhe çdo meridian në trup që kryqëzohet vertikalisht dhe horizontalisht. Përveç meridianëve në sipërfaqe, ka gjithashtu edhe meridianë në organet e brendshme dhe në hapësirat midis organeve të brendshme. Goja është bosh, kështu pret që gjuha e ngritur të formojë një urë brenda që forcon rrymën e energjisë gjatë qarkullimit të meridianëve dhe lejon energjinë të formojë një qark nëpërmjet gjuhës. Buzët e mbyllura shërbejnë si një urë e jashtme që lejon energjinë në sipërfaqe të qarkullojë. Pse lëmë një hapësirë midis dhëmbëve të sipërm e atyre të poshtëm? Sepse nëqoftëse dhëmbët tuaja janë të shtrënguara gjatë ushtrimit, energjia do t'i bëjë ato të shtrëngohen akoma më fort gjatë qarkullimit të saj. Ajo pjesë e trupit që është e tendosur nuk mund të transformohet plotësisht. Kështu ajo pjesë që nuk është e relaksuar do të përjashtohet dhe nuk do të transformohet apo përpunohet. Dhëmbët e sipërm e të poshtëm do të relaksohen po të lejoni një hapësirë midis tyre. Këto janë kërkesat bazë për lëvizjet e ushtrimeve. Janë tre lëvizje të ndërmjetme që më vonë do të përsëriten në ushtrimet e tjera. Do të doja t'i shpjegoja ato këtu.

Liangshou Heshi (Shtypja e duarve të bashkuara para gjoksit). Kur bën Heshi, parakrahët formojnë një vizë të drejtë dhe bërrylat janë të varur në mënyrë që të formohet një boshllëk tek sqetullat. Nëqoftëse sqetullat janë të mbyllura fort, kanalet e energjisë atje do të bllokohen plotësisht. Majat e gishtërinjve nuk ngrihen në lartësinë e fytyrës, por deri tek gjoksi. Ato nuk duhet të mbështeten mbi gjoks. Një hapësirë boshe mbahet ndërmjet pëllëmbëve dhe pjesët e poshtme e pëllëmbëve duhet të shtypen bashkë sa më shumë të jetë e mundur. Të gjithë duhet ta kujtojnë këtë pozicion, sepse përsëritet shumë herë.

Diekou Xiaofu (Vendosja duarve mbi njëra tjetrën para pjesës së poshtme të barkut). Bërrylat duhet të mbahen varur në ajër. Gjatë ushtrimit ju duhet të mbani bërrylat jashtë. Ne e theksojmë këtë për një arsye të fortë: Nëqoftëse sqetullat nuk janë të hapura, energjia do të bllokohet dhe nuk do të mund të kalojë nëpër to. Kur bëni këtë pozicion, dora e majtë është nga brenda për meshkujt; dora e djathtë shkon brenda për femrat. Duart nuk duhet të prekin njëra tjetrën dhe mbahet një largësi sa gjerësia e një pëllëmbë midis tyre. Një largësi sa gjerësia e dy pëllëmbëve mbahet midis dorës nga brenda dhe trupit, pa lejuar që dora të prekë trupin. Pse bëhet kjo? Siç e dimë, ka shumë kanale të jashtme e të brendshme. Në praktikën tonë ne mbështetemi tek Faluni për t'i hapur ato, sidomos pikën Laogong<sup>3</sup> në duar. Në fakt, pika Laogong është një fushë që

---

<sup>3</sup> Laogong—pika e akupunkturës në qendër të pëllëmbës.

ekziston jo vetëm në trupin tonë fizik, por gjithashtu në të gjitha format e ekzistencës së trupit tonë në dimensione të tjera. Fusha e saj është shumë e madhe dhe madje e kalon sipërfaqen e duarve të trupit fizik. Të gjitha fushat e tyre duhet të hapen, kështu ne mbështetemi tek Falun për ta bërë këtë. Duart mbahen të ndara sepse ka Falunë që rrotullohen mbi to, mbi të dy duart. Kur duart vendosen mbi njëra tjetrën para barkut të poshtëm në fund të ushtrimeve, energjia që ato mbajnë është shumë e fortë. Një qëllim tjetër i *Diekou Xiaofu* është të forcojë si Falunin në pjesën e poshtme të barkut dhe fushën e *dantian*. Janë shumë gjëra, më shumë se dhjetë mijë, që do të zhvillohen nga kjo fushë.

Ka dhe një pozicion tjetër të quajtur *Jie Dingyin*.<sup>4</sup> Ne e quajmë atë *Jieyin* (Bashkimi i duarve) për shkurt. Hidhi një shikim duarve të bashkuara: nuk duhet të bëhet shkarazi. Gishtërinjtë e mëdhenj janë të ngritur duke formuar një formë ovale. Gishtërinjtë janë të bashkuara lehtas me gishtërinjtë e dorës poshtë të vendosura kundrejt hapësirave ndërmjet gishtërinjve të dorës sipër. Duhet të bëhet kështu. Kur bashkohen duart, dora e majtë është sipër për meshkujt, ndërsa për femrat është dora e djathtë. Pse ndodh kjo? Sepse trupi i mashkullit përbëhet vetëm nga *jang* dhe trupi i femrës vetëm nga *jin*. Me qëllim që të arrihet një ekuilibër i *jin* dhe *jang*, meshkujt duhet të shtypin *jang* dhe lejojnë *jin*, ndërsa femrat duhet të shtypin *jin* dhe të lejojnë *jang*. Kështu disa nga lëvizjet janë të ndryshme për meshkujt dhe femrat. Kur bashkohen duart, bërrylat janë në ajër—ato duhet të mbahen pak përpara. Siç mund ta dini, qendra e *dantian* ndodhet poshtë kërthizës me largësi sa gjerësia e dy gishtërinjve. Kjo është gjithashtu edhe qendra e Falunit tonë. Kështu duart e bashkuara duhet të vendosen pak më poshtë që të mbajnë Falunin. Kur trupi relaksohet, disa njerëz relaksojnë duart por jo këmbët. Këmbët dhe duart duhet të koordinohen që të relaksohen dhe tendosen.

---

<sup>4</sup> *Jie Dingyin* (xhie ding-jin)—Bashkim i Dy Duarve.

## 2. Ushtrimi i Dytë

Ushtrimi i dytë quhet Qëndrimi në Këmbë i Falunit. Lëvizjet janë shumë të thjeshta, sepse janë vetëm katër pozicione të mbajtjes së rrotës. Ato janë shumë të lehta për t'u mësuar. Megjithatë, ky është një ushtrim i vështirë dhe kërkues. Në ç'mënyrë është kërkues? Të gjitha ushtrimet me qëndrim në këmbë kërkojnë të qëndrosh palëvizur për një kohë të gjatë. Krahët do të dhembin kur mbahen lart për një kohë të gjatë. Kështu ky ushtrim është i vështirë. Pozicioni për Qëndrimin në Këmbë është i njëjtë si ai i ushtrimit të parë, por nuk ka tendosje dhe personi thjesht rri në këmbë me trupin e relaksuar. Të katër pozicionet bazë kanë të bëjnë me mbajtjen e rrotës. Të thjeshta si këto, vetëm katër pozicione bazë, ky është kultivimi Dafa, kështu nuk mund të ndodhte që secila lëvizje të jetë për të kultivuar vetëm një aftësi supernormale të caktuar apo një gjë të vogël; secila lëvizje ka të bëjë me shumë gjëra. Nuk do të funksiononte sikur çdo gjë të kërkonte një lëvizje të veçantë që të zhvillohej. Mund t'ju them se gjërat që unë vendos në pjesën e poshtme të barkut tuaj dhe gjërat që zhvillohen në mënyrën tonë të kultivimit, numërohen në qindra mijëra. Po të duhej të përdorje një lëvizje për të kultivuar secilën prej tyre, imagjinojeni: qindra mijëra lëvizje do të duheshin dhe ju nuk do mundni t'i mbaroni ato për një ditë. Ju do të rraskapitnit veten dhe përsëri nuk do ishit të aftë t'i mbanit mend.

