

FALUN GONG

法輪功

LI HONGZHI

李洪志

Falun Gong
Li Hongzhi
Edição em português, 2004
Atualizada em 2019

www.falundafa.org

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

Índice

Primeiro Capítulo: Introdução.....	1
I - As origens do qigong.....	2
II - Qi e gong	4
III - Potência de gong e capacidades sobrenaturais.....	5
1. A potência de gong é desenvolvida pelo cultivo do xinxing	5
2. Capacidades sobrenaturais não são o objetivo dos cultivadores.....	6
3. Lidando com a potência de gong	9
IV. Olho celestial	10
1. Abertura do olho celestial.....	10
2. Os níveis do olho celestial	13
3. A capacidade sobrenatural da visão remota.....	16
4. As dimensões	16
V. Tratamentos pelo qigong e tratamentos hospitalares	18
VI. O qigong da Escola Buda e o Budismo	21
1. O qigong da Escola Buda	22
2. Budismo.....	23
VII. O Fa reto e os caminhos perversos.....	25
1. O método de gong Qimen	25
2. O qigong das artes marciais	26
3. O cultivo inverso e o empréstimo de gong	27
4. Linguagem cósmica	28
5. Mensagem de espírito possessor	30
6. Uma prática de cultivo reta também pode ser praticada de forma perversa.....	31
 Segundo Capítulo: Falun Gong	 32
I. A função do Falun	32
II. A configuração do Falun	35
III. Características da prática de cultivo do Falun Gong.....	36
1. O Fa refina o praticante	36
2. Cultivando e refinando a consciência-principal	38
3. A prática de gong não leva em conta a direção e o horário.....	40
IV. Cultivo integrado de natureza interna e vida	41
1. Transformando o corpo original	41
2. O circuito celestial Falun	43

3. Abrindo os canais de energia	45
V. A intenção mental.....	46
VI. Níveis de cultivo e refino no Falun Gong.....	48
1. A prática de cultivo de nível elevado	48
2. Manifestações do gong	49
3. A prática de cultivo do Fa-além-do-mundo	50

Terceiro Capítulo: Cultivo e refino do xinxing52

I. O sentido do xinxing.....	52
II. Perda e ganho	54
III. Cultivo simultâneo de Zhen-Shan-Ren	58
IV. Eliminando a inveja.....	60
V. Eliminando apegos.....	62
VI. Carma	64
1. Como se gera carma.....	64
2. Eliminando carma	67
VII. Interferência demoníaca	71
VIII. Qualidade-inata e qualidade-de-iluminação.....	73
IX. Um coração limpo e tranquilo	76

Quarto Capítulo: O sistema de prática do Falun Gong79

I. Buda Mostrando as Mil Mãos (Fo Zhan Qianshou Fa)	80
II. Postura Parada Falun (Falun Zhuang Fa)	90
III. Penetrando os Dois Extremos Cósmicos (Guantong Liang Ji Fa).....	94
IV. Circulação Celestial Falun (Falun Zhou Tian Fa)	99
V. Fortalecendo Poderes Divinos (Shen Tong Jia Chi Fa).....	103
VI. Alguns requisitos básicos e observações para a prática de cultivo do Falun Gong.....	112

Quinto Capítulo: Perguntas e respostas115

Glossário.....166

Primeiro Capítulo

Introdução

O qigong tem uma longa história na China, já que se originou num tempo muito distante, por isso, o povo chinês possui uma condição favorável para a prática do qigong. As duas grandes escolas de cultivo de Fa reto, a Escola Buda e a Escola Tao, já tornaram públicos diversos métodos de cultivo que antes eram ensinados em segredo. Os caminhos de cultivo da Escola Tao são bastante peculiares, enquanto que a Escola Buda também possui seus próprios caminhos. O Falun Gong é uma prática de cultivo de nível elevado da Escola Buda. Ao longo desta série de palestras, primeiro, vou ajustar seus corpos para que estejam em condições que lhes permitam cultivar para níveis elevados. Em seguida, tenho que dar a todos um Falun e os mecanismos de energia e também vou lhes ensinar os exercícios da prática. Além disso, tenho Fashens que protegerão vocês. Entretanto, ter somente essas coisas está longe de ser o suficiente para alcançar o propósito de desenvolver gong: vocês ainda precisam compreender os princípios requeridos para o cultivo de nível elevado. Esse é o conteúdo que será explicado neste livro.

Como eu falo de uma prática de cultivo de nível elevado, não vou discutir sobre o cultivo deste ou daquele meridiano, pontos de acupuntura ou canais de energia. Estou ensinando o Dafa, um Grande Fa para cultivar genuinamente para níveis elevados. À primeira vista, pode soar fantástico ou inconcebível, mas se você tiver a determinação de cultivar, mediante a assimilação cuidadosa dos princípios, você irá notar a profundidade e o prodigioso poder de seu conteúdo interno.

I – As origens do qigong

O que chamamos atualmente de qigong, no passado não se chamava qigong. Sua origem é proveniente do cultivo solitário nos antigos povos chineses ou do cultivo nas religiões. O termo “qigong” não é citado no Dan Jing¹, no Dao Zang² ou no Tripitaka³. Ao longo do desenvolvimento da atual civilização humana, o qigong atravessou um período em que as religiões ainda estavam em estágio embrionário. O qigong já existia antes do surgimento das religiões. Com o estabelecimento das religiões, o conjunto de práticas atualmente chamado de qigong adquiriu formatos e denominações de caráter religioso. O qigong foi inicialmente chamado de Grande Via de Cultivo de Buda, Grande Via de Cultivo do Tao, Alquimia Suprema do Dan Dourado, Via do Luohan, Meditação Jingang etc. Hoje em dia, as pessoas o chamam de qigong, pois se adapta melhor à mentalidade moderna e facilita sua popularização na sociedade. Na realidade, é um genuíno meio de cultivo do corpo humano que nós temos na China.

O qigong não foi inventado pela humanidade atual; ele tem uma história extremamente antiga. Então, quando o qigong surgiu? Alguns dizem que ele tem uma história de cerca de três mil anos e que teve seu auge durante a Dinastia Tang⁴. Outros dizem que o qigong tem uma história de cinco mil anos, tão antigo quanto a civilização chinesa. Baseados em descobertas arqueológicas, outros dizem que ele tem uma história de sete mil anos. Eu digo que o qigong não é uma invenção da nossa humanidade atual; ele é de uma cultura pré-histórica. De acordo com investigações feitas por pessoas que possuem capacidades sobrenaturais, o universo no qual vivemos é uma entidade que foi explodida e reconstruída nove vezes. O planeta em que habitamos já foi

¹ N.T. *Dan Jing*: “Livro do Dan”.

² N.T. *Dao Zang*: “Cânone Taoista”.

³ N.T. *Tripitaka* [Em língua Pali: “Três Cestas”]: são as Escrituras budistas mais antigas e originais sobre os ensinamentos do Buda Sakyamuni. São conhecidas também como *Cânone Pali*, já que foram escritas na língua Pali.

⁴ N.T. Dinastia Tang: foi um dos períodos mais prósperos da China (618 d.C a 907 d.C).

destruído várias vezes. Cada vez que ele era reconstruído, a raça humana começava a se multiplicar novamente. Atualmente, já descobrimos muitas coisas que datam de tempos anteriores à nossa atual civilização. De acordo com a teoria evolucionista de Darwin, o ser humano evoluiu a partir de antropóides e a civilização humana não tem mais de dez mil anos. Contudo, entre as descobertas arqueológicas, existem pinturas rupestres feitas há 250 mil anos, encontradas em cavernas nos Alpes Europeus, que possuem um nível artístico muito elevado que ultrapassa o atual. No Museu da Universidade Nacional do Peru há uma grande rocha, na qual está entalhada a imagem de uma pessoa segurando um telescópio, observando corpos celestes. Essa gravura foi feita há mais de 30 mil anos. Como sabemos, Galileu inventou o telescópio de magnificação de 30 vezes no ano de 1609, portanto, há pouco mais de 300 anos. Como explicar a existência de um telescópio há 30 mil anos? Na Índia, há um pilar cujo teor de pureza de ferro é superior a 99%. A fabricação de um ferro com tão alta pureza é impensável, mesmo com a moderna tecnologia de fundição; isso está além da tecnologia avançada de hoje. Então, quem criou tais civilizações? Como os seres humanos – que eram supostamente microrganismos naqueles tempos – poderiam ter criado essas coisas? Essas descobertas têm chamado a atenção de cientistas do mundo todo. Por não poderem explicá-las, eles as consideram como “civilizações pré-históricas”.

O nível científico foi diferente em cada ciclo de civilização; em alguns ciclos foi mais elevado do que o nível atual. Porém, essas civilizações foram destruídas. Sendo assim, eu digo que o qigong não foi inventado e nem veio dos seres humanos atuais. O qigong é de uma cultura pré-histórica, mas foi redescoberto e aprimorado pelas pessoas modernas.

O qigong não é algo que existe só em nosso país. Ele também existe em outros países, mas não é chamado de qigong. Nos países ocidentais, como nos Estados Unidos, na Inglaterra etc, o chamam de magia. Nos Estados Unidos, há um mágico chamado David Copperfield, que é, na verdade, um grande mestre com capacidades sobrenaturais e que um dia

passou através das paredes da Grande Muralha. No momento de sua demonstração, ele se ocultou dentro de telas brancas, para em seguida atravessar a parede da muralha. Por que ele agiu assim? Porque ao fazer assim, as pessoas foram levadas a acreditar que se tratava de um truque de mágica. Ele teve que fazer dessa maneira por saber que na China existem pessoas altamente elevadas e ele temia que algumas delas pudessem interferir; então, ele se ocultou dentro das telas brancas antes de atravessá-la. Depois de atravessar, ele esticou uma das mãos, levantou uma das telas e saiu. Como diz o ditado: “Um perito vê como o truque é feito, enquanto um leigo assiste por diversão”. Como a coisa foi feita daquela maneira, o público acreditou que se tratava de um truque de mágica. Essas capacidades sobrenaturais são chamadas de “mágica” pelos ocidentais, porque eles não as usam visando o cultivo do corpo e sim para apresentações de palco voltadas à exibição de coisas incomuns e ao entretenimento. De uma perspectiva de baixo nível, o qigong pode mudar as condições do corpo, curar doenças e restaurar a saúde. De uma perspectiva de nível elevado, o qigong se refere ao cultivo do benti da pessoa.

II - Qi e gong

O qi ao qual nos referimos também era chamado de chi⁵ pelos nossos antepassados chineses. Eles são essencialmente a mesma coisa; ambos se referem ao qi universal – um tipo de substância sem forma nem aparência que permeia todo o universo e, portanto, não se refere ao ar. A energia dessa substância pode ser ativada no corpo humano por meio da prática de cultivo, podendo alterar o estado do corpo e ter o efeito de curar e melhorar as condições físicas. Entretanto, qi é apenas qi – você tem qi, ele tem qi e o qi de uma pessoa não pode restringir o qi de outra pessoa. Algumas pessoas dizem que o qi pode curar doenças, ou que você pode enviar qi para outra pessoa e assim curá-la. Todas essas afirmações não têm bases científicas, porque de nenhum modo o qi pode curar doenças.

⁵ N.T. Chi (氣) – Este termo usa um caractere chinês diferente daquele que é usado em qi (气).

Se o corpo de um praticante de gong ainda possui qi, significa que o corpo dele ainda não é um corpo-branco-leitoso. Indica que essa pessoa ainda possui doenças.

Uma pessoa que cultivou poderosas capacidades não emite qi. Ao invés disso, ela emite blocos de alta energia. É uma matéria de alta energia que se manifesta na forma de luz e cujas partículas são finas e de alta densidade. Isso é gong. Somente o gong tem poder restritivo nas pessoas comuns e pode curar suas doenças. Existe o ditado: “A luz do Buda brilha amplamente, tornando tudo correto”. Isso significa que aqueles que cultivam um Fa reto possuem uma energia muito poderosa em seus corpos e, por onde passam, dentro do raio de abrangência de suas energias, eles retificam todas as anormalidades, trazendo-as de volta à normalidade. Por exemplo, estar doente é um estado anormal do corpo e, uma vez que esse estado seja retificado, a doença desaparecerá. Dizendo de forma simples: gong é energia e possui propriedades físicas. Um praticante pode, por meio da prática de cultivo, perceber objetivamente sua existência.

III - Potência de gong e capacidades sobrenaturais

1. A potência de gong é desenvolvida pelo cultivo do xinxing

O gong que verdadeiramente determina o nível da potência de gong⁶ de um praticante não é obtido por meio da prática dos exercícios; ele é obtido pelo processo de transformação de uma substância chamada “virtude” (*De*), por meio do cultivo do xinxing. Esse processo de transformação não acontece como as pessoas comuns imaginam: “Levando-se ao fogo um caldeirão com ervas medicinais selecionadas para se obter *dan*”⁷. O gong ao qual nos referimos se forma fora do corpo humano, iniciando na sua parte inferior. À medida que o seu xinxing

⁶ N.T. Em chinês: *Gongli* (功力) – “potência de gong”.

⁷ N.T. Essa é uma frase taoista usada como metáfora para referir-se ao processo da alquimia interna que é praticada por muitos taoistas.

melhora, ele se eleva na forma de uma espiral e tudo isso se forma fora do corpo. Ao alcançar o topo da cabeça, ele se desenvolve na forma de uma coluna de gong. A altura da coluna de gong determina o nível da potência de gong de um praticante. Essa coluna de gong existe em uma dimensão profundamente oculta e é dificilmente percebida por uma pessoa comum.

As capacidades sobrenaturais⁸ dependem do fortalecimento da potência de gong. Quanto maior a potência de gong e o nível de cultivo de alguém, maiores serão suas capacidades sobrenaturais e mais fáceis de serem usadas. Pessoas com baixa potência de gong têm capacidades fracas; elas têm dificuldades para usá-las, ou nem sequer podem utilizá-las. Ter capacidades sobrenaturais, por si só, não determina nem a potência de gong nem o nível de cultivo de alguém. O que determina o nível de alguém é sua potência de gong e não suas capacidades sobrenaturais. Existem pessoas que se cultivam com suas capacidades sobrenaturais “bloqueadas”. Sendo assim, embora elas tenham elevada potência de gong, elas podem não manifestar tantas capacidades sobrenaturais. A potência de gong é o fator determinante; ela é desenvolvida pelo cultivo do xinxing e é a coisa mais crucial.

2. Capacidades sobrenaturais não são o objetivo dos cultivadores

Todos os praticantes de qigong se interessam por capacidades sobrenaturais. Ter capacidades sobrenaturais exerce um fascínio sobre o público em geral e muitas pessoas querem tê-las. Porém, sem ter um bom xinxing, será impossível ao praticante ter essas capacidades sobrenaturais.

As pessoas comuns também podem ter algumas capacidades sobrenaturais: olho celestial aberto, ouvido celestial, clarividência, telepatia, precognição etc. Porém, essas capacidades diferem de acordo com cada pessoa e nem todas irão se manifestar no estado de iluminação-gradual. É impossível que pessoas comuns tenham certas capacidades

⁸ N.T. Em chinês: *Gongneng* (功能) – “capacidade de gong”, também traduzida como “capacidade sobrenatural”.

sobrenaturais; por exemplo: é absolutamente impossível para uma pessoa comum transformar um objeto desta dimensão física em outro tipo de objeto. Grandes capacidades sobrenaturais só podem ser desenvolvidas por meio do cultivo. O Falun Gong foi desenvolvido baseado nos princípios do universo: todos os poderes e as capacidades sobrenaturais que existem no universo também existem no Falun Gong; mas a aquisição dessas capacidades depende totalmente de como um praticante cultiva. Querer ter capacidades sobrenaturais não é considerado algo errado, entretanto buscá-las de forma intensa não é um pensamento reto e produzirá resultados negativos. Algumas capacidades sobrenaturais obtidas em um nível baixo não têm aplicações importantes e, às vezes, alguns as usam para se exibir e para demonstrar poder entre as pessoas comuns. Nesse caso, isso indica precisamente que o xinxing da pessoa é baixo e, portanto, não é certo dar a ela essas capacidades sobrenaturais. Se certas capacidades sobrenaturais forem dadas a pessoas com um baixo nível de xinxing, elas poderão se utilizar delas para fazerem coisas más. Como o xinxing dessas pessoas é baixo, não há garantia de que elas não façam coisas erradas.

Por outro lado, qualquer capacidade sobrenatural que pode ser exibida numa demonstração não é capaz de mudar a sociedade humana ou perturbar o estado normal da sociedade. Quanto às genuínas capacidades sobrenaturais de nível elevado, não é permitido exibi-las em público, pois seu impacto e perigo seriam enormes. Por exemplo: não se pode, de maneira nenhuma, demolir um edifício em uma demonstração. No que diz respeito a capacidades particularmente grandes, sua utilização não é permitida ou é até impossível, exceto por pessoas encarregadas de missões especiais; seu uso está sujeito ao controle de mestres de alto nível.

Apesar disso, há várias pessoas comuns que pedem insistentemente aos mestres de qigong para que demonstrem suas capacidades sobrenaturais; elas os pressionam e os forçam nesse sentido. Aqueles que possuem capacidades sobrenaturais não querem usá-las para fazer demonstrações em público, já que isto não é permitido, pois poderia

perturbar o estado normal da sociedade. Alguém que realmente tem uma grande virtude, não tem permissão para fazer demonstrações de suas capacidades sobrenaturais. Alguns mestres de qigong sentem-se péssimos durante demonstrações contra suas vontades e querem chorar depois. Não os forcem a fazer demonstrações! Eles se sentem muito mal quando fazem isso. Um dos meus estudantes me mostrou uma revista na qual havia uma notícia que achei bem desagradável. Ela dizia que ia ocorrer um encontro internacional de qigong, que aqueles com capacidades sobrenaturais poderiam entrar na competição e que aqueles que tivessem as maiores capacidades sobrenaturais deveriam ir. Essa notícia me deixou desconfortável durante vários dias, pois essas coisas não podem ser usadas em competições; quem fizesse isso, se arrependeria depois. Pessoas comuns se concentram em coisas práticas do mundo mundano, porém os mestres de qigong devem ter respeito próprio.

Qual é o propósito por detrás de se querer ter capacidades sobrenaturais? Isso reflete o reino de consciência e as buscas de um praticante. É impossível que alguém com motivações impuras e instáveis possa ter grandes capacidades sobrenaturais. Isso porque, antes de você se iluminar totalmente, o que você julga como bom ou mau se baseia somente nos padrões deste mundo. Você ainda não pode ver nem a verdade das coisas, nem a relação causal e predestinada entre elas. Brigas, insultos e humilhações entre as pessoas, sem dúvida, resultam de relações causais e predestinadas. Se você não for capaz de perceber essa relação, você só poderá atrapalhar em vez de ajudar. As leis deste mundo governam a gratidão e o ressentimento, assim como o certo e o errado entre as pessoas comuns; os praticantes não devem se inquietar com essas coisas. Antes de você alcançar a completa iluminação, o que você vê com os seus olhos pode não ser necessariamente a verdade. Quando uma pessoa dá um soco em outra, pode ser que elas estejam acertando suas dívidas de “carma” e sua intervenção poderá atrapalhar esse acerto. “Carma” é um tipo de substância preta que existe ao redor do corpo humano. Em outra dimensão, ele tem existência física e pode se transformar em doenças ou infortúnios.

Na realidade, todos têm capacidades sobrenaturais inatas, contudo, antes elas precisam ser desenvolvidas e fortalecidas por meio de um cultivo contínuo. Se um praticante só busca capacidades sobrenaturais, significa que ele tem uma visão estreita e uma mente impura. Não importa o motivo pelo qual ele deseja ter capacidades sobrenaturais, sua busca contém elementos de egoísmo que definitivamente interferem em seu cultivo e, conseqüentemente, ele não obterá capacidades sobrenaturais.

3. Lidando com a potência de gong

Frequentemente, alguns praticantes, apesar do pouco tempo de prática, querem curar as doenças dos outros para testarem suas capacidades. Quando um praticante que tem potência de gong ainda fraca estende as mãos para tentar curar um paciente, seu corpo absorve uma grande quantidade do qi preto, sujo e patogênico do corpo do paciente. Já que você não tem a habilidade de se proteger desse qi patogênico e seu corpo não possui um escudo de proteção, você forma um campo em comum com o paciente. Sem ter uma elevada potência de gong, você não pode lidar com o qi patogênico e, como resultado, você sentirá mal-estar; com o tempo, se ninguém cuidar de você, você acumulará doenças pelo corpo todo. Portanto, pessoas que não têm uma alta potência de gong não devem tratar as doenças dos outros. Somente com capacidades sobrenaturais desenvolvidas e tendo alcançado suficiente potência de gong é que você pode usar o qigong para tratar pessoas. E mesmo algumas pessoas que desenvolveram capacidades sobrenaturais e são capazes de tratar doenças, mas que ainda permanecem em um nível muito baixo, estão, na realidade, usando a sua própria potência de gong acumulada; é a sua própria energia que está sendo usada para tratar doenças. Dado que o gong é uma energia e também uma entidade inteligente, é muito difícil de ser obtido. Emitir gong significa consumir a sua própria energia, portanto, à medida que você emite gong, a coluna de gong sobre a sua cabeça vai sendo consumida e reduzida. Realmente, não vale a pena fazer isso. Portanto, não aprovo que pessoas com baixa potência de gong tratem as

doenças dos outros. Não importa o quão elevada seja a sua técnica: ainda assim, você estará consumindo a sua própria energia.

Quando a potência de gong alcança certo nível, várias capacidades sobrenaturais surgem. Mas você deve ser bastante cauteloso quanto ao modo de usar suas capacidades sobrenaturais. Por exemplo, uma pessoa precisa usar o olho celestial depois que ele se abre, pois, se não for usado, ele poderá se fechar facilmente. Apesar disso, ele não deve ser usado demais, pois muita energia será consumida se o olho celestial for utilizado com muita frequência. Então, isso significa que nunca devemos usá-lo? É claro que não. Se fosse assim, então para que deveríamos cultivar capacidades se nunca pudéssemos utilizá-las? A questão-chave está em saber quando usá-las. Elas só podem ser utilizadas quando se alcança um nível no cultivo em que já se possui a capacidade de autorrestauração. Quando um cultivador de Falun Gong alcança certo nível, o Falun pode automaticamente transformar e reabastecer o gong emitido. O Falun automaticamente se encarrega de manter o nível da potência de gong de um praticante para que não diminua. Essa é uma característica distintiva do Falun Gong. Capacidades sobrenaturais não poderão ser utilizadas até que se chegue a esse estágio no cultivo.

IV. Olho celestial

1. Abertura do olho celestial

A passagem principal do olho celestial⁹ localiza-se entre o ponto central da testa e o ponto shangen¹⁰. O princípio pelo qual as pessoas comuns podem ver as coisas com seus olhos físicos é análogo ao do funcionamento de uma câmera fotográfica: é feito pelo ajuste das pupilas e do cristalino de acordo com a distância do objeto e a intensidade da luz;

⁹ N.T. Em chinês: *Tianmu* [*Tian*: Céu; *mu*: olho – “olho celestial”].

¹⁰ N.T. Ponto shangen: ponto localizado um pouco abaixo da região entre as sobrancelhas.

os sinais são transmitidos através do nervo óptico para a glândula pineal, localizada na parte posterior do cérebro, que finalmente forma as imagens. A capacidade sobrenatural da visão penetrante é justamente a capacidade da glândula pineal de poder ver diretamente por meio do olho celestial. O olho celestial de uma pessoa comum não está aberto, já que seu canal principal é muito estreito e escuro e, por não ter essência de qi no seu interior, não emite luz. Algumas pessoas não podem ver com o olho celestial, pois sua passagem principal está completamente obstruída.

Para abrir e poder ver com o olho celestial, há três fatores: primeiro, a passagem principal pode ser aberta pela aplicação de uma força externa, ou pelo próprio cultivo pessoal. O formato da passagem varia de pessoa para pessoa: ovalado, redondo, romboidal, triangular etc. Quanto melhor alguém se cultivar, mais redondo será o seu formato. Segundo, é preciso que o seu Shifu lhe dê um olho; mas se você cultiva por sua própria conta, você deverá formá-lo por si mesmo. Terceiro, o seu olho celestial precisa ter essência de qi.

Normalmente, vemos com nossos dois olhos físicos e são justamente esses mesmos olhos físicos que, como um obstáculo, bloqueiam a passagem que conduz a outras dimensões. Desse modo, podemos ver apenas objetos da nossa dimensão física. A abertura do olho celestial consiste em ver sem utilizar este par de olhos. Depois que se alcança um nível bastante elevado no cultivo, é possível cultivar um olho-verdadeiro e é possível ver com o olho-verdadeiro do olho celestial ou com o olho-verdadeiro localizado no ponto shangen. De acordo com a Escola Buda, cada poro do corpo é um olho – há olhos no corpo inteiro. De acordo com a Escola Tao, cada ponto de acupuntura é um olho. Entretanto, como a passagem principal fica no olho celestial, primeiro ela precisa ser aberta. Durante as palestras, eu dou a cada um de vocês tudo aquilo que é necessário para abrir o olho celestial. Os resultados variam de acordo com as diferenças nas qualidades físicas de cada um. Alguns veem um buraco escuro parecido com um poço fundo, ou seja, a passagem do olho celestial está escura. Outros veem um túnel branco, e se veem algo em sua frente,

isso indica que o olho celestial está se abrindo. Outros veem objetos girando, os quais são coisas que o Shifu colocou para abrir o olho celestial e, uma vez que a passagem for totalmente atravessada, a pessoa poderá ver. Alguns veem um grande olho; eles pensam que esse olho é o olho de Buda, quando, na verdade, é seu próprio olho. Geralmente, acontece dessa forma para aqueles com qualidade-inata relativamente boa.

Segundo nossas estatísticas, cada vez que damos um seminário, o olho celestial de mais da metade de vocês se abre. Porém, um problema surge após a abertura do olho celestial: alguém sem um bom xinxing está propenso a usar o olho celestial para coisas ruins. Para evitar tal problema, eu abro seu olho celestial diretamente no nível da visão sabedoria, ou seja, em um nível elevado, e isso permite, de imediato, que você possa ver cenas de outras dimensões e fenômenos que aparecem durante o cultivo, possibilitando que você acredite neles e que reforce sua confiança no cultivo. Como o xinxing de um praticante iniciante ainda não alcançou o nível requerido de uma pessoa sobrenatural, ele tende a fazer coisas más assim que obtém capacidades sobrenaturais. Vamos dar um exemplo de brincadeira: se você estivesse andando pela rua e encontrasse uma casa lotérica, provavelmente você escolheria o bilhete premiado. Só estou dando um exemplo; não seria permitido que isso acontecesse. Há também outra razão: estamos abrindo o olho celestial para uma grande quantidade de pessoas; então, suponha que o olho celestial de todas as pessoas fosse aberto em um nível baixo, pensem todos, se todos pudessem ver dentro do corpo humano ou através das paredes, esta ainda seria uma sociedade humana? O estado normal da sociedade humana seria gravemente perturbado, portanto isto não é permitido. Além disso, não traria benefício algum ao praticante e somente estimularia seus apegos. É por causa disso que seu olho celestial não é aberto em um nível baixo; ao invés disso, nós o abrimos já a partir de um nível elevado.

2. Os níveis do olho celestial

O olho celestial possui diversos níveis diferentes; a partir desses níveis diferentes, ele vê dimensões diferentes. A Escola Buda fala sobre cinco níveis de visão do olho celestial: visão carnal, visão celestial, visão sabedoria, visão Fa e visão Buda. Cada nível é subdividido em superior, médio e inferior. No nível da visão celestial ou abaixo dele só podem ser vistas coisas deste mundo físico. Somente no nível ou acima do nível da visão sabedoria é que podem ser vistas as outras dimensões. Alguns possuem a capacidade da visão penetrante e inclusive podem ver com precisão: eles podem ver ainda melhor do que aquilo que é visto numa tomografia computadorizada. Porém, aquilo que eles veem está ainda dentro desse nosso mundo físico e não vai além dessa dimensão em que vivemos e, portanto, não é considerado um nível elevado do olho celestial.

O nível do olho celestial depende da quantidade de essência de qi e da largura, do brilho e do grau de obstrução da passagem principal. Para que o olho celestial seja totalmente aberto, a essência de qi no interior da passagem é um elemento crucial. É muito fácil abrir o olho celestial de crianças com menos de seis anos de idade. Eu nem preciso fazer gestos de mão, já que o olho celestial delas se abre assim que começo a falar. Como a natureza das crianças é ainda pouco afetada pelas más influências do nosso mundo exterior e como elas não cometeram más ações, a essência de qi delas é mantida praticamente intacta. Para uma criança com mais de seis anos, à medida que ela é exposta à influência do mundo exterior, com o passar dos anos, seu olho celestial se torna proporcionalmente mais difícil de ser aberto. Especialmente, o mal comportamento cotidiano, a indisciplina e as más condutas morais podem fazer a essência de qi se dissipar até o ponto de esgotar-se. Aqueles cuja essência de qi foi completamente perdida, podem recuperá-la gradualmente através do cultivo; entretanto, é algo que requer um longo período de tempo e muito esforço árduo. É por isso que a essência de qi é extremamente preciosa.

Não recomendo a abertura do olho celestial de uma pessoa no nível da visão celestial, porque um praticante com baixa potência de gong perderá mais energia olhando para objetos do que ele acumula através do cultivo. O olho celestial pode se fechar caso muita energia essencial seja consumida e, uma vez que ele se fecha, não é fácil abri-lo novamente. Então, eu normalmente abro o olho celestial no nível da visão sabedoria. Não importa quão nítida ou não seja a visão de um cultivador, ele será capaz de ver objetos em outras dimensões. Dependendo da influência das condições inatas de cada pessoa, as imagens vistas podem parecer muito claras, intermitentes ou turvas, mas, no mínimo, você será capaz de perceber luz. Isto ajudará um cultivador a progredir para níveis elevados. Aqueles que não podem ver com clareza, podem reparar isso através do cultivo.