Ekziston një thënie, “Një mënyrë e madhe është jashtëzakonisht e thjeshtë dhe e lehtë.” Ushtrimet kontrollojnë transformimin e të gjitha gjërave në tërësi. Kështu do të ishte më mirë nëqoftëse nuk ka lëvizje fare kur bën ushtrime në kultivim të qetë. Lëvizje të thjeshta mund të kontrollojnë gjithashtu në një masë të madhe transformimin e njëkohshëm të shumë gjërave. Sa më të thjeshta lëvizjet, aq më i plotë do të jetë transformimi, sepse ato kontrollojnë çdo gjë në gjë shkallë të gjërë. Janë katër pozicione të mbajtjes së rrotës në këtë ushtrim. Kur ju mbani rrotën, ju do të ndjeni rrotullimin e një Faluni të madh ndërmjet krahëve. Pothuajse çdo praktikues do të mundë ta ndjejë këtë. Kur bëni Qëndrimin në Këmbë të Falunit, asnjë nuk lejohet të lëkundet apo kërcëjë si në ushtrimet ku janë në kontroll shpirtrat zotërues (*futi*). Lëkundja dhe kërcimi nuk janë të mira—ato nuk janë praktikë. A keni parë ndonjëherë një Budë, Dao apo Zot të kërcëjë apo lëkundët ashtu? Asnjë prej tyre nuk bën ashtu.

### 3. Ushtrimi i Tretë

Ushtrimi i Tretë quhet Penetrimi i Dy Ekstreteve Kozmike. Ky ushtrim është gjithashtu shumë i thjeshtë. Siç e sugjeron edhe emri, ky ushtrim shërben për të dërguar energji në dy “ekstremet kozmike”. Sa larg janë dy ekstremet e këtij kozmosi të pakufishëm? Ajo e tejkalon imagjinatën tuaj prandaj ushtrimi nuk përfshin qëllim mendor. Ne i kryejmë ushtrimet duke ndjekur mekanizmat. Kështu, duart tuaja lëvizin përgjatë mekanizmave që unë kam vendosur në trupin tuaj. Edhe ushtrimi i parë i ka këto mekanizma. Nuk jua përmenda këtë ditën e parë që ju të mos filloni të kërkonit këtë ndjesi para se të mësoheni me lëvizjet. Isha në merak se ju nuk do t’i mbani mend të gjitha ato. Ju në fakt do të shihni se kur tendosni dhe relaksoni krahët, ato kthehen mbrapsht automatikisht vetë. Kjo shkaktohet nga mekanizmat e vendosur në trupin tuaj, diçka e njohur në Shkollën Dao si Mekanizma të Rrëshqitjes së Duarve. Pas mbarimit të lëvizjes, ju do të vini re se duart ju rrëshqasin automatikisht që të bëjnë lëvizjen tjetër. Kjo ndjesi do të bëhet më e qartë gradualisht me zgjatjen e kohës që ju bëni ushtrimet. Të gjitha këto mekanizma do të rrotullohen vetë pasi t’jua kem dhënë. Në fakt, kur ju nuk po bëni ushtrimet, gong po ju kultivon me funksionimin e mekanizmit të Falunit. Edhe ushtrimet që vinë më pas kanë mekanizma. Pozicioni për këtë ushtrim është i njëjtë si dhe ai i Qëndrimit në Këmbë të Falunit. Nuk ka tendosje, por qëndrimi është thjesht në këmbë me trupin të relaksuar. Ka dy lloje lëvizjesh të duarve. Njëra është lëvizje rrëshqitëse me një dorë lart e poshtë, domethënë, njëra dorë rrëshqet lart ndërsa dora tjetër rrëshqet poshtë—duart ndërrojnë pozicion. Një lëvizje lart e poshtë për secilën dorë numërohet si një herë dhe lëvizja përsëritet për nëntë herë. Pasi janë bërë tetë herë e gjysmë, dora poshtë ngrihet dhe fillon lëvizja rrëshqitëse lart e poshtë me dy duar. Edhe kjo bëhet nëntë herë. Më pas, nëse keni dëshirë të bëni më shumë dhe rrisni sasinë e ushtrimeve, ju mund ta bëni atë tetëmbëdhjetë herë. Numri duhet të jetë një shumëfish i nëntës. Kjo për shkak se mekanizmi do të ndryshojë pas herës së nëntë; është fiksuar tek hera e nëntë. Ju nuk mund që gjithmonë të numëroni kur bëni ushtrimet në të ardhmen. Kur mekanizmat bëhen shumë të fortë, ato do të përfundojnë lëvizjet vetë në herën e nëntë. Duart tuaja do të bashkohen, përderisa mekanizmat ndryshojnë automatikisht. Juve as që do ju duhet të numëroni, sepse është e garantuar që duart tuaja do të udhëhiqen të kthejnë Falunin me të mbaruar lëvizjen rrëshqitëse të nëntë. Në të ardhmen ju nuk duhet që gjithmonë të numëroni, sepse ju duhet t’i bëni ushtrimet në një gjendje të paqëllimshme. Të kesh qëllime është një dëshirë. Nuk përdoren mendime të qëllimshme në praktikë kultivuese të nivelit të lartë. Kryhet plotësisht në një gjendje të çliruar nga qëllimi. Sigurisht, ka njerëz që thonë se vetë kryerja e lëvizjeve është plot me qëllim. Ky arsyetim është i gabuar. Nëqoftëse thuhet se lëvizjet janë plot me qëllim, atëherë çdo të themi për shenjat me duar që bëjnë Budat, apo duart e bashkuara dhe meditimin e bërë nga murgjit e Budizmit Zen dhe murgjit në tempuj? Ai i referohet argumenti i tyre i “të pasurit qëllim” asaj se sa lëvizje dhe shenja duarsh bëhen? A është numri i lëvizjeve ai që vendos nëse personi është në një gjendje të paqëllimshme apo jo? A ka dëshira kur ka më shumë lëvizje dhe nuk ka kur janë më pak lëvizje? Nuk janë lëvizjet ato që merren parasysh, por nëse mendja e personit ka dëshira dhe nëse ka gjëra që ai nuk i lë dot. Ajo që ka rëndësi është mendja. Ne i kryejmë ushtrimet duke ndjekur mekanizmat dhe gradualisht heqim dorë nga të menduarit tonë të motivuar nga qëllime, duke arritur kështu një gjendje të lirë nga qëllimet.

Trupat tanë pësojnë një lloj të veçantë transformimi gjatë lëvizjeve rrëshqitëse lart e poshtë të duarve. Ndërkohë, kanalet në majë të kokës do të hapen, diçka e njohur si “Hapja e Majës së Kokës”. Gjithashtu edhe kanalet në tabanët e këmbëve do të çbllokohen. Këto kanale janë më

shumë se vetëm pika Yongquan<sup>5</sup>, që është në fakt një fushë. Meqenëse trupi i njeriut ka forma të ndryshme të ekzistencës në dimensione të tjera, trupat tuaj do të zgjerohen gjithnjë e më shumë ndërsa ju praktikoni dhe volumi i gongut tuaj do të bëhet gjithnjë e më i madh aq sa trupi juaj në dimensione të tjera do ta kalojë masën e trupit njerëzor.

Ndërsa personi bën ushtrimet, Hapja e Majës së Kokës do të ndodhë në kulmin e kokës. Kjo Hapje e Majës së Kokës që i referohemi ne nuk është e njëjtë me atë në Tantrizëm. Në Tantrizëm i referohet hapjes së pikës Baihui<sup>6</sup> dhe pastaj vendosjes në të të një cope “kashte fati”. Është një teknikë kultivimi e mësuar në Tantrizëm. Hapja e Majës së Kokës sonë është ndryshe. E jona i referohet komunikimit ndërmjet universit dhe trurit tonë. Dihet se kultivimi Budist i përgjithshëm gjithashtu ka Hapje të Majës së Kokës, por radhë flitet për të. Në disa praktika kultivuese konsiderohet si një arritje kur hapet një e çarë në majë të kokës, Në fakt, atyre do ju duhet kohë e gjatë. Çfarë mase duhet të arrijë Hapja e Majës së Kokës së vërtetë? Kafkat duhet të hapen plotësisht dhe pastaj të jenë përherë në një gjendje hapje e mbyllje automatike. Truri do të jetë në komunikim të vazhdueshëm me universin e pafund. Një gjendje e tillë do të ekzistojë dhe kjo është me të vërtetë Hapja e Majës së Kokës. Sigurisht, këtu nuk është fjala për kafkën në këtë dimension—ajo do ishte shumë e frikshme. Janë kafkat në dimensione të tjera.

Ky ushtrim është gjithashtu shumë i thjeshtë për t’u kryer. Pozicioni i qëndrimit që kërkohet është i njëjtë si me dy ushtrimet e mëparshme, megjithëse nuk ka tendosje si në ushtrimin e parë. Dhe as kërkohet tendosja në ushtrimet që vijojnë. Personi vetëm duhet të qëndrojë i relaksuar dhe të mbajë një pozicion të pandryshuar. Kur kryen rrëshqitjet lart e poshtë të duarve, secili duhet të sigurohet që duart e tij apo saj ndjekin mekanizmat. Duart tuaj në fakt rrëshqasin me mekanizmat edhe në ushtrimin e parë. Duart tuaja do të shkojnë automatikisht në *Heshi* kur të keni mbaruar tendosjen dhe relaksim të trupit. Këto mekanizma janë vendosur në trupin tuaj. Ne i kryejmë ushtrimet me mekanizmat në mënyrë që ato të mund të forcohen. Nuk ka nevojë që ju të kultivoni gong vetë, sepse këtë rol e luajnë mekanizmat. Ju vetëm kryeni ushtrimet për të forcuar mekanizmat. Ju do e ndjeni ekzistencën e tyre sapo të kuptoni këtë pikë themelore dhe t’i kryeni lëvizjet saktë. Distanca ndërmjet duarve dhe trupit tuaj nuk është më shumë se 10 centimetra. Duart tuaja duhet të qëndrojnë brenda kësaj hapësire që të ndjejnë ekzistencën e mekanizmave. Disa njerëz nuk i ndiejnë asnjëherë mekanizmat sepse ata nuk relaksohen plotësisht. Ata do të arrijnë t’i ndiejnë mekanizmat ngadalë pasi të kenë bërë ushtrimet për ca kohë. Gjatë ushtrimit personi nuk duhet të përdorë qëllim që të tërheqë *qi* lart dhe as të mendojë të derdhë *qi* apo të shtypë *qi* brenda. Duart duhet të jenë të kthyer nga trupi gjithë kohën. Dua të theksoj një gjë: disa njerëz i lëvizin duart afër trupit, por në momentin kur duart janë para fytyrës ata i lëvizin duart menjëherë nga frika se mos prekin fytyrën. Nuk do të funksiononte nëqoftëse duart janë shumë larg nga fytyra. Duart tuaj duhet të rrëshqasin lart e poshtë afër fytyrës e trupit, aq sa nuk janë aq afër sa të prekin rrobat tuaja. Të gjithë duhet të kuptojnë këtë pikë të rëndësishme. Nëqoftëse lëvizjet tuaja janë të sakta, pëllëmba është gjithmonë e kthyer nga brenda kur dora shkon lart gjatë lëvizjes lart e poshtë me një dorë.

Mos i kushto vëmendje vetëm dorës lart kur bën lëvizjen rrëshqitëse lart e poshtë me një dorë. Edhe dora që shkon poshtë duhet të arrijë pozicionin e vet meqenëse lëvizjet lart e poshtë bëhen njëkohësisht. Duart rrëshqasin lart e poshtë në të njëjtën kohë dhe arrijnë pozicionin e tyre në të njëjtën kohë. Duart nuk duhet të shkojnë mbi njëra tjetrën kur lëvizin përgjatë gjoksit, përndryshe mekanizmat do të dëmtohen. Duart duhet të mbahen të ndara, ku secila dorë mbulon

<sup>5</sup> Yongquan (jong-quen)—pika akupunkturës në qendër të tabanit të këmbës.

<sup>6</sup> Baihui—pikë akupikturë që gjendet në majë të kokës.

vetëm njërën anë të trupit. Krahët janë të drejtuara por kjo nuk do të thotë se ato nuk janë të relaksuara. Si krahët ashtu dhe trupi duhet të relaksohen, por krahët duhet të jetë të drejtuara. Ngaqë duart lëvizin me mekanizmat, ju do të ndjeni se ka mekanizma dhe një forcë që udhëheq gishtërinjtë të rrëshqasin lart. Kur bëni lëvizjen lart e poshtë me dy duar, krahët mund të hapen pak, por ato nuk duhet të jenë shumë lart njëra tjetrës sepse energjia lëviz lart. Kushtojini vëmendje të veçantë kësaj kur bëni lëvizjen rrëshqitëse lart e poshtë me dy duar. Disa njerëz janë mësuar gjoja “të mbajnë *qi* dhe ta derdhin atë mbi majën e kokës”. Ata gjithmonë i lëvizin duart poshtë me pëllëmbët të kthjera nga poshtë dhe i ngrenë ato lart me pëllëmbët të kthjera lart. Kjo nuk bën—pëllëmbët duhet të jenë të kthjera nga trupi. Megjithëse lëvizjet quhen rrëshqitje lart e poshtë, ato në fakt bëhen nga mekanizmat që ju janë dhënë—janë mekanizmat që e marrin këtë funksion. Nuk ka qëllim mendor. Asnjë nga pesë ushtrimet nuk përdor qëllim mendor. Ka një gjë përsa i përket ushtrimit të tretë: Para kryerjes së ushtrimit, imagjino sikur je një fuçi bosh apo dy fuçi boshe. Kjo që t’ju japë idenë se energjia do të lëvizë pa pengesë. Ky është qëllimi kryesor. Duart janë në pozicion pëllëmbe lotusi.