Para aqueles com insuficiente essência de qi, as imagens vistas pelo olho celestial são em preto e branco, enquanto que para aqueles que possuem mais essência de qi, as imagens são percebidas em cores e de forma mais nítida. Quanto mais essência de qi alguém possuir, mais nitidamente verá. Para alguns, o olho celestial está aberto desde o nascimento, enquanto que para outros ele está bastante obstruído – o caso varia de pessoa para pessoa. Quando o olho celestial está se abrindo, a imagem se assemelha ao movimento de desabrochar de uma flor, com as pétalas se abrindo camada após camada. No momento da meditação sentada de pernas cruzadas, eles veem na região do olho celestial um círculo brilhante que no começo não é tão brilhante, mas que, com o passar do tempo, se torna vermelho. O olho celestial de algumas pessoas está bastante obstruído; abri-lo pode resultar em fortes reações: elas sentirão os músculos ao redor da passagem principal e do ponto shangen como se estivessem sendo pressionados e empurrados para dentro; elas sentirão dor e inchaço nas têmporas e na testa; são reações que podem ocorrer quando o olho celestial está se abrindo. Uma pessoa cujo olho celestial se abre facilmente, pode ocasionalmente ver certas coisas. Durante minhas aulas, alguns veem, sem intenção, meus Fashens, mas a visão logo desaparece assim que eles se concentram, pois nesse momento eles usam seus olhos físicos. Quando você vir algo com os olhos fechados, tente se

manter nesse estado e gradualmente você verá mais claramente. Se você quiser ver detalhes, você realmente passará a usar seus olhos físicos e nervos ópticos e então você será incapaz de ver alguma coisa.

As dimensões que podem ser vistas variam de acordo com o nível do olho celestial. Porém, alguns centros de pesquisa científica desconhecem esse princípio e, conseqüentemente, alguns experimentos sobre o qigong não chegam aos resultados esperados; inclusive, algumas vezes, levam a conclusões opostas ao que se quer comprovar. Por exemplo, um instituto de pesquisa estabeleceu um método para comprovar e medir capacidades sobrenaturais: eles pediram a alguns mestres de qigong que dissessem o que eles viam dentro de uma caixa hermeticamente fechada. Como os níveis do olho celestial desses mestres eram diferentes, suas respostas foram diferentes. Como resultado, a equipe de pesquisa chegou à conclusão de que o olho celestial era algo falso e enganoso. Na realidade, alguém com olho celestial de nível baixo geralmente obtém melhor resultado nesse tipo de experiência, já que a abertura do seu olho celestial está limitada ao nível da visão celestial – um nível apropriado para se ver objetos desta dimensão física. Dessa forma, pessoas que não conhecem o funcionamento do olho celestial pensam que esse alguém possui uma capacidade sobrenatural maior. Todas as coisas, sejam elas orgânicas ou inorgânicas, manifestam-se de forma diferente em dimensões diferentes. Tomemos um copo como exemplo: no momento de sua fabricação, ao mesmo tempo e em outra dimensão, começa a existir uma entidade que anteriormente pode ter sido outra coisa. Alguém com o olho celestial aberto no nível mais baixo verá que é um copo. Alguém com o olho celestial aberto em um nível mais elevado verá a forma da entidade inteligente que existe em outra dimensão. Alguém cujo olho celestial está em um nível ainda mais elevado, verá a forma material precedente à existência dessa entidade inteligente.

3. A capacidade sobrenatural da visão remota

Com a abertura do olho celestial, a capacidade da visão remota de algumas pessoas emerge e, assim, elas podem ver objetos a milhares de quilômetros de distância. Cada indivíduo ocupa suas próprias dimensões. Nessas dimensões, ele é tão grande quanto um universo. Em uma dimensão específica, há um espelho na frente de sua testa, embora ele seja invisível na nossa dimensão. Todos têm um espelho, mas o espelho de uma pessoa não-praticante permanece imóvel, enquanto o espelho de um praticante gradualmente gira. Uma vez que o espelho gira por completo, reflete tudo aquilo que o praticante quer ver. Uma pessoa é muito grande naquela dimensão específica: seu corpo é enorme e seu espelho é imenso também. Qualquer coisa que o cultivador quiser ver pode ser refletida no espelho. Porém, mesmo que a imagem tenha sido capturada, ele ainda não poderá vê-la. A imagem precisa permanecer no espelho por alguns instantes. Então o espelho gira, permite que ele veja a imagem e imediatamente retorna; gira sem cessar. Filmes de cinema giram a 24 quadros por segundo para produzir imagens em movimento contínuo. O espelho gira a uma velocidade superior a essa, então as imagens aparecem de forma contínua e nítida. Essa é a visão remota e o princípio da visão remota é simples assim. Isso era considerado um grande segredo, mas eu o revelei em apenas algumas poucas linhas.

4. As dimensões

Da nossa perspectiva, as dimensões são muito complexas. Nós, seres humanos, somente conhecemos a dimensão na qual a humanidade existe, já que outras dimensões ainda não foram conhecidas e exploradas. Quando se trata de outras dimensões, nós, mestres de qigong, já vimos dezenas de níveis dimensionais e, apesar de ainda não poderem ser comprovados pela ciência, eles podem ser explicados teoricamente. Embora algumas pessoas não admitam a existência de certos fenômenos, na realidade, eles se manifestam em nossa dimensão. Por exemplo, existe um lugar chamado Triângulo das Bermudas, que as pessoas chamam de

“Triângulo do Diabo”. Alguns navios e aviões desapareceram ao passar por ali, mas reapareceram alguns anos depois. Ninguém consegue explicar a razão, pois ninguém transcendeu os limites do pensamento humano e das teorias. Na realidade, é uma passagem que conduz a outra dimensão. Não é uma porta comum como as nossas portas normais; seu estado de abertura é instável. Um navio pode facilmente entrar em outra dimensão no momento em que essa porta estiver aberta. Os seres humanos não sentem a diferença entre as dimensões e em um instante eles entram nessa outra dimensão. Não é possível expressar em quilômetros a diferença de tempo e espaço entre aquela dimensão e a nossa – uma distância de milhares de quilômetros ali é só um ponto aqui, pois as duas dimensões podem existir no mesmo espaço e ao mesmo tempo. O navio entra lá, navega por pouco tempo e sai de novo acidentalmente, mas em nosso mundo se passaram muitas décadas, isso porque há uma diferença de tempo entre as duas dimensões. E em cada dimensão há também mundos unitários coexistindo; isso é comparável ao diagrama estrutural de um átomo: cada esfera está ligada às outras por linhas e existem muitas esferas e linhas interconectadas; é muito complexo.

Quatro anos antes da Segunda Guerra Mundial, um piloto da Força Aérea Inglesa estava executando uma missão e, no meio do voo, entrou em uma forte tempestade. Valendo-se de sua experiência, ele conseguiu achar um aeroporto abandonado. No momento em que o aeroporto apareceu diante de seus olhos, uma paisagem completamente diferente surgiu: repentinamente estava ensolarado e o céu sem nuvens, como se ele tivesse entrado em outro mundo. Os aviões no aeroporto eram pintados de amarelo e as pessoas estavam ocupadas fazendo coisas ali. Ele achou aquilo muito estranho! Depois de aterrissar, ninguém notou sua presença, nem mesmo a torre de controle o contatou. O piloto decidiu então ir embora, já que o tempo havia melhorado. Ele voou outra vez e, quando estava à mesma distância em que ele havia visto o aeroporto, ele entrou novamente na tempestade. Com grande esforço, ele conseguiu retornar à sua base. Ele relatou esse fato aos seus superiores e inclusive o anotou em seu registro de voo, mas seus superiores não acreditaram nele. Quatro anos depois, a Segunda Guerra Mundial estourou e ele foi transferido para

aquele aeroporto abandonado. Ao chegar ali, no mesmo instante, ele se lembrou de que era a mesma cena que ele havia visto quatro anos antes. Nós, mestres de qigong, sabemos explicar o que ocorreu. O piloto acessou antecipadamente algo do qual ele participaria quatro anos mais tarde, ou seja, antes que a ação acontecesse, ele já havia estado lá e participado antecipadamente – depois, quando ele retornou, ele participou novamente dentro da ordem correta.

V. Tratamentos pelo qigong e tratamentos hospitalares

Teoricamente falando, o tratamento de doenças por meio do qigong é completamente diferente do feito nos hospitais. A medicina ocidental, apesar de contar com recursos como análises laboratoriais, exames de raios-X e assim por diante, trata as doenças usando métodos da sociedade humana comum. Na realidade, esses métodos são limitados a observar a manifestação da doença nesta dimensão, mas eles não são capazes de captar as mensagens de outras dimensões, nem de saber a verdadeira causa de uma doença. Se um paciente não está gravemente doente, os remédios podem eliminar ou expulsar os agentes patogênicos – na medicina ocidental eles são considerados vírus ou bactérias e no qigong são considerados carma. Se a doença é muito grave, os remédios são ineficazes e, além disso, se a dose de remédio for alta demais, o paciente pode não suportar. Nem todas as doenças estão limitadas ao Fa-dentro-do-mundo, algumas são bastante graves e se encontram além do Fa-dentro-do-mundo e, portanto, os hospitais não são capazes de curá-las.

A medicina tradicional chinesa está intimamente relacionada ao cultivo das capacidades sobrenaturais do corpo humano. Em tempos antigos, dava-se muita atenção ao cultivo do corpo humano. Confucionistas, taoistas e budistas – incluindo os estudantes do Confucionismo – davam muita importância à meditação. Embora eles não praticassem exercícios de qigong, a capacidade de meditar sentado era

considerada um tipo de gong fu¹¹; com o passar do tempo, eles também podiam desenvolver gong e capacidades sobrenaturais. Por que a acupuntura da medicina tradicional chinesa é capaz de mapear tão claramente os meridianos do corpo humano e saber que os pontos de acupuntura estão conectados verticalmente ao invés de diagonalmente ou horizontalmente? Por que eles foram capazes de mapeá-los com grande precisão? Hoje em dia, uma pessoa com capacidades sobrenaturais pode ver com seus olhos as mesmas coisas que os médicos da medicina tradicional chinesa viam; isso porque geralmente os médicos famosos de antigamente tinham capacidades sobrenaturais. Os grandes médicos da nossa história, como Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que e Hua Tuo, na realidade, foram todos mestres de qigong; eles tinham capacidades sobrenaturais. A medicina tradicional chinesa atual manteve somente técnicas de diagnóstico e de tratamento, deixando de lado a parte relacionada a capacidades sobrenaturais. No passado, os médicos chineses usavam os olhos (com capacidades sobrenaturais) para diagnosticar doenças. Mais tarde, desenvolveram também o método de tomar o pulso¹². Se as capacidades sobrenaturais fossem novamente integradas aos atuais métodos chineses de tratamento, pode-se dizer que nem mesmo em muitos anos a medicina ocidental seria capaz de alcançar o nível da medicina chinesa.

O tratamento pelo qigong elimina a causa-raiz da doença. Considero a doença como um tipo de carma e curar uma doença significa ajudar a eliminar esse carma. Para ajudarem os pacientes eliminar qi preto, alguns mestres de qigong tratam pessoas usando o método de descarregar e repor qi; em um nível bem baixo, esses mestres expulsam o qi preto, mas eles desconhecem a causa fundamental do qi preto; quando o qi preto se formar novamente, a doença voltará. Na realidade, o qi preto não é a causa fundamental da doença – a existência do qi preto somente faz a pessoa se sentir mal. A causa-raiz da doença é uma entidade inteligente que existe

¹¹ N.T. *Gong fu*: Qualquer habilidade técnica muito bem desenvolvida.

¹² N.T. Na medicina chinesa, o diagnóstico pelo pulso é usado para avaliar a condição energética do organismo.

em outra dimensão, mas muitos mestres de qigong não sabem disso. Como essa entidade inteligente é bastante poderosa e feroz, eles não são capazes de tocá-la, nem se atrevem a fazê-lo. A forma de tratamento do Falun Gong toma como alvo essa entidade inteligente, removendo assim a causa fundamental da doença. Além disso, um escudo é colocado sobre o foco da doença para impedir que ela volte.

O qigong pode tratar doenças, porém o estado normal da sociedade humana não deve ser perturbado. O estado da sociedade seria seriamente afetado se o qigong fosse usado em grande escala – isso não é permitido – e tampouco o seu efeito curativo seria bom. Como vocês sabem, algumas pessoas abriram clínicas de diagnóstico por qigong, hospitais de qigong e centros de reabilitação por qigong. Provavelmente, antes de abrirem esses negócios, seus tratamentos tinham bons efeitos curativos. Uma vez aberto um negócio para tratar pacientes, seus efeitos curativos diminuem drasticamente. Isso significa que as pessoas são proibidas de utilizarem métodos sobrenaturais para substituir as profissões e técnicas da sociedade humana. Fazer isso certamente reduz a eficácia a um nível tão baixo quanto a dos métodos da sociedade das pessoas comuns.

Uma pessoa pode usar capacidades sobrenaturais para ver o interior do corpo humano camada por camada, de forma semelhante a como um aparelho de escaneamento do corpo faz. Tecidos moles e quaisquer outras partes do corpo podem ser vistas. Atualmente, ainda que possamos ver claramente com o recurso da tomografia computadorizada, é necessário usar um equipamento que consome muito tempo, muito filme e é bastante lento e caro. A tomografia computadorizada não é tão prática e tão precisa quanto as capacidades sobrenaturais. Fechando os olhos, um mestre de qigong pode rapidamente examinar, direta e nitidamente, qualquer parte do corpo do paciente. Isso não é ciência e tecnologia de alto nível? É ainda mais avançada que a ciência e a tecnologia modernas. Porém, esse nível já existia na China de antigamente – era a tecnologia de ponta que já existia em tempos antigos. Hua Tuo viu um tumor no cérebro de Cao

Cao¹³ e quis operá-lo para extrair o tumor. Mas Cao Cao não acreditou nisso e mandou prender Hua Tuo, achando equivocadamente que ele estava tentando matá-lo. Pouco tempo depois, Cao Cao morreu por causa daquele tumor cerebral. Na história da China, existiram muitos grandes médicos que realmente possuíam capacidades sobrenaturais. Porém, as pessoas na sociedade moderna perseguem avidamente as coisas práticas, se esquecendo das tradições antigas.

Nosso cultivo do qigong de nível elevado é precisamente redescobrir essas coisas tradicionais e, com a prática, resgatá-las e difundi-las, de forma a beneficiar novamente toda a sociedade humana.