Tani do të flas për rrotullimin e Falun me duar. Si e rrotulloni ju atë? Pse ta rrotullojmë Falunin? Energjia e çliruar nga ushtrimet tona udhëton aq larg sa është e pakonceptueshme, duke arritur dy ekstremet kozmike, por nuk përdoret mendje e qëllimshme. Kjo nuk është si praktikat e zakonshme, në të cilat ajo që njihet si “mbledhje e *qi*-së *jang* nga qielli dhe e *qi*-së *jin* nga toka” është akoma e kufizuar brenda kufijve të tokës. Ushtrimi jonë bën që energjia të penetrojë Tokën dhe të arrijë ekstremet kozmike. Mendja juaj nuk arrin të imagjinojë sa të gjërë dhe të largët janë ekstremet kozmike—është thjesht e pakonceptueshme. Edhe sikur t’ju ishte dhënë një ditë e tërë për ta imagjinuar, ju akoma nuk do të mund ta kuptonit sa e madhe është apo ku është kufiri i universit. Edhe sikur të mendonit me mendje plotësisht të pa kufizuar, ju përsëri nuk do mund të dinit përgjigjen në kohën kur do të ishit raskapitur duke menduar. Praktika kultivuese e vërtetë bëhet në një gjendje të çliruar nga qëllimi, kështu nuk ka nevojë për ndonjë qëllim mendor. Ju nuk duhet të merakoseni për ndonjë gjë në mënyrë që të kryeni ushtrimet—thjesht ndiq mekanizmat. Mekanizmat e mi do e luajnë këtë funksion. Ju lutem kini parasysh se përderisa energjia lëshohet shumë larg gjatë ushtrimeve, ne duhet të kthejmë Falunin tonë me duar në fund të ushtrimit që t’i japim një të shtyrë dhe të kthejmë mbrapsht energjinë menjëherë. Kthimi katër herë i Falunit mjafton. Po ta ktheni më shumë se katër herë do ta ndjeni barkun të fryrë. Faluni kthehet në drejtim të akrepave të orës. Duart nuk duhet të lëvizin jashtë trupit kur rrotullojnë Falunin, sepse kjo do e rrotullonte tepër gjerësisht. Pika sa gjerësia e dy gishtërinjve poshtë kërthizës duhet të shërbejë si qendër e boshtit. Bërrylat janë të ngritura dhe në ajër dhe si duart dhe parakrahët mbahen drejt. Duhet që lëvizjet të kryhen saktë kur filloni të bëni ushtrimet në fillim, përndryshe mekanizmat do të deformohen.

#### 4. Ushtrimi i Katërt

Ushtrimi i katërt quhet Qarku Qiellor i Falunit. Këtu kemi përdorur dy terma nga Shkolla e Budës dhe Shkolla e Daos<sup>7</sup> në mënyrë që të gjithë ta kuptojnë. Ky ushtrim e ka pasur emrin Rrotullimi i Falunit të Madh. Ushtrimi i ngjan pak Qarkut Qiellor të Madh të Shkollës Dao, por kërkesat tona janë të ndryshme. Të gjithë meridianët duhet të jenë hapur gjatë ushtrimit të parë, kështu ndërsa bëhet ushtrimi i katërt, ata të gjithë do të jenë në lëvizje të njëkohshme. Meridianët ekzistojnë mbi sipërfaqe të trupit të njeriut si dhe brenda tij, në të gjitha shtresat e tij dhe në hapësirat ndërmjet organeve të brendshme. Pra si lëviz energjia në praktikën tonë? Ne kërkojmë që të gjithë meridianët e trupit të arrijnë lëvizje të njëkohshme, e jo qarkullimin e një apo dy prej tyre apo dhe vetëm rrotullimin e tetë Meridianëve Shtesë. Rryma e energjisë është kështu shumë e fuqishme. Nëqoftëse pjesa ballore dhe kurrizi i trupit të njeriut janë me të vërtetë të ndara respektivisht në anë *jang* dhe *jin*, atëherë energjia e çdo ane është në lëvizje; domethënë që energjia e gjithë anës është në lëvizje. Për aq kohë sa do të praktikoni Falun Dafa, që këtej e tutje ju duhet të hiqni dorë nga çdo mendim i qëllimshëm që keni përdorur për të udhëhequr qarkun qiellor sepse në praktikën tonë të gjitha meridianët janë të hapura dhe në lëvizje të njëkohshme. Lëvizjet janë mjaft të thjeshta dhe pozicioni i qëndrimit është i njëjtë me atë të ushtrimit të mëparshëm, me përjashtim se duhet të përkuleni në mes. Lëvizjet tuaja duhet edhe këtu të ndjekin mekanizmat. Këto mekanizma ekzistojnë edhe në secilin nga ushtrimet e mëparshme dhe lëvizjet duhet të ndjekin ato. Mekanizmat që unë vendos jashtë trupit tuaj për këtë ushtrim nuk janë të zakonshëm por një shtresë mekanizmesh që mund të sjellin të gjithë meridianët në lëvizje. Ato do të vënë të gjithë meridianët në trupit tuaj në lëvizje të vazhdueshme—një rrotullim që vazhdon edhe kur ju nuk jeni duke bërë ushtrimet. Ato gjithashtu do të rrotullohen në anë të kundërt në kohën e përshtatshme. Mekanizmat rrotullohen në të dy drejtimet; nuk ka nevojë që ju të bëni ndonjë gjë për to. Ju thjesht duhet të ndiqni çfarë ju kemi mësuar dhe të mos keni asnjë qëllim në mendje në lidhje me to. Është kjo shtresë meridianësh të mëdhenj që ju udhëheq të mbaroni ushtrimin.

Energjia e gjithë trupit duhet të jetë në lëvizje kur bëni Qarkun Qiellor. Me fjalë të tjera, nëqoftëse trupi njeriut është me të vërtetë i ndarë në anë *jin* dhe *jang*, atëherë energjia qarkullon nga ana *jang* tek ana *jin*, nga brenda trupit në jashtë tij, tej e tutje, ndërsa qindra apo mijëra meridianë qarkullojnë njëkohësisht. Ata që kanë kryer qarqe qiellore të tjera më parë dhe kanë përdorur lloje të ndryshme mendimesh me qëllim apo kanë pasur ide të ndryshme për qarkun qiellor, duhet që t'i heqin të gjitha ato kur praktikojnë në Dafën tonë. Ato që praktikuat ishin gjëra të vogla. Është thjesht i paefektshëm të kesh vetëm një apo dy meridianë në lëvizje, sepse progresi do të ishte tepër i ngadalshëm. Nga vëzhgimi i sipërfaqes së trupit të njeriut dihet se ekzistojnë meridianë. Meridianët në fakt kryqëzohen vertikalisht dhe horizontalisht brenda trupit, si enët e gjakut, dhe dendësia e tyre është akoma më e lartë se ajo e enëve të gjakut. Ato ekzistojnë dhe në shtresat e trupit njerëzor në dimensione të ndryshme, domethënë nga sipërfaqja e trupit deri tek trupat në dimensione të thella, duke përfshirë dhe hapësirat ndërmjet organeve të brendshme. Nëqoftëse trupi i njeriut është me të vërtetë i ndarë në dy anë, një *jin* dhe një *jang*, atëherë duhet që e gjithë ana, ose pjesa ballore ose e prapme, qarkullon në të njëjtën kohë kur ju kryeni ushtrimet—nuk është më një apo dy meridianë. Ata prej jush që bënin qarqe të tjera qiellore do të shkatërrojnë praktikën e tyre nëse i bëjnë ushtrimet tona duke përdorur mendime të qëllimshme. Kështu ju nuk duhet të kapeni pas ndonjë mendimi që keni përdorur më parë. Edhe

---

<sup>7</sup> Respektivisht, “Falun” dhe “Qark Qiellor.”

sikur qarku juaj qiellor i mëparshëm të ishte hapur, kjo përsëri nuk do të thotë gjë. Ne e kemi tejkaluar atë tashmë, sepse të gjithë meridianët e praktikës sonë janë vënë në lëvizje që në fillim. Pozicioni i qëndrimit nuk është i ndryshëm nga ato i ushtrimeve të mëparshme, me përjashtim të pak përkuljeje në mes. Gjatë ushtrimit, ne kërkojmë që duart të ndjekin mekanizmat. Është si në ushtrimin e tretë, ku duart lundrojnë lart e poshtë me mekanizmat. Personi duhet të ndjekë mekanizmat gjatë gjithë qarkut kur kryen ushtrimin.