VI. O qigong da Escola Buda e o Budismo

Quando falamos de qigong da Escola Buda, muitas pessoas fazem a seguinte associação: já que o qigong da Escola Buda é para cultivar o estado-Buda, então, deve ser algo do Budismo. Eu aproveito esta oportunidade para declarar solenemente que o Falun Gong é um qigong da Escola Buda, é um caminho reto de cultivo do Dafa e não tem nada a ver com o Budismo. Qigong da Escola Buda é qigong da Escola Buda e Budismo é Budismo. Embora a meta de ambos no cultivo seja a mesma, eles tomam caminhos diferentes e são sistemas diferentes de prática, que possuem requisitos diferentes. Eu usei a palavra “Buda” e voltarei a usá-la quando falar de cultivo de nível elevado. Mas essa palavra, Buda, por si só, não carrega nenhum tom supersticioso. Há pessoas que assim que ouvem a palavra “Buda” ficam escandalizadas e nos acusam de disseminar superstições. Não é assim. “Buda” é um termo em sânscrito, que se originou na Índia e foi traduzido para o chinês de acordo com sua

¹³ N.T. *Cao Cao* (155 – 220 d.C.) (pronuncia-se: Tsau-tsau): foi um famoso “senhor da guerra” (grande comandante militar) e penúltimo Chanceler da Dinastia Han Oriental (25 – 220 d.C.). Ele foi uma das personalidades centrais do período dos Três Reinos (220 – 280 d.C.), responsável pela formação das bases do estado Cao Wei, um dos três maiores estados que lutaram pela supremacia na China durante o período dos Três Reinos. Cao Cao recebeu o título póstumo de “Imperador Wu de Wei”.

pronúncia como “Fo Tuo”. Com o tempo, as pessoas omitiram a palavra “Tuo” e mantiveram o “Fo”. Traduzida em chinês significa “Ser Iluminado” – uma pessoa que alcançou a iluminação (segundo o dicionário *Ci Hai*¹⁴).

1. O qigong da Escola Buda

Hoje em dia, há dois tipos de qigong da Escola Buda transmitidos publicamente. Um tipo, derivado diretamente do Budismo, produziu muitos monges notáveis ao longo de milhares de anos da trajetória do Budismo. Quando seus praticantes alcançavam um nível suficientemente elevado, mestres de altos níveis vinham para ensinar algumas coisas a eles e, assim, eles recebiam genuínos ensinamentos de níveis ainda mais elevados. Antigamente, essas coisas no Budismo eram transmitidas a um só discípulo. Quando um monge notável estava se aproximando do final de sua vida, ele transmitia suas coisas para um único discípulo para que este se cultivasse de acordo com os princípios budistas e pudesse se elevar integralmente em todos os aspectos. Esse tipo de qigong parece estar estreitamente relacionado ao Budismo. Mais tarde, durante o período da Revolução Cultural¹⁵, esses monges foram expulsos dos templos e seus métodos de prática se disseminaram entre o povo, onde se desenvolveram amplamente.

O outro tipo de qigong também é da Escola Buda, porém, ao longo dos anos, foi praticado isoladamente, seja nas montanhas remotas ou secretamente em meio à população. Entretanto, ele nunca fez parte do Budismo. Esse tipo de gong têm características únicas e requer a escolha de um bom discípulo – alguém com uma grande virtude, alguém que realmente seja capaz de se cultivar para níveis elevados. Alguém assim nasce neste mundo somente após uma enorme quantidade de anos. Essa

¹⁴ N.T. *Ci Hai* – nome de um renomado dicionário chinês.

¹⁵ N.T. A Grande Revolução Cultural Proletária, conhecida como Revolução Cultural Chinesa (1966 – 1976), foi um movimento político e social criado por Mao Tsé-tung para intensificar a supressão dos valores da cultura chinesa tradicional no país e imprimir fortemente os ideais comunistas na população chinesa.

forma de cultivo não pode ser divulgada e transmitida publicamente porque requer dos praticantes um xinxing realmente muito elevado e, além disso, o gong se desenvolve muito rápido. Existem muitos sistemas assim. O mesmo vale para o qigong da Escola Tao, do qual derivam ramos como Kunlun, Emei, Wudang etc. Existem vários caminhos de cultivo dentro de cada ramo e seus sistemas de cultivo são bastante diferentes uns dos outros. Eles não podem ser misturados ou praticados juntos.

2. Budismo

O Budismo é um conjunto de elementos de prática de cultivo dos quais Sakyamuni se iluminou há mais de dois mil anos, baseado nas práticas de cultivo que existiam originalmente na Índia. Ele pode ser resumido em três palavras: “Preceitos, concentração e sabedoria”. Os preceitos são o meio para a concentração. O Budismo não fala sobre a prática de exercícios, mas quando se sentam em meditação, eles estão praticando. Quando a pessoa se acalma e concentra a sua mente, a energia do universo começa a se reunir ao redor de seu corpo, resultando no mesmo efeito de realizar exercícios de qigong. Os preceitos do Budismo servem para que todos os desejos humanos sejam abandonados e se renuncie a tudo ao que uma pessoa comum está apegada, para que assim se alcance um estado de tranquilidade e quietude, o que permite que se entre em estado de profunda meditação; a partir disso, uma pessoa se aprimora e eleva seu nível constantemente, até que, finalmente, ocorre a sua iluminação e emerge a sua sabedoria, permitindo que ela veja e compreenda o universo e a sua verdade.

Quando Sakyamuni começou a ensinar o Dharma¹⁶, todos os dias ele fazia basicamente três coisas: ensinava o Dharma a seus discípulos (transmitia principalmente o Dharma de Arhat), pedia esmolas com uma tigela (mendigava por comida) e meditava sentado, cultivando-se genuinamente. Depois que Sakyamuni deixou este mundo, houve conflitos entre o Bramanismo e o Budismo. Com o tempo, essas duas

¹⁶ N.T. *Dharma* [em sânscrito: “Lei” (divina)]: o Fa ensinado por Sakyamuni.

religiões se misturaram e acabaram formando o Hinduísmo. Como resultado, atualmente o Budismo já não existe mais na Índia. Mais tarde, no curso de seu desenvolvimento e evolução, surgiu o Budismo Mahayana, que foi introduzido no interior da China e se converteu no Budismo atual. No Budismo Mahayana não se venera somente Sakyamuni, seu venerável fundador, mas é uma crença que tem vários Budas, onde são cultuados muitos Tatagatas: Buda Amitabha, Buda Mestre da Medicina etc. Agora também há mais preceitos e a meta a ser alcançada por meio do cultivo se tornou mais elevada. No seu tempo, Sakyamuni ensinou o Dharma de Bodisatva a certos discípulos. Mais tarde, esses ensinamentos foram organizados e formaram a base do Budismo Mahayana, o qual é para o cultivo do estado de Bodisatva. No sudeste da Ásia, até hoje, se conserva a tradição do Budismo Theravada; nele há cerimônias nas quais se empregam capacidades sobrenaturais. Ao longo do curso do Budismo, um ramo foi introduzido no Tibet, formando o Tantrismo Tibetano. Outro ramo se disseminou na região Han¹⁷, via Xinjiang¹⁸, e ficou conhecido como Tantrismo Tang (que desapareceu depois que o Budismo foi suprimido durante os anos Huichang¹⁹). Na Índia, outro ramo se transformou em Yoga.

O Budismo não ensina explicitamente a prática de exercícios e eles não praticam qigong. Isso é feito para salvaguardar e preservar os métodos budistas tradicionais de cultivo. É também a principal razão pela qual o Budismo pôde se difundir por mais de dois mil anos sem declinar. O Budismo pôde conservar suas próprias tradições justamente por não aceitar coisas que não eram suas. No Budismo há diversas formas de cultivo. O Budismo Theravada se concentra na autossalvação e no autocultivo, enquanto o Budismo Mahayana se desenvolveu para permitir a autossalvação e a salvação dos demais, ou seja, a salvação de todos os seres.

¹⁷ N.T. Região Han – compreende a maior parte do território da China.

¹⁸ N.T. *Xinjiang* – uma província no noroeste da China.

¹⁹ N.T. O período *Huichang* (841 – 846 d.C.) foi um período dentro da Dinastia Tang (618 – 906 d.C) do reinado do imperador Wu Zong. O imperador Wu Zong promoveu na China uma forte perseguição ao Budismo durante esse período.

VII. O Fa reto e os caminhos perversos

1. O método de gong Qimen

Os “caminhos estranhos da porta lateral”²⁰ também são chamados de caminhos de cultivo Qimen²¹. Antes do estabelecimento das religiões, já existiam várias escolas de qigong. Fora das religiões, muitas práticas vêm sendo disseminadas em meio ao povo. A maioria não possui uma doutrina sistemática e, por isso, não se tornou um sistema completo de prática de cultivo; entretanto, os caminhos de cultivo Qimen possuem métodos de prática de cultivo próprios, sistemáticos e especialmente intensos, que também são transmitidos em meio ao povo. Sistemas de cultivo desse tipo são geralmente chamados de pangmen zuodao. Por que são chamados dessa forma? Pangmen significa literalmente “porta lateral” e zuodao significa “caminho desajeitado”. As pessoas consideram Fa retos os caminhos de cultivo da Escola Buda e da Escola Tao, enquanto consideram os outros como portas laterais desviadas ou caminhos de cultivo perversos. Na realidade, isso não é verdade. Ao longo da história, caminhos do tipo pangmen zuodao têm sido transmitidos secretamente para um único discípulo escolhido a cada geração e não podem ser revelados ao público, pois as pessoas não entenderiam bem esses caminhos. Os próprios praticantes desses sistemas dizem que eles não são nem da Escola Buda nem da Escola Tao. Os princípios de cultivo deles têm requisitos estritos de xinxing. Eles cultivam de acordo com a natureza do universo e dão importância às boas ações e ao xinxing. Os altos mestres dessas práticas possuem capacidades e técnicas únicas e algumas delas são muito poderosas. Eu conheci três grandes mestres de caminhos de cultivo Qimen e eles me ensinaram coisas que não podem ser encontradas nem na Escola Buda nem na Escola Tao. O que eles transmitem são coisas bastante difíceis de serem praticadas durante o processo de cultivo e refino e, portanto, o gong resultante é muito singular. Por outro lado, várias práticas de cultivo que se dizem da Escola Buda ou da Escola Tao,

²⁰ N.T. Em chinês: *pangmen zuodao* (“porta lateral e caminhos não-ortodoxos”).

²¹ N.T. *Qimen*: não convencional, estranho.

propagadas atualmente, carecem de estritos requisitos de xinxing e, como resultado, seus praticantes não podem se cultivar para níveis elevados. Sendo assim, devemos considerar cada sistema de cultivo dialeticamente.

2. O qigong das artes marciais

O desenvolvimento do qigong das artes marciais tem uma longa história. Por possuir seu próprio e completo sistema de teorias e métodos de cultivo, ele formou um sistema independente. Porém, estritamente falando, ele somente manifesta capacidades sobrenaturais desenvolvidas no nível mais baixo do cultivo interno. Todas as capacidades de gong que se manifestam nas artes marciais também se manifestam nos caminhos de cultivo interno. A prática de cultivo do qigong das artes marciais também começa com exercícios de qi. Por exemplo, quando se golpeia uma pedra com as mãos, no começo, um praticante de artes marciais precisa girar os braços para mover o qi. Com o tempo, o qi muda sua essência e se transforma em uma massa de energia que se assemelha a uma forma de luz. Ao atingir tal estágio, o gong começa a exercer sua função. O gong é uma matéria mais avançada e, por isso, possui inteligência, existe em outra dimensão e é controlado pelos pensamentos que vêm do cérebro da pessoa. Em um combate, um praticante de artes marciais não precisa conduzir qi; basta pensar e o gong entra em ação. À medida que se pratica, o gong é fortalecido continuamente; suas partículas se tornam cada vez mais finas e sua energia cada vez mais potente. Como resultado, manifestam-se poderes de gong, tais como a “palma de areia de ferro” e a “palma de cinabre”. Os filmes, revistas e programas de televisão recentes mostram capacidades como o “escudo do sino dourado” e a “camisa de ferro”²². Esses poderes de gong são desenvolvidos por meio da prática de artes marciais integradas ao cultivo interno; eles resultam da combinação do cultivo interno com o cultivo externo. No cultivo interno é preciso dar

²² N.T. Tanto o “escudo do sino dourado” como a “camisa de ferro” são camadas protetoras ou blindagens feitas de energia, desenvolvidas dentro e fora do corpo através de certas técnicas de artes marciais chinesas.

importância à virtude e cultivar o xinxing. Conceitualmente, quando os poderes de gong de alguém alcançam certo nível, isto pode fazer com que o gong enviado do interior para fora do corpo forme um escudo protetor devido à sua grande densidade. Em termos de princípios, a maior diferença entre o qigong das artes marciais e o nosso sistema de cultivo interno reside no fato das artes marciais serem praticadas usando movimentos vigorosos; dessa forma, seus praticantes não entram em profunda tranquilidade. Como resultado, o qi flui por debaixo da pele e através dos músculos, ao invés de fluir para dentro do dantian. Por isso, eles não cultivam vida e não são capazes de fazê-lo.

3. O cultivo inverso e o empréstimo de gong

Há pessoas que nunca praticaram qigong. Porém, da noite para o dia, elas obtêm gong, adquirindo assim uma energia bastante forte, podendo até curar outras pessoas. As pessoas passam a chamá-las de mestres de qigong e, assim, elas também passam a ensinar aos outros. Algumas dessas pessoas, apesar de nunca terem aprendido qigong, ou terem aprendido somente alguns poucos movimentos de qigong, estão ensinando às outras pessoas; passaram a ensinar movimentos aos outros após modificá-los um pouco. Esse tipo de pessoa não está capacitado para ser um mestre de qigong. Elas não têm muito a ensinar aos outros. O que ensinam, realmente, não pode guiar alguém no cultivo de nível elevado; o máximo que isso pode fazer é ajudar a tratar doenças e fortalecer a saúde. De onde veio esse tipo de gong? Primeiro, falarei sobre o cultivo inverso. O chamado “cultivo inverso” requer que a pessoa seja muito boa e possua um xinxing extremamente elevado. Geralmente, são pessoas acima dos 50 anos de idade e, portanto, não resta a elas tempo suficiente para cultivarem e refinarem desde o início. Além disso, não é fácil encontrar um mestre de alto nível que seja capaz de ensinar um sistema de qigong que cultiva ambas, natureza e vida. Entretanto, no momento em que esse tipo de pessoa expressa a vontade de cultivar, um mestre de alto nível poderá dar a ela uma quantidade de gong proporcional ao nível de xinxing que ela tem. Isso possibilita o cultivo inverso, de cima para baixo, e torna o cultivo

muito mais rápido. De outra dimensão, mestres de alto nível transformam e adicionam continuamente gong pelo lado de fora do corpo da pessoa. Em especial, esse é o caso quando a pessoa está tratando pacientes e formando um campo de energia. O gong dado pelo mestre é transferido por meio de um tubo. No entanto, a maioria dessas pessoas não sabe de onde vem esse gong. Esse é o cultivo inverso.

Outro tipo chama-se “empréstimo de gong” e não há restrição quanto à idade da pessoa. Uma pessoa, além de ter uma consciência-principal, também possui uma ou várias consciências-assistentes, que frequentemente são de níveis mais elevados que os da consciência-principal. A consciência-assistente de algumas pessoas é de um nível muito elevado e, assim, ela pode entrar em contato com os seres iluminados de outras dimensões. Uma vez que a pessoa decide querer refinar gong, a consciência-assistente dela, que também quer elevar seu nível, entra em contato com os grandes seres iluminados para pedir gong emprestado. Depois que o gong é emprestado a ela, o gong se manifesta nela da noite para o dia e, assim, ela pode tratar pessoas e aliviar o sofrimento dos pacientes. Geralmente, ela usará o método de formar um campo de energia e também será capaz de emitir energia para as pessoas individualmente e de ensinar algumas técnicas de cura.

Geralmente, essas pessoas agem de forma correta no começo. Por possuírem gong, elas ganham prestígio, fama e dinheiro. Mas, quando sua busca por reputação e por ganhos pessoais ocupa uma parte substancial de seu pensamento, maior do que a sua vontade de cultivar, seu gong começa a diminuir, se tornando cada vez menor, até que, finalmente, acaba.

4. Linguagem cósmica

Algumas pessoas, de repente, tornam-se capazes de falar certo tipo de língua e o fazem de forma relativamente fluente, mas não é uma língua da nossa sociedade humana. Como a chamam? Chamam-na de linguagem cósmica. Na realidade, isso que é chamado de linguagem cósmica, é

meramente uma linguagem de entidades de um nível não muito elevado. Hoje em dia, tal fenômeno ocorre com vários praticantes de qigong ao longo do país; inclusive alguns podem falar vários tipos diferentes dessas línguas. Claro, as línguas de nossa sociedade humana também são numerosas e sofisticadas; há milhares delas. Podemos considerar a linguagem cósmica como uma capacidade sobrenatural? Eu digo que não. Não é uma capacidade sobrenatural que vem de você e nem é uma capacidade dada a você de outras dimensões. Ao invés disso, ocorre quando alguém é controlado por entidades de outras dimensões. Essas entidades são de um nível um pouco mais elevado, pelo menos, um pouco mais elevado do que o da nossa humanidade. Na realidade, são elas que falam, enquanto a pessoa serve apenas de porta-voz. A maioria dessas pessoas não sabe nem o que está dizendo. Apenas algumas que possuem capacidades telepáticas podem entender o sentido geral das palavras. No entanto, muitas pessoas que falam essas linguagens sentem-se superiores e eufóricas e as consideram como uma capacidade sobrenatural; mas elas não são. Na verdade, uma pessoa com olho celestial aberto em um nível elevado pode ver claramente que uma entidade está diagonalmente sobre a pessoa, falando através de sua boca.

Ao mesmo tempo em que essas entidades fazem as pessoas falarem essa linguagem cósmica, elas passam um pouco de gong para elas. Porém, daí em diante, a pessoa é controlada pela entidade. Portanto, não é um Fa reto. Embora essa entidade esteja em uma dimensão ligeiramente mais elevada, ela não cultiva um Fa reto. Portanto, ela não sabe ensinar os cultivadores a curarem suas próprias doenças e se manterem saudáveis. Consequentemente, ela recorre a esse método de emitir energia por meio da fala. Por ser dispersa, essa energia tem muito pouco poder. É eficaz na cura de doenças leves, mas não funciona para doenças mais graves. O Budismo fala de como os seres celestiais carecem de sofrimentos e conflitos; eles são incapazes de cultivar, uma vez que não têm a oportunidade de forjar a si mesmos para se elevarem a um nível superior. Assim, para se elevarem um pouco, essas entidades procuram uma maneira de ajudar as pessoas a curarem suas doenças e fortalecerem a

saúde. Isso é do que se trata a linguagem cósmica: não é nem capacidade sobrenatural, nem qigong.

5. Mensagem de espírito possessor

A mensagem²³ de espírito possessor²⁴ mais prejudicial é aquela que vem de uma entidade de baixo nível; tal entidade é atraída por se praticar caminhos perversos. Isso é muito prejudicial às pessoas e as consequências da possessão são terríveis. Algumas pessoas não praticaram por muito tempo, mas já se tornaram obcecadas por tratar pacientes e enriquecer, pensando nessas coisas o tempo todo. Essas pessoas podem ter sido originalmente muito decentes, ou tinham um Shifu que cuidava delas, mas as coisas saem erradas quando elas pensam em tratar doenças e fazer fortuna. Então, elas atraem esses tipos de entidades, que não habitam a nossa dimensão física, mas existem real e concretamente.

Um tipo de praticante como esse subitamente sente que seu olho celestial se abriu e que possui gong, mas, na verdade, foi o espírito possessor que se apoderou do cérebro da pessoa e projeta ali as imagens do que ele viu, dando à pessoa a impressão de que seu olho celestial se abriu. Porém, na realidade, o olho celestial da pessoa não se abriu de forma alguma. Por que o espírito possessor quer ajudá-la? Por que quer dar gong a ela? Porque no nosso universo não é permitido que os animais se cultivem até a perfeição. Não é permitido que os animais obtenham um Fa reto, já que eles não conhecem nada sobre o xinxing e não conseguem se elevar. Por isso, eles querem se aderir aos corpos humanos para obter a

²³ N.T. “Mensagem” neste contexto não significa que um espírito ou uma entidade enviou uma mensagem através de alguém ou comunicou-se de alguma forma com uma pessoa, mas sim que emitiu para uma pessoa certos tipos de energias ou de capacidades, as quais têm certas características, significados e funções específicas. Essas funções, características e significados são as mensagens de tal espírito ou entidade que a pessoa leva consigo. Da mesma forma, cada pensamento carregado de intenção que uma pessoa ou um ser tem são também tipos de mensagens emitidas no Cosmos e que, portanto, podem ser positivas ou negativas segundo sua afinidade com a natureza cósmica Zhen-Shan-Ren.

²⁴ N.T. Em chinês: *Futi*. Entidade possessor ou espírito possessor.

essência humana. Existe um outro princípio neste universo: sem perda, não há ganho. Por isso, eles querem satisfazer seus desejos de fama e fortuna. Eles farão com que você fique rico e famoso, mas não lhe ajudam sem obter algo em troca: eles querem a sua essência. Você não terá mais nada quando ele deixar seu corpo e você se tornará muito fraco ou até mesmo acabará em estado vegetativo! Foi exatamente um xinxing não reto que atraiu isso. É dito que “um pensamento reto reprime cem perversidades”. Quando você é reto, você não atrairá nenhum mal. Em outras palavras, seja um praticante magnânimo, recuse as tentações de todo tipo e pratique unicamente um Fa reto.

6. Uma prática de cultivo reta também pode ser praticada de forma perversa

Embora estejam praticando um sistema de gong de um Fa reto, alguns praticantes que não exigem padrões elevados de si mesmos, falham no cultivo do xinxing e têm sempre pensamentos ruins ao fazerem os exercícios, na realidade, estão praticando caminhos perversos sem se darem conta. Por exemplo, se enquanto você pratica a estaca parada ou a meditação sentada, sua mente fica pensando em coisas como dinheiro, fama, ganhos pessoais e em obter poderes para fazer mal àqueles que lhe trataram mal ou lhe prejudicaram, então você está adicionando coisas ruins ao seu gong e, na realidade, você está praticando uma forma perversa de cultivo. É muito perigoso, e você, sem se dar conta, provavelmente acabará atraindo coisas más, tais como entidades de baixo nível. É inaceitável cultivar com apegos e desejos fortes, buscando isto ou aquilo. Se um praticante não tem pensamentos retos, nem mesmo seu Shifu poderá protegê-lo. Portanto, um cultivador deve manter rigorosamente o xinxing, ter um coração reto e sem intenções. De outra maneira, é possível que surjam problemas.

Segundo Capítulo

Falun Gong

O Falun Gong originou-se do Falun Xiulian Dafa²⁵, da Escola Buda. É um dos caminhos especiais do qigong da Escola Buda e possui características únicas que o diferenciam dos caminhos convencionais de cultivo da Escola Buda. Esse sistema de cultivo é muito especial: é um método específico e intenso de cultivo e, no passado, era destinado apenas a pessoas muito virtuosas e requeria do cultivador um xinxing extremamente elevado. Para que mais praticantes possam se elevar e, ao mesmo tempo, para atender a demanda de tantas pessoas que querem cultivar, eu o reorganizei na forma desse sistema de gong, de modo a torná-lo apropriado a uma difusão em grande escala. Apesar disso, o Falun Gong é ainda muito mais elevado do que as outras práticas comuns, tanto em termos de seus ensinamentos como de níveis.

I. A função do Falun

O Falun do Falun Gong é uma miniatura do universo e possui a mesma natureza que o universo. Um cultivador do Falun Gong não somente desenvolve muito rapidamente suas capacidades sobrenaturais e potência de gong, como também forma um Falun incomparavelmente poderoso em curto espaço de tempo. Depois de estar formado, o Falun existe na forma de uma entidade inteligente e gira automática e continuamente na região do baixo-ventre do praticante, absorvendo e transformando continuamente a energia recolhida do universo em gong, assim transformando o benti do praticante; dessa forma, se alcança o efeito no qual o Fa refina o praticante: ou seja, embora a pessoa não esteja praticando gong o tempo todo, o Falun está constantemente refinando a

²⁵ N.T. *Falun Xiulian Dafa*: “Grande Caminho de Prática de Cultivo da Roda da Lei”.

pessoa. Internamente, o Falun oferece a autossalvação ao praticante, fortalece sua saúde, abre sua inteligência e a sua sabedoria e o protege para que não se desvie na prática nem sofra interferência daqueles de xinxing inferior. Exteriormente, para as outras pessoas, o Falun pode curar doenças e eliminar o mal, retificando todas as condições anormais. O Falun gira continuamente na região do baixo-ventre, girando nove vezes no sentido horário e nove vezes no sentido anti-horário. Ao girar no sentido horário, o Falun absorve vigorosamente energia do universo e a energia é bastante forte. À medida que a potência de gong se eleva, o poder de rotação do Falun se torna cada vez maior e isso é algo que não pode ser conseguido intencionalmente pelo método de recolher o qi com as mãos e derramá-lo através do topo da cabeça para encher o corpo de qi. Ao girar no sentido anti-horário, o Falun emite energia, propiciando salvação a todos os seres e retificando as condições anormais, beneficiando, assim, todas as pessoas ao redor do praticante de gong. Dentre todos os tipos de qigong ensinados em nosso país, o Falun Gong é o primeiro e único sistema de cultivo capaz de possibilitar que o Fa refine o praticante.

O Falun é sumamente precioso; não há dinheiro que possa comprá-lo. Quando meu Shifu me passou o Falun, ele me disse: “Este Falun não pode ser passado para ninguém; mesmo aqueles que têm cultivado o Tao por milhares de anos gostariam de obtê-lo, mas não podem”. É preciso esperar um período muito longo para que nosso sistema original de cultivo encontre um discípulo digno de sua transmissão; porém, isso não ocorre naquelas práticas que são passadas para um discípulo após algumas décadas. Portanto, o Falun é de um valor inestimável. Mesmo que este atual que oferecemos publicamente seja menos poderoso que o original, ainda assim ele é extremamente precioso. Quando aquele que faz a prática de cultivo o obtém, isto equivale a já ter completado metade do cultivo; a única coisa que resta é você elevar o xinxing e um nível muito elevado espera por você no futuro. Claro, pessoas que não têm uma relação predestinada talvez desistam de praticar depois de um tempo, como consequência, o Falun se dissolverá.

Ainda que o Falun Gong seja da Escola Buda, ele excede em muito a abrangência da Escola Buda, já que nele se refina de acordo com o universo inteiro. No passado, no cultivo e refino da Escola Buda eram ensinados somente os princípios da Escola Buda e no cultivo e refino da Escola Tao eram ensinados somente os princípios da Escola Tao: nenhuma das duas jamais explicou integralmente os fundamentos do universo. O universo é semelhante ao ser humano: além de sua composição material, ele tem sua própria natureza. Essa natureza pode ser resumida em três palavras: Zhen-Shan-Ren²⁶. A Escola Tao enfatiza o cultivo de Zhen: dizer a verdade, agir de acordo com a verdade e retornar à origem e à verdade pelo cultivo para, ao final, se tornar um ser verdadeiro²⁷. A Escola Buda enfatiza o cultivo de Shan: cultivar um coração de grande bondade e compaixão e oferecer salvação a todos os seres vivos. Nosso método cultiva simultaneamente Zhen-Shan-Ren; cultiva diretamente de acordo com a natureza fundamental do universo, possibilitando, ao final, uma completa assimilação a ela.

O Falun Gong é um sistema que cultiva ambas: natureza e vida. Quando sua potência de gong e seu xinxing alcançarem um determinado nível, você atingirá a iluminação²⁸ (abertura do gong)²⁹ e terá cultivado um corpo indestrutível, mesmo vivendo ainda neste mundo. Dizendo de forma geral, o cultivo no Falun Gong tem muitos níveis, divididos no cultivo do Fa-dentro-do-mundo e no cultivo do Fa-além-do-mundo. Eu espero que todos vocês, praticantes determinados, sejam diligentes no cultivo e elevem continuamente o xinxing para que possam alcançar a perfeição.

²⁶ N.T. Verdade-Benevolência-Tolerância.

²⁷ N.T. Em chinês: *Zhenren* (*zhen*: verdade; *ren*: pessoa, ser): “Ser verdadeiro”; “Pessoa verdadeira”.

²⁸ N.T. Em chinês: *Kai wu* (*kai*: abrir; *wu*: iluminação, compreensão, percepção). “Abertura da iluminação”.

²⁹ N.T. Em chinês: *Kai gong* (*kai*: abrir; *gong*). “Abertura do gong”.

II. A configuração do Falun

O Falun do Falun Gong é uma entidade inteligente, composta de matéria de alta energia e que gira. Ele gira de acordo com a ordem e as leis que regem os movimentos do corpo celestial e de todo o universo. Em certo sentido, o Falun é uma miniatura do universo.

No centro do Falun há um símbolo da Escola Buda: 卐³⁰ [Em chinês, pronuncia-se “wan”. Em sânscrito, é chamado de Srivatsa e significa “O acúmulo de toda boa ventura” – trecho extraído do dicionário chinês Ci Hai]. Esse símbolo é o núcleo do Falun e sua cor se assemelha ao dourado; o fundo é de um vermelho muito brilhante. O anel exterior tem uma cor de fundo laranja. Quatro Taijis³¹ e quatro Faluns da Escola Buda estão alinhados em sequência e posicionados intercaladamente em oito direções. Os Taijis de cores vermelha e preta pertencem à Escola Tao, enquanto os Taijis de cores vermelha e azul são da Escola do Grande Tao Primordial. Os quatro Faluns menores também são de cor dourada. A cor de fundo do Falun muda ciclicamente na ordem: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul celeste, índigo e violeta. São cores de uma beleza extraordinária. Por outro lado, as cores do 卐 central e dos Taijis não mudam. O Falun está girando e todos os 卐 de diferentes tamanhos também estão girando. O Falun está enraizado no universo; o universo está girando, as galáxias estão girando e, portanto, o Falun também está girando. Aqueles com o olho celestial aberto em um nível baixo podem ver o Falun girando como as pás de um ventilador; aqueles com o olho celestial aberto em níveis mais elevados podem ver a imagem completa do Falun - a qual é muito bela e vívida -, o que encoraja os praticantes a serem mais diligentes e progredirem mais rapidamente no cultivo.

³⁰ N.T. Em chinês escreve-se *Wan zifu*: “Símbolo Wan”.