Lëvizjet e këtij ushtrimi duhet të përsëriten nëntë herë. Nëse doni t'i bëni më shumë ju mund t'i bëni tetëmbëdhjetë herë, por ju duhet të jeni të sigurt që numri është shumëfish i nëntës. Më vonë kur të keni arritur një nivel të caktuar, nuk është e nevojshme të numëroni. Pse ndodh kjo? Sepse kryerja e përsëritur e lëvizjeve për nëntë herë do t'i bëjë mekanizmat të fiksohen. Pas herës së nëntë, mekanizmat do t'i bëjnë duart tuaja të shkojnë mbi njëra tjetrën në pjesën e poshtme të barkut në mënyrë të natyrshme. Pasi të keni bërë ushtrimin për disa kohë, këto mekanizma do të udhëheqin automatikisht duart që të shkojnë mbi njëra tjetrën në pjesën e poshtme të barkut pas herës së nëntë dhe ju nuk do të keni më nevojë të numëroni. Sigurisht, kur ju sapo keni filluar të bëni ushtrimet, numri i herëve duhet të numërohet, përderisa mekanizmat nuk janë akoma të fortë.



## 5. Ushtrimi i Pestë

Ushtrimi i pestë quhet Forcimi i Fuqive Hyjnore. Ky është diçka prej praktike kultivuese të nivelit të lartë që e kam pas bërë vetë. Unë po e bëj tani publike pa ndonjë ndryshim. Sepse nuk kam më kohë... do jetë shumë e vështirë për mua të kem një mundësi tjetër t'ju mësoj vetë. Tani ju mësoj çdo gjë njëherësh në mënyrë që më vonë ju të mund të praktikoni në nivel të lartë. As lëvizjet e këtij ushtrimi nuk janë komplekse, sepse një mënyrë e madhe është jashtëzakonisht e thjeshtë dhe e lehtë—lëvizjet e komplikuar mund të mos jenë të mira. Megjithatë ky ushtrim kontrollon transformimin e shumë gjërave në një shkallë të gjërë. Është një ushtrim shumë i vështirë e kërkues, sepse ju duhet të qëndroni ulur në meditim për një kohë të gjatë që të përfundoni ushtrimin. Ky ushtrim është i pavarur, kështu personit nuk i duhet të kryejë katër ushtrimet e mëparshme para se të bëjë këtë. Sigurisht, të gjitha ushtrimet tona janë fleksible. Nëqoftëse ju nuk keni shumë kohë sot dhe vetëm mund të bëni ushtrimin e parë, atëherë bëni vetëm të parin. Ju mund edhe t'i bëni ushtrimet me një renditje të ndryshme. Të themi se agjendën e ke plot sot dhe ti vetëm do të bësh ushtrimin e dytë, të tretin apo të katërtin—edhe kjo mund të bëhet. Kur keni kohë më shumë, ju mund të bëni më shumë; kur keni kohë më pak, ju mund të bëni më pak—ushtrimet janë shumë të favorshme. Kur ju i kryeni ato ju përforconi mekanizmat që ju kam vendosur dhe forconi Falunin tuaj dhe dantian.

Ushtrimi ynë i pestë është i pavarur dhe përbëhet nga tre pjesë. Pjesa e parë është kryerja e shenjave të duarve, të cilat shërbejnë për përshtatjen e trupit tuaj. Lëvizjet janë shumë të thjeshta dhe janë fare pak. Pjesa e dytë forcon fuqitë tuaja hyjnore. Janë disa pozicione fikse që lëvizin aftësitë tuaja supernormale dhe fuqitë hyjnore nga brenda trupit tek duart për forcim gjatë ushtrimit. Prandaj ushtrimi i pestë quhet Forcim i Fuqive Hyjnore—forcon aftësitë supernormale të personit. Pjesa tjetër është qëndrimi ulur në meditim dhe hyrja në *ding*. Ushtrimi përbëhet nga këto tre pjesë.

Së pari, do të flas për meditimin ulur. Ka dy lloje të kryqëzimit të këmbëve për meditim; në praktikë të vërtetë ka vetëm dy mënyra për të kryqëzuar këmbët. Disa njerëz pretendojnë se ka më shumë se dy mënyra: “Veç hidhi një sy praktikës së tantrizmit, a nuk ka shumë mënyra për të kryqëzuar këmbët?” Lërmëni t'ju them se ato nuk janë metoda kryqëzimi këmbësh por pozicione dhe lëvizje ushtrimesh. Janë vetëm dy lloje kryqëzimi këmbësh të vërtetë: njëri quhet “kryqëzim me një këmbë” dhe tjetri quhet “kryqëzim me dy këmbë”.

Le t'ju shpjegoj pozicionin e kryqëzimit me një këmbë. Ky pozicion mund të përdoret vetëm si tranzicion, si mjet i fundit, kur ju nuk jeni të aftë të uleni me të dy këmbët të kryqëzuara. Kryqëzimi me një këmbë bëhet me njëren këmbë poshtë dhe tjetrën sipër. Kur rrinë ulur me një këmbë të kryqëzuar, shumë njerëzve ju dhëmbin kockat e kyçeve të këmbëve dhe nuk munden ta durojnë dhembjen shumë gjatë. Edhe përpara se të fillojë dhembja e këmbëve, dhembja e shkaktuar nga kockat e kyçeve është bërë e padurueshme. Kockat e kyçeve do të zhvendosen mbrapsht nëqoftëse ju i ktheni këmbët sipër në mënyrë që tabani të shohë nga lart. Sigurisht, megjithëse ju kam thënë ta bëni ushtrimin kështu, ju mund të mos arrini ta bëni këtë që në fillim. Punoni me të gradualisht.

Ka shumë teori të ndryshme mbi kryqëzimin me një këmbë. Praktikant në Shkollën Dao mësojnë “tërheqje pa lëshim jashtë”, që do të thotë se energjia gjithmonë tërhiqet brenda dhe kurrë nuk nxirret jashtë. Daoistët përpiqen të shmangin shpërndarjen e energjisë së tyre. Pra si e arrijnë ata këtë? Ata i kushtojnë kujdes mbylljes së pikave të tyre të akupunkturës. Shpesh kur kryqëzojnë këmbët ata bllokojnë pikën Yongquan të njëres këmbë duke e vendosur nën këmbën

tjetër dhe e zënë pikën Yongquan të këmbës tjetër nën pjesën e sipërme të kofshës së kundërt. Është e njëjtë edhe për pozicionin e tyre Jieyin. Ata përdorin njërin gisht të madh të dorës të shtypin pikën Laogong të dorës tjetër dhe përdorin pikën Laogong të dorës tjetër që të mbulojnë dorën e kundërt ndërsa të dyja duart mbulojnë pjesën e poshtme të barkut.

Kryqëzimi i këmbëve në Dafa nuk ka asnjë nga këto kërkesa. Të gjitha praktikat kultivuese në Shkollën e Budës, pavarësisht nga cili kultivim, mësojnë se i afrojnë shpëtim të gjitha qenieve. Kështu ato nuk kanë frikë të lëshojnë energji. Në fakt, edhe sikur energjia juaj të çlirohet dhe konsumohet, ju mund ta përftoni atë përsëri gjatë kohës së praktikës suaj pa humbur ndonjë gjë. Kjo ndodh sepse karakteri juaj do të ketë arritur një nivel të caktuar—energjia juaj nuk do të humbë. Por ju duhet të duroni vuajtje nëqoftëse dëshironi të ngrini nivelin tuaj më tutje. Në atë rast energjia juaj nuk do të humbë në asnjë mënyrë. Ne nuk kërkojmë shumë për kryqëzimin me një këmbë përderisa ne në fakt kërkojmë kryqëzim me dy këmbë, jo me një këmbë. Meqenëse ka njerëz që nuk mund të kryqëzojnë të dyja këmbët akoma, unë do përdor këtë rast të flas pak për pozicionin e kryqëzimit me një këmbë. Ju mund të bëni kryqëzimin me një këmbë nëqoftëse nuk mund të uleni akoma me dy këmbë të kryqëzuara, por ju përsëri duhet punoni që gradualisht të vendosni të dy këmbët lart. Pozicioni ynë me një këmbë të kryqëzuar kërkon që meshkujt të vendosin këmbën e djathtë poshtë dhe të majtën lart; për femrat, këmba e majtë është poshtë dhe e djathta është lart. Në fakt, kryqëzimi i vërtetë me një këmbë është shumë i vështirë sepse kërkon që këmbët e kryqëzuara të formojnë një vizë; unë nuk mendoj se të bësh kryqëzimin me një këmbë është më e lehtë se të bësh kryqëzimin me dy këmbë. Pjesa e poshtme e këmbëve duhet të jetë paralel—kjo duhet të arrihet—dhe duhet të ketë hapësirë ndërmjet këmbëve dhe legenit. Kryqëzimi me një këmbë është i vështirë për t'u bërë. Këto janë kërkesat e përgjithshme për pozicionin e kryqëzimit me një këmbë, por ne nuk jua kërkojmë këtë njerëzve. Pse? Sepse ky ushtrim kërkon që të rrih ulur me të dy këmbët të kryqëzuara.

Do të shpjegoj kryqëzimin me dy këmbë tani. Ne ju kërkojmë të rrihi ulur me të dy këmbët të kryqëzuara, që do të thotë se nga pozicioni i kryqëzimit me një këmbë ti tërheq këmbën nga poshtë sipër, tërhiqe nga jashtë, jo nga brenda. Ky është kryqëzimi me dy këmbë. Disa njerëz bëjnë një kryqëzim këmbësh relativisht të shtrënguar. Duke e bërë kështu, tabanët e të dy këmbëve shikojnë nga lart dhe ata mund të arrijnë kështu Pesë Qendrat të Kthyerë Nga Qielli. Kështu bëhet Pesë Qendrat të Kthyerë Nga Qielli i vërtetë në ushtrimet e Shkollës së Budës në përgjithësi—maja e kokës, dy pëllëmbët dhe tabanët e dy këmbëve shohin lart. Nëqoftëse doni të bëni një kryqëzim këmbësh të lirshëm, s'ka problem si do që ta doni; disa njerëz preferojnë një kryqëzim këmbësh të lirshëm. Por ne kërkojmë vetëm qëndrim me dy këmbë të kryqëzuara—kryqëzimi i lirshëm i këmbëve është në rregull ashtu siç është edhe një i shtrënguar.

Meditimi i qetë kërkon të rrihi ulur në meditim për një kohë të gjatë. Gjatë meditimit nuk duhet të ketë aktivitet mendor—mos mendo për asgjë. Ne kemi thënë se Ndërgjegjja juaj Kryesore duhet të jetë e vetëdijshme, sepse kjo praktikë të kultivon ty vetë. Ju duhet të përparoni me një mendje të vetëdijshme. Si e kryejmë ne meditimin? Ne kërkojmë që secili nga ju duhet të dijë se ju po bëni ushtrimet këtu, pavarësisht sa thellë që mediton. Ju absolutisht nuk duhet të hyni në një gjendje në të cilën ju nuk dini ç'bëhet. Pra çfarë gjendje e veçantë do të ndodhë? Ndërsa rrihi i ulur aty ju do të ndjeheni jashtëzakonisht mirë dhe shumë rehat, sikur të ishit ulur brenda një lëvozhge veze. Ju do të jeni të vetëdijshëm se po bëni ushtrimet, por do të ndjeni sikur i gjithë trupi nuk mund të lëvizë. Kjo do të ndodhë me siguri në praktikën tonë. Ka dhe një gjendje: Gjatë meditimit ulur ju mund t'ju duket se ju kanë ikur këmbët por nuk mbani mend ku janë. Juve gjithashtu do t'ju duket sikur trupi, krahët dhe duart nuk i keni më, vetëm koka ju

mbetet. Ndërsa vazhdoni të meditoni, ju do të shihni se edhe koka ju ka ikur, vetëm mendja juaj, pak vetëdije, se e dini që jeni ju që po meditoni aty. Ju duhet të mbani atë pak vetëdije. Është e mjaftueshme nëqoftëse mund të arrini këtë gjendje. Pse? Kur dikush i bën ushtrimet në këtë gjendje, trupi i tij pëson transformim të plotë. Kjo është gjendja optimale, pra ne kërkojmë që ju të arrini këtë gjendje. Por ju nuk duhet të bini në gjumë, humbni ndërgjegjen, apo të braktisni atë pak vetëdije. Në të kundërt, meditimi juaj do të jetë i kotë dhe do jetë njëllë sikur po fle e jo meditoni. Pasi mbaroni ushtrimin, duart vendosen bashkë në *Heshi* dhe ju dilni nga *ding*. Atëherë ushtrimi ka mbaruar.