³¹ N.T. *Taiji* ou *Taichi*, ☯, é o símbolo da Escola Tao, popularmente conhecido no Ocidente como o “símbolo ying-yang”. Plural adotado para *Taiji* nesse texto: *Taijis*.

III. Características da prática de cultivo do Falun Gong

1. O Fa refina a pessoa

A pessoa que aprende o Falun Gong não só desenvolve rapidamente sua potência de gong e capacidades sobrenaturais, como também pode desenvolver um Falun através do refino. O Falun pode se formar em um curto período de tempo e, uma vez formado, ele é bastante poderoso: ele pode proteger o praticante de gong para que ele não cometa nenhum desvio e nem seja vulnerável a interferências de pessoas que têm xinxing pobre. Os princípios do Falun Gong são totalmente diferentes daqueles dos métodos de cultivo convencionais. Isso porque depois que o Falun se forma, ele gira incessantemente; ele existe na região do baixo-ventre do praticante como uma vida dotada de inteligência e armazena continuamente energia. Quando gira, o Falun recolhe automaticamente energia do universo. Justamente por girar incessantemente, o Falun alcança o objetivo no qual o Fa refina o praticante, ou seja, ainda que a pessoa não esteja praticando gong a todo o momento, o Falun mantém-se refinando a pessoa incessantemente. Como todos sabem, as pessoas trabalham durante o dia e descansam à noite; isso limita o tempo para se dedicarem à prática. E mesmo se alguém quisesse alcançar uma prática ininterrupta de gong 24 horas por dia, mentalizando a prática o tempo todo, isso jamais seria o suficiente. No entanto, o Falun gira incessantemente e, ao girar em direção ao seu interior, ele absorve grande quantidade de qi (a forma de existência da energia em estágios iniciais) do universo, armazenando o qi absorvido em todas as partes do Falun e transformando-o, dia e noite, em matérias de nível elevado, para convertê-las finalmente em gong no corpo do praticante. É desse modo que o Fa refina a pessoa. O cultivo e o refino do Falun Gong é inteiramente diferente das teorias de prática de gong de todas as escolas de qigong que pertencem ao caminho do dan.

A característica mais notável da prática de cultivo do Falun Gong é que se cultiva e refina um Falun ao invés de se tomar o caminho do dan.

De todos os métodos de cultivo transmitidos até hoje em público, sem importar a que escola ou caminho pertençam – sejam eles ensinados no Budismo ou no Taoismo, sejam eles da Escola Buda, da Escola Tao, dos caminhos mundanos, ou inclusive de caminhos de portas-laterais³² –, todos cultivam dan e são chamados de qigong da via do dan. Monges, monjas, taoistas, todos realizam seu cultivo dessa forma. Quando seus corpos são cremados após a morte, entre os restos cremados podem ser encontradas sariras³³, que são constituídas por uma matéria dura e bela, que os equipamentos científicos modernos não conseguem identificar. Na verdade, elas são compostas por matérias de alta energia recolhidas de outras dimensões – mas não encontradas em nossa dimensão. Isso é exatamente o dan. É muito difícil para aqueles que praticam qigong da via do dan alcançarem a iluminação durante o período de suas vidas. Antigamente, as pessoas que praticavam o qigong da via do dan se esforçavam para fazer o seu dan subir para fora de seus corpos. Entretanto, depois que elas faziam o dan subir até o Palácio Niwan, elas não conseguiam expulsá-lo para fora do corpo e acabavam morrendo sufocadas. Algumas tentavam explodir o dan intencionalmente, mas não conseguiam fazê-lo. Há casos como este: o avô de um praticante não obteve êxito no cultivo e, assim, no final de sua vida, ele colocou o dan para fora pela boca e o deu para o pai desse praticante; o pai desse praticante também não obteve êxito no cultivo e, assim, antes de morrer, também colocou o dan para fora pela boca e o deu para esse praticante. E, até hoje, esse praticante ainda não obteve o sucesso no cultivo. É realmente difícil! Certamente, existem muitos métodos bons de cultivo. Se você puder receber verdadeiros ensinamentos de um mestre, não será de todo mal; porém, provavelmente, ele não vai lhe ensinar coisas de alto nível.

³² N.T. O termo “porta-lateral” refere-se ao conceito de *pangmen zuodao*, abordado no tópico *O método de gong Qimen*, no primeiro capítulo.

³³ N.T. *Sariras* são os restos do *dan* encontrados após a cremação dos corpos de certos praticantes espirituais. Esses restos, que normalmente têm o formato de pérolas ou de cristais incomuns, são considerados relíquias no Budismo.

2. Cultivando e refinando a consciência-principal

Cada pessoa possui uma consciência-principal; ela geralmente rege o que uma pessoa pensa e faz. Além da consciência-principal, uma pessoa tem uma ou mais consciências-assistentes, assim como mensagens herdadas de seus antepassados. A consciência-assistente tem o mesmo nome que o da consciência-principal e, geralmente, ela é de um nível mais elevado e mais capaz. Ela não se ilude com a sociedade humana, pois pode ver sua própria dimensão específica. Muitos métodos de gong tomam o caminho de cultivar a consciência-assistente e usam o corpo físico e a consciência-principal apenas como veículos; mas, geralmente, as pessoas dessas práticas de gong não sabem disso e, inclusive, sentem-se orgulhosas de si mesmas. É extremamente difícil uma pessoa abrir mão de coisas materiais enquanto vive na sociedade humana, especialmente das coisas às quais ela é apegada. Por isso, muitos métodos de gong enfatizam a concentração mental, a contemplação interna absoluta; quando a transformação ocorre durante esse estado de ausência, na verdade, é a consciência-assistente que se aperfeiçoa em uma sociedade diferente e progride para níveis mais elevados. Um dia, após ter completado o cultivo, a consciência-assistente irá embora, levando o seu gong. Nada é deixado para sua consciência-principal e o seu benti; a prática de cultivo de uma vida inteira foi em vão; é uma grande pena. Alguns famosos mestres de qigong possuem várias e grandes capacidades sobrenaturais e, assim, desfrutam de grande reputação; entretanto, eles mesmos não sabem que o gong deles, na realidade, não foi desenvolvido em seus próprios corpos.

Nosso Falun Gong dirige-se diretamente ao cultivo e refino da consciência-principal e requer que o gong realmente cresça em seu próprio corpo; claro, a consciência-assistente também obterá uma porção de gong e se elevará dentro de sua condição de subordinada. Nosso método de gong requer um padrão de xinxing elevado, o que exigirá que você se forje e se eleve ao enfrentar as circunstâncias mais complicadas dentro da sociedade das pessoas comuns; assim, você aprimorará o seu

xinxing e se elevará como uma flor de lótus que emerge da lama; é por isso que lhe será permitido atingir a perfeição no cultivo. Essa é a razão do nosso Falun Gong ser tão valioso: é valioso porque permite que você mesmo obtenha o gong. Entretanto, é também muito difícil, porque você terá que trilhar um caminho que te forjará dentro do ambiente mais complicado.

Como o propósito da prática é cultivar a consciência-principal, devemos sempre usar a consciência-principal para guiar a nossa própria prática. É a consciência-principal que deve estar no comando, e esse, portanto, não pode ser entregue à sua consciência-assistente. Caso contrário, será a sua consciência-assistente que um dia completará o cultivo, alcançará a perfeição e irá embora levando consigo o gong, enquanto o seu benti e a sua consciência-principal ficarão sem nada. Se você quiser se cultivar para níveis elevados, então sua consciência-principal não deve estar inconsciente do que faz, como se estivesse adormecida, sem que você sequer saiba direito que método de cultivo está praticando. Não deve ser assim. Você deve estar plenamente consciente de que é você que está praticando os exercícios, cultivando para níveis elevados e elevando o xinxing – somente assim você está no controle e é capaz de obter gong. Às vezes, quando você está desatento, você faz coisas sem saber como foram feitas. Na verdade, é a consciência-assistente que está atuando; é sua consciência-assistente que está no comando. Se durante a meditação sentada, ao abrir os olhos, você vir que em frente a você há um outro ‘você’, então aquele outro você é a sua consciência-assistente. Se você estiver sentado em meditação de frente para o norte e, de repente, você notar que está sentado de costas para o norte, pensando “Como eu saí do meu corpo?”, então esse é o seu verdadeiro ‘você’ que saiu do corpo, enquanto seu corpo físico e a sua consciência-assistente estão sentados lá. Você pode discernir um do outro.

Não se deve perder a consciência de si mesmo quando se estiver cultivando e refinado no Falun Gong. Ficar inconsciente de si mesmo não

está de acordo com o Grande Caminho³⁴ de cultivo do Falun Gong; a mente deve estar plenamente lúcida quando se faz a prática de gong. Manter a consciência-principal forte durante a prática de gong evitará desvios e, assim, nada poderá prejudicar você. Uma consciência-principal muito fraca possibilita a invasão por certos elementos.

3. A prática de gong não leva em conta a direção e o horário

Muitos sistemas de gong são específicos em termos da direção à qual se deve estar voltado e do melhor horário para se praticar gong. Nós não nos preocupamos com nenhuma dessas coisas. No Falun Gong, a prática de cultivo é feita de acordo com a natureza do universo e os princípios de evolução do universo; por isso, não falamos sobre direção e horário. Quando praticamos gong, estamos nos refinando como que assentados no Falun; ele é omnidirecional e gira incessantemente – nosso Falun está em sincronia com o universo. O universo está em movimento, a Via Láctea está em movimento, os nove planetas do sistema Solar estão girando ao redor do Sol e a Terra está girando ao redor de si mesma; em quais direções ficam o Norte, o Leste, o Sul e o Oeste? Podemos dizer que foram as pessoas que vivem na Terra que estabeleceram tais direções. Portanto, não importa para qual direção você está voltado enquanto pratica os exercícios; na realidade, você está voltado para todas as direções.

Algumas pessoas dizem que é melhor praticar os exercícios à meia-noite, outras que é melhor praticá-los ao meio-dia ou ainda em outros horários. Nós também não levamos isso em conta, já que, mesmo quando você não está praticando os exercícios, o Falun está refinando você; o Falun ajuda você, porque ele refina você incessantemente: o Fa refina a pessoa. Nas práticas de qigong do método-dan é o praticante que refina o dan; já, no Falun Gong é o Fa que refina o praticante. Pratique mais os exercícios quando você tiver mais tempo e pratique menos quando você tiver menos tempo; é bastante flexível.

³⁴ N.T. Em chinês: *Dafa* (“Grande Caminho” ou “Grande Lei”).

IV. Cultivo integrado de natureza e vida

A prática de cultivo do Falun Gong cultiva ambas, natureza e vida³⁵. O *benti* será transformado por meio da prática de gong, ele é não descartado: a consciência-principal se une ao corpo físico e isso alcança o cultivo integral do ser.

1. Transformando o corpo original

O corpo é composto por carne, sangue e ossos, os quais têm diferentes estruturas e composições moleculares. Com a prática de gong, os componentes moleculares do corpo se transformam em matéria de alta energia; devido a isso, o corpo humano deixa de ser composto por suas matérias originais; ocorre uma mudança em seu nível fundamental. No entanto, quem faz a prática de cultivo, cultiva e refina entre as pessoas comuns e não pode violar o estado da sociedade humana, por isso, esse tipo de mudança não altera a estrutura molecular original do corpo, ou seja, não altera a configuração espacial das moléculas; somente os componentes originais que compunham as moléculas é que são mudados. A carne do corpo humano permanece macia, os ossos duros e o sangue fluido; caso ele sofra um corte, ele ainda sangrará. De acordo com a tradicional teoria chinesa dos cinco-elementos, metal, madeira, água, fogo e terra formam tudo o que existe; e isso vale também para o corpo humano. Quando o corpo original³⁶ de um praticante de gong tiver passado por essa transformação, ou seja, quando matérias de alta energia tiverem substituído as matérias originais que compunham suas moléculas, então, nesse momento, o corpo humano já não possuirá a sua composição

³⁵ N.T. “Natureza e vida” pode ser entendido também como “mente e corpo”. “Natureza” se refere às qualidades espirituais fundamentais de uma pessoa, o seu *xinxing*. “Vida” se refere, nesse contexto, ao corpo físico da pessoa. Assim, cultivo simultâneo de natureza e vida significa desenvolver e aprimorar simultaneamente o espírito e o corpo: cultivar o *xinxing* e refinar nossas estruturas físicas, simultaneamente.

³⁶ N.T. No parágrafo original em chinês, o termo usado é *benti* (*ben*: próprio, essencial, original; *ti*: corpo). Em partes anteriores desse mesmo parágrafo, o Mestre Li Hongzhi utilizou outros dois termos em chinês: *shenti* (“corpo”) e *renti* (“corpo humano”).

material original. Esse é o princípio conhecido como “transcender os cinco-elementos”.

A característica mais notável do cultivo de natureza e vida é prolongar a vida humana e atrasar o envelhecimento. Nosso Falun Gong possui tal característica notável. O Falun Gong adota o seguinte caminho: ele altera fundamentalmente a composição molecular do corpo humano à medida que vai armazenando matérias de alta energia coletadas em cada uma das células e, ao final, substitui os componentes das células por matérias de alta energia; o metabolismo cessa, o praticante transcende os cinco-elementos e o seu corpo se converte em um corpo composto por matérias de outras dimensões, livre das limitações do tempo desta dimensão; devido a isso, essa pessoa se manterá permanentemente jovem.

Ao longo da história, existiram muitos monges notáveis que viveram até uma idade muito avançada; ainda hoje, há pessoas com centenas de anos de idade andando pelas ruas, porém, você não saberia dizer quem são elas, pois elas têm a aparência bastante jovem e se vestem como pessoas comuns. A duração da vida do ser humano não deveria ser tão curta quanto é atualmente. Falando da perspectiva da ciência moderna, uma pessoa deveria poder viver mais de duzentos anos. De acordo com registros em documentos, um inglês chamado Femcath viveu duzentos e sete anos. Um japonês chamado Mitsu Taira viveu duzentos e quarenta e dois anos. Durante a Dinastia Tang, um monge chinês, chamado Hui Zhao, viveu duzentos e noventa anos. De acordo com os registros oficiais do município chinês de Yong Tai, da província de Fujian, Chen Jun nasceu no primeiro ano (881 d.C.) da Era Zhong He, no reinado do Imperador Xi Zong, durante a Dinastia Tang; ele morreu em 1324 d.C., durante a Era Tai Ding, na Dinastia Yuan, após ter vivido quatrocentos e quarenta e três anos. Esses fatos estão apoiados em registros e podem ser verificados – eles não são contos de fada. Depois de um tempo de cultivo e refino, as rugas no rosto de nossos praticantes de Falun Gong tornam-se visivelmente reduzidas e seus rostos têm um brilho rosado e saudável; seus corpos tornam-se leves e eles não se sentem cansados ao andar ou trabalhar – esse

é um fenômeno comum. Eu mesmo estive me cultivando e refinando durante décadas e todo mundo me diz que meu rosto não mudou muito em vinte anos; esse é o motivo. Nosso Falun Gong contém coisas bastante poderosas para cultivar vida; aqueles que cultivam e refinam através do Falun Gong aparentam ter muito menos idade e parecem muito mais jovens em comparação com as pessoas comuns da mesma idade; portanto, as principais características dos métodos de gong que cultivam ambas, natureza e vida, são: prolongar a vida e atrasar o envelhecimento, aumentando assim a expectativa de vida.