# SHTESAT

## Shtesa I

### Kërkesat për Qendrat e Asistencës së Falun Dafës

- I. Të gjitha Qendrat Falun Dafa të Asistencës lokale janë organizata qytetare për praktikë kultivuese të vërtetë, janë vetëm për organizimin dhe ndihmesën për aktivitetet kultivuese, dhe nuk duhet të menaxhohen si ndërmarrje ekonomike dhe as duke përdorur metodat e organizatave administrative. Nuk duhet të mbahen as para dhe as prona të tjera. Asnjë aktivitet për shërim sëmundjes nuk duhet të bëhet. Qendrat e Asistencës duhet të drejtohen në mënyrë jo strikte.
- II. Të gjithë asistentët dhe personeli i Qendrave Kryesore të Asistencës Falun Dafa duhet të jenë kultivues të vërtetë që praktikojnë vetëm Falun Dafa.
- III. Shpërndarja e Falun Dafës duhet të udhëhiqet nga thelbi dhe kuptimet e brendshme të Dafës. As pikëpamje personale dhe as metoda të praktikave të tjera nuk duhet të promovohen si përmbajtje e Dafës, përndryshe praktikuesit do të shtyhen të mendojnë gabim.
- IV. Të gjitha Qendrat Kryesore të Asistencës duhet të jenë të parat që respektojnë ligjet dhe rregullat e vendit të tyre të rezidencës, dhe nuk duhet të ndërhyjnë në politikë. Përmirësimi i *xinxing* (karakterit) të praktikuesve është thelbi i praktikës kultivuese.
- V. Të gjitha Qendrat e Asistencës lokale duhet të qëndrojnë në kontakt, kur është e mundur, me njëra tjetrën dhe të shkëmbejnë eksperiencë në mënyrë që të lehtësojnë përmirësimin e përgjithshëm të gjithë praktikuesve Dafa. Asnjë zonë të mos bëhet objekt diskriminimi. T'i afrosh shpëtim njerëzimit do të thotë të mos bësh dallime përsa i përket rajonit apo racës. Karakteri i dishepujve të vërtetë duhet të shfaqet kudo. Ata që praktikojnë Dafa janë të gjithë dishepuj të të njëjtës praktikë.
- VI. Çdokush duhet t'i rezistojë në mënyrë të vendosur çdo sjelljeje që saboton kuptimet e brendshme të Dafës. Asnjë dishepull nuk lejohet të përhapë ato që sheh, dëgjon apo kupton në nivelin e tij të ulët si përmbajtje të Falun Dafës, dhe pastaj të bëjë atë që quhet "mësimi i Ligjit". Kjo nuk lejohet edhe sikur ai të dojë të mësojë njerëzit të bëjnë vepra të mira, sepse ky nuk është Ligji, por thjesht fjalë të mira këshille për njerëzit e zakonshëm. Ato nuk përmbajnë fuqinë që ka Ligji (Fa) për të shpëtuar njerëzit. Çdokush që përdor eksperiencat e tija apo saja për të mësuar Ligjin konsiderohet se po e përçan seriozisht Ligjin. Kur citoni fjalët e mia, duhet të shtoni, "Mjeshtri Li Hongzhi<sup>1</sup> ka thënë..." etj.
- VII. Dishepujt e Dafës janë të ndaluar të përziejnë praktikën e tyre me praktikën e ndonjë mënyre tjetër kultivuese (ata që marrin rrugë të gabuar janë gjithmonë këta njerëz). Çdokush që nuk merr parasysh këtë paralajmërim është vetë i përgjegjshëm për çdo problem që i ndodh. Kalojini këtë mesazh të gjithë dishepujve: Është e papranueshme të keni në mendje idetë dhe mendimet e qëllimshme të praktikave të tjera kur bëni ushtrimet tona. Edhe sikur vetëm një mendim i çastit është njëlloj sikur të ndjekësh gjëra në atë

---

<sup>1</sup> Li, Hongzhi (li hong-xhë)

mënyrën tjetër të praktikës. Me t'u përzierë praktika me të tjera, Faluni do të deformohet dhe humbë efektivitetin e tij.

- VIII. Praktikuesit e Falun Dafës duhet të kultivojnë karakterin (*xinxing*) e tyre së bashku me kryerjen e ushtrimeve. Ata që përqendrohen vetëm tek lëvizjet e ushtrimeve por neglizhojnë kultivimin e karakterit nuk do të njihen si dishepuj të Falun Dafës. Prandaj, praktikuesit e Dafës duhet ta konsiderojnë studimin e Ligjit dhe leximin e librave si pjesën kryesore të kultivimit të tyre ditor.

Li, Hongzhi  
20 prill 1994

## Shtesa II

### Rregullat për dishepujt e Falun Dafës në përhapjen e Dafës dhe mësimin e ushtrimeve

- I. Kur përhapin Dafën në publik, të gjithë dishepujt e Falun Dafës mund të përdorin vetëm shprehjen, “Mjeshtri Li Hongzhi thekson...” apo “Mjeshtri Li Hongzhi thotë...” Të gjithë janë absolutisht të ndaluar të përdorin ato që përjetojnë, shohin apo dinë, apo të përdorin gjëra nga praktika të tjera, si Dafa të Li Hongzhi-së. Përndryshe, ajo që do të përhapet nuk do të jetë Falun Dafa dhe kjo do të konsiderohet si sabotim i Falun Dafës.
- II. Të gjithë dishepujt e Falun Dafës mund ta përhapin Dafën nëpërmjet seancave të leximit të librit, diskutime në grup, apo duke recituar në vendet e praktikës Ligjin (Fa) që ka mësuar Mjeshtri Li Hongzhi. Askush nuk lejohet të përdorë formën e leksionit në auditor, siç kam bërë unë, për të mësuar Ligjin. Askush tjetër nuk është i aftë të mësojë Dafën dhe ata as nuk mund të kuptojnë nivelin tim të të menduarit dhe as kuptimet e brendshme të vërteta të Ligjit që unë mësoj.
- III. Kur praktikuesit bisedojnë për idetë dhe të të kuptuarit e tyre të Dafës gjatë seancave të leximit të librit, diskutimeve në grup, apo në vendet e praktikës, ata duhet ta bëjnë të qartë se është vetëm “të kuptuarit e tyre personal”. Të përziësh Dafën me “të kuptuarit personal” nuk lejohet, e aq më keq të përdorësh “të kuptuarit personal” si fjalët e Mjeshtrit Li Hongzhi.
- IV. Kur përhapni Dafën dhe mësoni ushtrimet, asnjë dishepull i Falun Dafës nuk lejohet të mbledhë ndonjë pagesë apo të pranojë dhurata. Çdokush që e shkel këtë rregull nuk është më dishepull i Falun Dafës.
- V. Në asnjë mënyrë nuk duhet që një dishepull i Dafës të përdorë rastin e mësimin të ushtrimeve për të trajtuar pacientë apo shëruar sëmundje. Përndryshe, kjo do ishte njëllë si të sabotojë Dafën.

Li Hongzhi  
25 prill 1994

### **Shtesa III**

#### **Kriteret për Asistentët e Falun Dafës**

- I. Asistentët duhet të vlerësojnë shumë Falun Dafën, të jenë entuziastë që punojnë për të dhe të kenë dëshirën t'i shërbejnë të tjerëve vullnetarisht. Ata duhet të marrin iniciativë të organizojnë seanca ushtrimesh për praktikuesit.
- II. Asistentët duhet të praktikojnë kultivim vetëm në Falun Dafa. Në rast se ata studiojnë ushtrime të praktikave të tjera, kjo do të thotë automatikisht se ata kanë humbur të drejtën për të qenë praktikues dhe asistentë të Falun Dafës.
- III. Në vendet e praktikës, asistentët duhet të jenë rigorozë me veten por zemërgjerë me të tjerët. Ata duhet të përmbajnë karakterin e tyre dhe të jenë të gatshëm dhe miqësorë.
- IV. Asistentët duhet të shpërndajnë Dafën dhe të mësojnë ushtrimet me sinqeritet. Ata duhet të bashkëpunojnë aktivisht me dhe të mbështesin punën e të gjitha Qendrave Kryesore të Asistencës.
- V. Asistentët duhet t'u mësojnë ushtrimet të tjerëve vullnetarisht. Marrja e ndonjë pagese apo pranimi i dhuratave është e ndaluar. Praktikuesit nuk duhet të kërkojnë famë apo fitim, por meritë dhe virtyt.

Li Hongzhi

## Shtesa IV

### Njoftim për praktikuesit e Falun Dafës

- I. Falun Dafa është një mënyrë kultivimi e Shkollës së Budës. Asnjë nuk lejohet të përhapë ndonjë fe nën pretekstin e praktikimit të Falun Dafës.
- II. Të gjithë praktikuesit e Falun Dafës duhet të respektojnë rigorozisht ligjet e vendeve të tyre të rezidencës. Çdo sjellje që shkel politikat apo rregullat e vendit do t'i kundërviej drejtpërsëdrejti meritave dhe virtyteve të Falun Dafës. Individit në fjalë është përgjegjës për shkeljen dhe të gjitha rrjedhojat prej saj.
- III. Të gjithë praktikuesit e Falun Dafës duhet të mbështesin në mënyrë aktive unitetin e botës së kultivimit, duke dhënë kontributin e tyre për zhvillimin e kulturave tradicionale të njerëzimit.
- IV. Nxënësit e Falun Dafës, si asistentët ashtu dhe dishepujt, janë të ndaluar të trajtojnë pacientë pa aprovimin e themeluesit dhe mjeshtrit të Falun Dafës, dhe pa marrë leje nga autoritetet e caktuara. Po ashtu askush nuk lejohet të pranojë para apo dhurata për shërimin e sëmundjeve me kokën e vet.
- V. Nxënësit e Falun Dafës duhet ta konsiderojnë kultivimin e *xinxing* (karakterit) si thelbin e praktikës sonë. Ata absolutisht nuk lejohen të ndërhyjnë në punët politike të një vendi dhe për më tepër, ata e kanë të ndaluar të marrin pjesë në konflikte apo aktivitete politike. Ata që e shkelin këtë rregull nuk janë më dishepuj të Falun Dafës. Individit në fjalë duhet të jetë i përgjegjshëm për të gjitha pasojat. Qëllimi themelor i një kultivuesi është të përparojë me zell në kultivim të vërtetë dhe të arrijë Konsumimin sa më shpejt që të jetë e mundur.

Li Hongzhi



## GLOSAR I TERMAVE DHE SHQIPTIMIT

**Arhat** – qenie e lartësuar shpirtërisht me Shkallë Arritjeje në Shkollën e Budës dhe një që është jashtë “Tre Hapësirave” por më poshtë se Botisatva.

**Baihui** (bai-huei) – pikë akupunktore në majë të kokës.

**Bodisatva** – qenie e përndritur me Status Arritjeje në Shkollën e Budës i cili është më i lartë se Arhati por më i ulët se Tathagata.

**Dafa** (da-fah) – “Rruga e Madhe,” apo “Ligji i Lartë”; shkurt për emrin e plotë të praktikës Falun Dafa.

**dan** (dahn) – grumbull energjie që formohet në trupin e disa kultivuesve në alkiminë e brendshme; në alkiminë e jashtme, quhet “Eliziri i Përjetësisë”.

**dantian** (dan-tien) – “fushë e dan-it,” një fushë energjie e ndodhur në pjesën e poshtme të barkut.

**Dao** (dao) – “mënyra” apo rruga që në gjuhën kineze ka kuptimin e asaj që duhet të ndiqet. Shkruhet dhe “Tao”.

**Diekou Xiaofu** (dieh-kou shiau-fu) – Vendosja duarve mbi njëra tjetrën para pjesës së poshtme të barkut.

**ding** (ding) – një gjendje meditimi në të cilën mendja është plotësisht pa mendime megjithëse e vetëdijshme.

**Tetë Meridianët Shtesë** – në Mjekësinë Kineze, këto janë meridianët që ekzistojnë plus dymbëdhjetë Meridianëve të Rregullt. Shumica e tetë Meridianëve Shtesë kryqëzohet me pikat e akupunkturës së dymbëdhjetë Meridianëve të Rregullt dhe kështu ato nuk konsiderohen meridianë të pavarur apo kryesorë.

**Fa** (fah) – “Mënyrë”, “Ligj”, apo “Parime”.

**Falun** (fah-lën) – “Rrotë Ligji” (shih foton me ngjyra në fillim të librit).

**Falun Dafa** (fah-lën da-fah) – “Mënyra Kultivuese e Rrotës së Ligjit”.

**Falun Gong** (fah-lën gong) – “Qigong i Rrotës së Ligjit”. Emrat Falun Gong dhe Falun Dafa përdoren të dyja për praktikën.

**gong** (gong) – “energji kultivimi”.

**karma** – një substancë e zezë që është rezultat i keqbërjeve.

**Liangshou Jieyin** (liahng-sho xhieh-jin) – Bashkim i duarve.

**Pozicioni Pëllëmbë Lotus** – pozicion i duarve që duhet të mbahet gjatë gjithë ushtrimeve. Në këtë pozicion, pëllëmbët janë të hapura dhe gishtërinjtë të relaksuar, por të drejtuar.

Gishti i mesit i secilës dorë është i relaksuar aq sa përkulet pak nga brenda pëllëmbës.

**Maitreja** – në Budizëm, Maitreja është emri i Budës së të Ardhmes, i cili do të vijë në Tokë pas Buda Sakiamunit për të afruar shpëtim.

**Mjeshtër** – termi kinez i përdorur këtu, *shifu*, përbëhet nga dy karaktere: një që do të thotë “mësues”, dhe tjetri “baba”.

**meridianë** – rrjeti i kanaleve të energjisë në trupin e njeriut që mendohet se janë përçues të *qi*-së (energjisë vitale). Në Mjekësinë Tradicionale Kineze dhe mendimin popullor kinez, sëmundja thuhet se shfaqet kur qi nuk rrjedh siç duhet përmes këtyre meridianëve, si atëherë kur *qi* është e tejmbushur, bllokuar, udhëton tepër shpejt apo tepër ngadalë, lëviz në drejtimin e gabuar, etj.

**qi** (çi) – sipas mendimit kinez, kjo substancë/energji thuhet se merr shumë forma në trup dhe ambient. Zakonisht e përkthyer si “energji jetësore,” kjo *qi* mendohet të përcaktojë shëndetin e personit. “*Qi*” mund të përdoret në një kuptim me të gjerë për të përshkruar substancat që janë të padukshme dhe pa formë, si p.sh. ajri, kundërmimi, zemërimi, etj.

**qigong** (çi-gong) – emër i përgjithshëm për disa praktika që kultivojnë trupin e njeriut. Gjatë dekadave të fundit, ushtrimet qigong kanë qenë jashtëzakonisht popullore në Kinë.

**samadhi** – meditimi Budist.

**Sakiamuni** – Buda Sakiamuni, apo “Buda” Sidartha Gautama. I njohur gjerësisht si themeluesi i Budizmit, ai jetoi në Indinë e lashtë rreth shekullit të 5-të p.e.r.

**Shuangshou Heshi** (shuang-shou hē-shè) – Shtyp duart të bashkuara para gjoksit.

**Tathagata** – genie e përndritur me Status Arritjeje në Shkollën e Budës i cili është sipër nivelit të Bodisatvës dhe Arhatit.

**Syri i Tretë** – shpesh i quajtur dhe “Sy Qiellor”, ky term (*tianmu*) përdoret për t’ju referuar si Syrit të Tretë ashtu dhe një komponenti të këtij sistemi si p.sh gjëndrës pineale.

**xinxing** (shin-shing) – “cilësi e mendjes”, apo “cilësi e zemrës”; “karakter moral”.

**jin** (jin) dhe **jang** (jang) – Shkolla Daos beson se çdo gjë përmban forca të kundërta të *jin* dhe *jang* të cilat përjashtojnë njëra-tjetrën, por dhe varen nga njëra-tjetra, p.sh femër (*jin*) kundrejt mashkull (*jang*), pjesa përpara e trupit (*jin*) kundrejt pjesës prapa (*jang*).

**Zhen-Shan-Ren** (xhen-shan-ren) – “Vërtetësi-Mirësi-Tolerancë”.