2. O Circuito Celestial Falun

Nosso corpo humano é um pequeno universo. A energia do corpo humano circula ao redor do corpo e a isso chamamos de circulação do pequeno universo ou de circulação celestial. Em termos de nível, a conexão dos dois canais de energia ren e du³⁷ forma apenas um circuito celestial superficial e que não serve para cultivar vida. O verdadeiro pequeno circuito celestial, propriamente dito, consiste em conectar o Palácio Niwan ao dantian, formando um circuito interno. Esse circuito alarga pouco a pouco os outros canais de energia do corpo, do interior ao exterior, para que todos os canais de energia do corpo sejam finalmente abertos e conectados. Já, o nosso Falun Gong requer que todos os canais de energia sejam abertos e conectados desde o início da prática.

O grande circuito celestial é a circulação dos oito meridianos extraordinários; ele circula dando uma volta completa ao redor do corpo todo. Quando o grande circuito celestial se abre, surge um estado: o praticante de gong pode levitar; isso é o que significa “voar em plena luz do dia”, expressão mencionada no Dan Jing. No entanto, geralmente, uma parte do seu corpo é bloqueada para que você não possa levitar; ainda

³⁷ N.T. O canal Ren começa na cavidade pélvica e se estende para cima ao longo da linha mediana da parte frontal do corpo, até chegar na região logo abaixo do lábio inferior; em português é chamado de *Vaso Conceção (Ren Mai)*. O canal Du começa na cavidade pélvica e se estende para cima ao longo da linha mediana das costas, passando pelo crânio, até chegar na altura do lábio superior; em português é chamado de *Vaso Governador (Du Mai)*.

assim, manifesta-se um estado: você caminha de forma extremamente leve e ao subir um morro é como se alguém estivesse lhe empurrando para cima. A abertura do grande circuito celestial também pode fazer emergir um tipo de capacidade sobrenatural; ela pode fazer com que o qi que existe nos diferentes órgãos do corpo troque de posição: o qi do coração se move para o estômago, o qi do estômago se move para os intestinos e assim por diante... com o fortalecimento da potência de gong, se essa capacidade for levada para fora do corpo, ela se converte na capacidade sobrenatural de telecinesia³⁸. Esse tipo de circuito celestial é também conhecido como “circuito celestial meridiano” ou “circulação celestial do Céu e da Terra”. No entanto, essa circulação ainda não é capaz de atingir o objetivo de transformar o corpo; é preciso que exista outro circuito celestial similar, o qual se chama “circuito celestial maoyou”. O circuito celestial maoyou circula dessa forma: ele emerge do ponto huiyin³⁹ ou do ponto baihui⁴⁰ e move-se ao longo da linha que une os lados yin e yang do corpo, ou seja, contorna as linhas laterais do corpo.

A circulação do circuito celestial do Falun Gong é muito mais intensa do que a dos oito meridianos extraordinários citados nos métodos de gong tradicionais; ela engloba a circulação de todos os canais de energia que permeiam o corpo e necessita que todos eles sejam abertos ao mesmo tempo e que, conectados, se movam juntos. No nosso Falun Gong tudo ocorre de forma automática; você não precisa tentar fazer isso intencionalmente e nem usar a sua mente para dirigir esse processo; se fizer isso, você se desviará. Durante minhas palestras, eu instalo mecanismos de energia no exterior do seu corpo que fazem a circulação de forma automática. Os mecanismos de energia são algo exclusivo para a prática de gong de nível elevado e fazem parte do nosso refinamento

³⁸ N.T. Telecinesia é a capacidade sobrenatural que uma pessoa tem de movimentar e/ou transportar objetos à distância, sem o seu contato físico. Também é conhecida no ocidente como psicocinese. O termo usado no texto pelo Mestre Li Hongzhi é *banyun gong* (“gong de transporte”).

³⁹ N.T. *Huiyin* – Ponto do meridiano de energia *Vaso Conceção*, localizado no centro do períneo (área entre o ânus e os órgãos genitais).

⁴⁰ N.T. *Baihui* – Ponto do meridiano de energia *Vaso Governador*, localizado no topo da cabeça.

automático de gong; assim como o Falun, eles giram incessantemente, colocando em movimento todos os canais de energia. Mesmo que você não tenha praticado o circuito celestial, na realidade, seus canais de energia já estão circulando; estão se movendo conjuntamente, tanto no profundo interior como no exterior. Nosso sistema de exercícios serve para fortalecer os mecanismos de energia que existem fora do corpo.

3. Abrindo os canais de energia

O objetivo de abrir os canais de energia é permitir que a energia circule e mude a composição das moléculas das células, transformando-a em matéria de alta energia. Os canais de energia das pessoas que não praticam gong são congestionados e também muito estreitos; já, os canais de energia de um praticante de gong vão se tornando cada vez mais luminosos e os locais congestionados vão sendo desobstruídos. Os canais de energia das pessoas que praticam gong bem vão se alargando, e quanto mais alto alcançar o nível da prática de cultivo, mais os canais de energia se alargarão – algumas pessoas possuem canais de energia tão largos quanto um dedo. No entanto, a abertura dos canais de energia não representa, por si mesma, o nível de cultivo e nem da altura do gong de alguém. Por meio da prática de gong, os canais de energia tornam-se cada vez mais luminosos e mais largos e, finalmente, as centenas de canais fusionam-se, formando um só todo; nessa etapa, a pessoa não tem mais canais de energia nem pontos de acupuntura, ou, vindo de outra forma, o seu corpo será todo formado por canais de energia e pontos de acupuntura. Porém, ter chegado a esse estado não significa que a pessoa já tenha alcançado o Tao: essa é apenas uma das manifestações que ocorrem durante o processo de cultivo e refino no Falun Gong; é a manifestação de um nível. Quando esse estágio é atingido, alcança-se o final da prática de cultivo do Fa-dentro-do-mundo; nesse momento, surge um estado bastante notável em sua aparência: o estado das “Três flores reunidas no topo da cabeça”. Nesse ponto, uma grande variedade de capacidades sobrenaturais terão sido desenvolvidas, todas as quais terão formas próprias, e o pilar de gong já estará bastante alto; das três flores que

aparecem no topo da cabeça, uma se parece com um crisântemo e outra se parece com uma flor de lótus. As três flores giram ao redor de seus respectivos eixos, enquanto giram também alternando suas posições entre si. Cada flor possui uma coluna, que sobe em direção ao Céu e é muito alta. Essas três colunas giram junto com as flores, em torno de seus respectivos eixos e se alternando, e haverá uma sensação de peso sobre a cabeça. Entretanto, ter alcançado esse estágio significa apenas ter dado o último passo no cultivo do Fa-dentro-do-mundo.

V. A intenção mental

A prática de cultivo do Falun Gong não envolve a intenção mental⁴¹. A intenção mental não pode fazer nada por si só, embora possa enviar comandos. O que realmente funciona são as capacidades sobrenaturais: elas possuem a faculdade de pensar como um ser inteligente e podem receber comandos vindos dos sinais do cérebro. Contudo, muitas pessoas, especialmente aquelas dos círculos de qigong, têm diferentes teorias sobre isso; elas pensam que é a intenção mental que faz as coisas. Algumas dizem que a intenção mental pode desenvolver capacidades sobrenaturais, abrir o olho celestial, curar doenças, fazer telecinesia etc – esse é um entendimento errôneo. Em nível baixo, ou seja, entre as pessoas comuns, a intenção mental dirige os órgãos dos sentidos e os quatro membros. Em níveis elevados, ou seja, entre os praticantes de gong, a intenção mental pode se aperfeiçoar e dirigir as capacidades sobrenaturais para que façam algo, ou seja, as capacidades sobrenaturais são dirigidas pela intenção mental. É como vemos a questão da intenção mental. Às vezes, quando vemos um mestre de qigong tratando uma pessoa, antes mesmo que ele mova um dedo, o paciente diz que já está melhor; por isso, supõe-se que foi a intenção mental que agiu e curou, mas, na realidade, ele colocou em ação uma capacidade sobrenatural e dirigiu-a para fazer a cura ou alguma outra coisa; como as capacidades sobrenaturais se movem em outra

⁴¹ N.T. Força da mente ou do pensamento; comando ou direcionamento dado pela mente do indivíduo.

dimensão, as pessoas comuns, que não podem vê-las com seus olhos, consideram erroneamente que é a intenção mental que atua. Algumas pessoas acreditam que a intenção mental pode curar doenças e isso tem formado um conceito errado nas pessoas; esse tipo de visão precisa ser esclarecido.

Os pensamentos humanos são um tipo de mensagem, um tipo de energia e também uma forma de existência material. Quando uma pessoa pensa, uma certa frequência de ondas é produzida no cérebro. Às vezes, é bastante eficaz recitar um mantra⁴², por quê? É porque o universo também tem a sua própria frequência vibratória, e quando o mantra que você recita vibra na mesma frequência que o universo, ele poderá produzir um determinado efeito. Para que ele seja efetivo, certamente ele tem que ter uma natureza benigna, pois a existência de coisas malignas não é permitida no universo. A intenção mental é também um modo específico de pensar; assim, os pensamentos do corpo principal de um grande mestre de qigong controlam e dirigem os seus Fashens. Os Fashens também possuem seus próprios pensamentos e a capacidade de resolver problemas e de fazer as coisas por conta própria; todos eles são seres independentes. Ao mesmo tempo, os Fashens conhecem os pensamentos do corpo principal do mestre de qigong e farão as coisas de acordo com o que o mestre pensa. Por exemplo, se o mestre de qigong quer tratar uma pessoa, seu Fashen irá e fará isso; contudo, sem essa intenção do mestre, ele não fará. Quando ele vê coisas muito boas a serem feitas, ele tomará a iniciativa de fazê-las. Há alguns grandes mestres que ainda não alcançaram o nível da iluminação e, por isso, não sabem de certas coisas; porém, os seus Fashens já sabem.

Há uma outra forma de pensamento chamado de inspiração. A inspiração não vem da consciência-principal da pessoa. Aquilo que a consciência-principal conhece é muito limitado. Não é possível depender

⁴² N.T. *Mantra* é uma sílaba, uma palavra ou um verso, ou um conjunto desses, que são pronunciados, segundo orientações dadas por mestres espirituais ou caminhos religiosos, para certos fins espirituais específicos.

exclusivamente da consciência-principal para inventar algo que ainda não existe na sociedade. A inspiração vem da consciência-assistente. Quando as pessoas estão envolvidas em trabalhos artísticos ou pesquisas científicas e ficam travadas depois de exaurir sua capacidade mental, elas deixam as coisas de lado e descansam um pouco ou saem para caminhar. De repente, sem que haja intenção alguma, a inspiração vem e elas começam a escrever algo rapidamente e acabam criando algo. Isso ocorre porque quando a consciência-principal é muito forte, ela controla o cérebro e, assim, as ideias não surgem. Porém, quando a consciência-principal relaxa, a consciência-assistente entra em ação e pode exercer controle sobre o cérebro. A consciência-assistente está em outra dimensão, e, portanto, não é limitada pela nossa dimensão; por isso, pode criar coisas novas. No entanto, a consciência-assistente não pode extrapolar e interferir no estado da sociedade das pessoas comuns, alterando o andamento de seu desenvolvimento social.

A inspiração vem de duas fontes: uma vem da a consciência-assistente; como a consciência-assistente não está iludida pelos fenômenos desse mundo, ela é capaz de produzir a inspiração. A outra vem a partir do direcionamento e da orientação de seres de níveis elevados. Quando guiadas por seres de níveis elevados, as mentes se expandem e são capazes de criar coisas inovadoras. Toda a sociedade, bem como todo o universo, sempre se desenvolvem de acordo com princípios determinados; nada acontece por acaso.

VI. Níveis de cultivo e refino no Falun Gong

1. A prática de cultivo de nível elevado

Devido à prática de cultivo do Falun Gong ter um nível muito elevado, o gong é gerado de forma particularmente rápida. Um grande caminho de cultivo é extremamente simples e fácil. Os exercícios do Falun Gong possuem poucos movimentos, ainda assim, visto de uma

perspectiva ampla, eles controlam todos os aspectos do corpo e desenvolvem muitas coisas. Desde que seu xinxing consiga se elevar, o seu gong crescerá rapidamente; não há necessidade de colocar esforços intencionais, nem de recorrer a métodos como colocar um caldeirão no fogo para fazer dan, prestando atenção a quanto fogo adicionar ou a quantas substâncias medicinais escolher⁴³. Dependendo da intenção mental para se aprimorar é muito complicado e pode facilmente propiciar o desvio. Aqui, nós oferecemos o melhor e mais conveniente método, porém, também o mais difícil. Para o corpo de um praticante de gong alcançar o estado do corpo-branco-leitoso por meio de outras práticas, levaria mais de uma década, várias décadas ou mais tempo ainda; porém, nós o levamos a esse estado imediatamente. Esse nível pode até passar sem que você se dê conta; talvez ele passe em apenas algumas horas. Um dia você se sentirá muito sensível e, pouco depois, você não se sentirá mais tão sensível; na verdade, isso foi porque um grande nível foi transcendido.

2. Manifestações do gong

Depois que os estudantes do Falun Gong passam pelo ajuste do corpo físico, eles alcançam um estado adequado para a prática de cultivo do Dafa: o estado do corpo-branco-leitoso. O gong só se desenvolve após o corpo ter alcançado tal estado. Pessoas com o olho celestial aberto em níveis elevados podem ver que o gong se desenvolve sobre a pele do praticante e, então, é absorvido para dentro do corpo; esse processo de geração e absorção de gong se repete continuamente, atravessando nível após nível e, às vezes, é realmente rápido. É a primeira etapa de desenvolvimento do gong. Concluída a primeira etapa, o corpo do praticante já não é mais um corpo comum; depois de ter alcançado o estado do corpo-branco-leitoso, o praticante nunca mais ficará doente. A dor que poderá surgir eventualmente aqui ou ali, ou o desconforto em

⁴³ N.T. “...colocar um caldeirão no fogo para fazer dan, prestando atenção a quanto fogo adicionar ou a quantas substâncias medicinais escolher.” Esse trecho faz referência à forma metafórica usada por taoistas para descreverem a formação do *dan* através de suas práticas de alquimia interna.

determinados lugares, mesmo que pareçam ser uma doença, na realidade, não o são; são somente o carma agindo. Na segunda etapa de desenvolvimento do gong, seres inteligentes terão crescido bastante; eles podem se mover e falar. Às vezes eles são produzidos de forma esparsa, às vezes de forma bem densa; e eles podem falar entre si. Há grande quantidade de energia armazenada nesses seres inteligentes e ela é usada para alterar o benti da pessoa.

Ao alcançar um nível muito elevado na prática de cultivo do Falun Gong, querubins⁴⁴ às vezes surgem em todo o corpo do praticante. Eles são muito alegres, brincalhões e bondosos. Também há outro tipo de corpo que pode ser refinado: o infante imortal⁴⁵. Ele se senta em um assento de flor de lótus; é muito belo. O infante imortal é gerado no processo do refinamento do gong, pela união do yin e do yang do corpo humano; o infante imortal pode ser refinado tanto por praticantes do sexo masculino, como do sexo feminino. No começo, o infante imortal é bastante pequeno e depois cresce gradualmente até, finalmente, ficar do mesmo tamanho que o praticante – e permanece integrado ao seu corpo. Ao olhar para tal praticante, uma pessoa com capacidades sobrenaturais dirá que ele tem dois corpos, mas, na verdade, esse é o seu corpo verdadeiro que foi cultivado com sucesso. Além disso, muitos Fashens também serão gerados pelo cultivo. Resumindo, todas as capacidades sobrenaturais que existem no universo podem ser desenvolvidas no Falun Gong, e todas as capacidades sobrenaturais que podem ser desenvolvidas em outros sistemas de gong também estão incluídas no Falun Gong.

3. A prática de cultivo do Fa-além-do-mundo

Por meio da prática de gong, os canais de energia do praticante se tornam cada vez mais amplos, unindo-se para formarem um só todo; ou

⁴⁴ N.T. Em chinês: *yinghai* (*ying*: infante; *hai*: criança). Também é chamado de “infante-cultivado”.

⁴⁵ N.T. Em chinês: *yuanying* (*yuan*: primeiro, original, básico, primordial; *ying*: infante). “Infante imortal” ou “infante original”. É também chamado de “corpo-Buda”.

seja, o corpo deixa de ter canais de energia e pontos de acupuntura, ou, dizendo de forma inversa, o corpo é um todo constituído totalmente por canais de energia e pontos de acupuntura. Porém, ter chegado a esse estado não significa que você já tenha alcançado o Tao: essa é somente uma das manifestações de um nível durante o processo de prática de cultivo no Falun Gong; é apenas a manifestação de um nível. Quando essa etapa é alcançada, chega-se ao final da prática de cultivo do Fa-dentro-do-mundo; todos os tipos de gong desenvolvidos já são bastante poderosos e têm suas próprias formas; o pilar de gong também está bastante alto, e surgem três flores no topo da cabeça. Nesse momento, a pessoa acabou de dar o último passo no Fa-dentro-do-mundo.

Ao dar mais um passo adiante, não restará nada: todas as capacidades sobrenaturais serão comprimidas na dimensão mais profunda do corpo; então, entra-se no estado do corpo-branco-puro, no qual o corpo da pessoa é transparente. Mais um passo adiante e entra-se no cultivo do Fa-além-do-mundo, também conhecido como cultivo do corpo-Buda. O gong desenvolvido nessa etapa pertence à categoria de poderes divinos. Nesse ponto, os poderes do cultivador serão imensos e ilimitados, e, continuando a se cultivar para reinos ainda mais elevados, ele se tornará um grande ser iluminado. Porém, essas coisas dependem de como você cultiva e forja o seu xinxing, já que a altura de seu Estado-de-fruto⁴⁶ depende do nível que você alcançou através da prática de cultivo. Quando uma pessoa de grande determinação encontra um Fa reto, ela logrará o Fruto-reto⁴⁷, o qual é a Perfeição.

⁴⁶ N.T. Em chinês: *Guo wei*. É o nível de cultivo em que se encontra o praticante quando já está se cultivando no Fa-além-do-mundo. Pode ser traduzido também como Posição-de-fruto, Estado-de-fruição, Nível-de-fruição ou Reino-de-realização.

⁴⁷ N.T. Em chinês: *Zhengguo*. É o Estado-de-fruto que se alcança no Fa-além-do-mundo quando se atinge a Perfeição através da prática de cultivo; ou seja, é o estado divino que se alcança após a correta e plena consumação do processo cultivo e refino. Pode ser traduzido também como Fruto-verdadeiro ou Fruto-justo.

Terceiro Capítulo

Cultivo e refino do xinxing

Todos aqueles que cultivam e refinam no Falun Gong devem estabelecer o xinxing como o elemento fundamental da prática de cultivo e devem firmemente considerar o xinxing como o fator crucial para elevar o gong; esse é o princípio para se cultivar para níveis elevados. Estritamente falando, a potência de gong que determina o nível alcançado não é desenvolvida por meio da prática, mas sim pelo cultivo do xinxing. Aprimorar o xinxing é fácil de falar, mas difícil de fazer; é realmente muito difícil. A pessoa que cultiva e refina tem que fazer grandes sacrifícios, elevar sua qualidade-de-iluminação, atravessar grandes amarguras, suportar coisas insuportáveis etc. Por que algumas pessoas praticam gong por tantos anos e seu gong não cresce? As causas fundamentais são: primeiro, elas não dão importância ao xinxing; segundo, elas não puderam obter um Fa reto de nível elevado. Essa questão precisa ser esclarecida. Muitos mestres que ensinam gong falam sobre xinxing; isso é ensinar gong verdadeiramente. Aqueles que somente ensinam movimentos e técnicas sem falar de xinxing estão, na realidade, ensinando um caminho perverso. Por isso, o praticante deve fazer grandes esforços para aprimorar o seu xinxing e alcançar níveis cada vez mais elevados em sua prática de cultivo.

I. O sentido do xinxing

No Falun Gong, o xinxing não pode ser entendido apenas como virtude (*De*); ele engloba muitas outras coisas além da virtude; abrange muitos outros aspectos, entre os quais está a virtude. A virtude é apenas um dos elementos do xinxing, portanto, entender xinxing apenas como virtude não é o suficiente. O xinxing inclui saber lidar com o ganho e a

perda. “Ganho” significa ganhar assimilação à natureza do universo. Zhen-Shan-Ren é a natureza fundamental do universo, e o grau de assimilação de um praticante à natureza do universo se reflete na quantidade de sua virtude. “Perda” significa renunciar a pensamentos e comportamentos maus como: cobiçar, ter ganância, luxúria, desejos, matar, ser violento, roubar, lesar, trair, invejar etc. Se uma pessoa deseja cultivar e refinar para níveis elevados, ela também tem que se libertar da busca pela satisfação de seus desejos, algo inerente aos seres humanos; ou seja, deve abrir mão de todos os seus apegos e lidar com desprendimento em relação a todos os assuntos ligados aos ganhos pessoais e à fama.

Um ser humano completo é composto por um corpo físico e por sua natureza. O universo também é assim: além de sua composição material, ele também tem simultaneamente sua natureza Zhen-Shan-Ren. Essa natureza existe mesmo nas finas partículas do ar. Na sociedade humana, ela se revela no fato de as boas ações serem recompensadas e as más ações serem punidas. E ao alcançar níveis elevados, ela se apresenta nas capacidades sobrenaturais. Aqueles que vivem de acordo com essa natureza são bons; aqueles que se desviam dela são maus; e aqueles que agem de acordo com ela e se assimilam a ela obtêm o Tao. Para estar em conformidade com essa natureza, se requer do praticante um xinxing extremamente elevado; somente assim é possível cultivar para níveis elevados.

É relativamente fácil ser uma boa pessoa, mas não é fácil cultivar o xinxing. Um cultivador deve estar mentalmente preparado; para retificar o coração, é necessário ter uma aspiração sincera. Vivemos neste mundo onde a sociedade tornou-se bastante complicada, e embora você queira fazer coisas boas, há aqueles que não deixam que você as faça; você não prejudica os outros, mas os outros podem lhe prejudicar por diversas razões. Algumas dessas coisas acontecem por razões que não são naturais; você pode compreendê-las? O que você deve fazer? Todos os conflitos do nosso mundo testam seu xinxing a todo o momento. Quando você sofre uma humilhação indescritível, quando seus interesses pessoais são

prejudicados, quando você está diante do dinheiro ou da luxúria, quando você está em meio a uma disputa pelo poder, quando você é envolvido em discórdias e intrigas, quando você está em meio a um conflito social ou familiar, quando você padece de todo tipo de sofrimento, palpável ou não, você sempre se conduz de acordo com padrões elevados de xinxing? Sem dúvida, se você pode fazer tudo isso, então, você já é um ser iluminado. Claro, a maioria dos praticantes começa como pessoa comum, por isso, o cultivo do xinxing vai melhorando e se elevando pouco a pouco. Aqueles que realmente desejam praticar o cultivo devem ter uma mente inabalável, para serem capazes de suportar grandes sofrimentos e enfrentar grandes dificuldades e, finalmente, obter o Fruto-reto. Espero que cada praticante dê a máxima importância ao cultivo do xinxing e, assim, eleve a sua potência de gong o quanto antes!

II. Perda e ganho

Nos círculos de qigong e religiosos, todos falam sobre perda e ganho. Para algumas pessoas, “perda” se refere a dar esmolas, fazer algumas boas ações ou auxiliar os necessitados, e “ganho” se refere a ganhar gong. Mesmo os monges nos templos interpretam dessa forma e dizem que devemos fazer caridade. Entretanto, esses conceitos sobre perda são muito limitados. A perda à qual nos referimos tem um sentido mais amplo; implica algo muito maior. O que requeremos que você perca são os apegos de pessoa comum e a mentalidade que gera esses apegos. Poder romper com aquilo que você considera importante ou com aquilo a que você acha que não pode renunciar, essa é a verdadeira perda. Auxiliar os outros e fazer caridade ou demonstrar alguma compaixão é apenas um aspecto da perda.

Uma pessoa comum deseja obter fama e fortuna, ter um padrão de vida elevado, viver com conforto e dinheiro – esses são objetivos de pessoas comuns. Mas, nós, praticantes de gong, não somos assim; o que ganhamos é o gong e não esse tipo de coisas. Devemos ter pouco interesse

pelos ganhos pessoais e levá-los com leveza; mas não requeremos que você perca realmente nada. Estamos fazendo a prática de cultivo dentro da sociedade humana comum e ainda temos que viver como as pessoas comuns. A questão crucial é abandonar os apegos; de fato, não se requer que você perca coisa alguma. Você não perderá as coisas que são suas, nem obterá as coisas que não são suas, e se você as obtiver, mesmo que com esforço, terá que devolvê-las; para ganhar algo, você tem que perder algo. Claro, não é possível que, de uma hora para outra, você possa agir de acordo com um padrão alto em tudo, e tampouco é possível se tornar um ser iluminado da noite para o dia. No entanto, cultivando aos poucos e se elevando passo a passo, você será capaz de conseguir; o quanto você estiver disposto a perder, será o quanto você irá ganhar. Se você sempre agir com desprendimento em relação aos ganhos pessoais e preferir ganhar menos, você terá mais paz de espírito. Talvez você tenha algumas perdas materiais, mas você ganhará mais em termos de virtude e gong – esse é o princípio; isso não significa que você deve trocar sua fama, suas posses ou o seu dinheiro intencionalmente por virtude (*De*); você será capaz de entender melhor isso conforme sua qualidade-de-iluminação crescer.

Um cultivador do Grande Tao disse certa vez: “Eu não quero o que os outros querem, nem tenho o que os outros têm; no entanto, eu tenho coisas que os outros não têm e eu quero aquilo que os outros não querem”. Uma pessoa comum dificilmente se sente satisfeita, ela quer tudo; ela só não quer recolher as pedras que estão no chão. Então, esse cultivador disse: “Eu pegarei essas pedras”. Como diz um provérbio: “A raridade torna algo precioso e a escassez torna algo único”. Pedras podem não ter valor aqui, mas podem ser muito valiosas em outro lugar. Esse é um princípio que uma pessoa comum não é capaz de entender. Muitos cultivadores elevados, que tiveram êxito no cultivo e possuem grande virtude, não possuem nada; para eles, não há nada pessoal do qual eles não possam abrir mão.

A prática de gong é o mais reto dos caminhos, e os praticantes dedicados são as pessoas mais inteligentes. As coisas pelas quais as pessoas comuns lutam ou as pequenas vantagens que elas querem obter, na realidade, duram somente um breve momento, são temporárias, e mesmo que elas tenham se esforçado por algo, tomado algo ou ganho algo, de que servirá isso? Há um ditado entre as pessoas comuns: “Você não pode trazer nada ao nascer nem levar nada ao morrer”; você nasce sem nada e não levará nada ao morrer – até seus ossos serão cremados e reduzidos a cinzas. Não importa se você tem muito dinheiro ou é uma celebridade: nada disso poderá ser levado quando você se for; mas, o gong poderá ser levado, porque ele cresce no corpo de sua consciência-principal. Estou lhes dizendo que não é fácil obter gong: ele é sumamente precioso e muito difícil de se obter, por isso, não pode ser trocado por nenhuma quantia de dinheiro do mundo. Uma vez que seu gong tenha alcançado um nível muito elevado, se um dia você decidir parar de cultivar – e contanto que você não faça coisas ruins –, seu gong poderá ser convertido em qualquer coisa material que você quiser; você poderá ter tudo. Porém, você não terá nada além das coisas deste mundo; você jamais terá as coisas que aquele que faz a prática de cultivo pode obter.

Tentados por interesses pessoais, alguns recorrem a meios desleais para se apropriarem do que não lhes pertence; eles acreditam ser beneficiados à custa dos outros, mas, na realidade, quando conseguem esses benefícios, eles dão em troca sua virtude aos outros – embora não estejam conscientes disso. Para um praticante, isso será deduzido do seu gong, e para um não-praticante, essa dedução ocorrerá na forma de diminuição de seu tempo de vida, ou por outros meios de compensação. Em suma, essa dívida será acertada, cedo ou tarde; esse é um princípio celestial. Há pessoas que frequentemente maltratam, intimidam, xingam e ferem os outros, mas, ao fazê-lo, elas transferem sua virtude às suas vítimas na mesma proporção do sofrimento que lhes causam.

Alguns acreditam que ser uma pessoa boa é uma desvantagem. Aos olhos das pessoas comuns, esse tipo de pessoa vive sendo prejudicada;

mas, em compensação, ela obtém aquilo que as pessoas comuns não conseguem obter: virtude (*De*) – que é uma substância branca, de valor extremamente precioso. Sem virtude não se obtém gong; é uma verdade absoluta. Por que muitas pessoas praticam gong, mas não conseguem aumentá-lo? Porque elas não têm progredido no cultivo de sua virtude. Muitas pessoas falam sobre virtude e dão ênfase à virtude, mas elas não revelam a verdadeira razão pela qual a virtude se transforma em gong; elas deixam que o próprio indivíduo se ilumine sobre isso. As Escrituras Budistas, que têm mais de dez mil volumes, e o que Sakyamuni ensinou em sua vida por mais de quarenta anos, todo esse conteúdo se resume em uma só palavra: virtude; as obras sobre o cultivo do Tao, redigidas na China antiga, falam, sem exceção, sobre virtude; os cinco mil caracteres do *Dao De Jing*⁴⁸, escrito por Laozi, falam igualmente sobre virtude; mas, ainda assim, algumas pessoas não se iluminam a respeito disso.

Falamos o seguinte sobre a perda: quando você ganha, você tem que perder; se você quiser genuinamente fazer a prática de cultivo, você se encontrará diante de algumas tribulações. Uma das formas através das quais elas podem se manifestar no cotidiano é pela dor física ou em algum desconforto que surge aqui ou ali – mas isso não é uma doença. A tribulação poderá se manifestar no ambiente social, familiar ou de trabalho, tudo é possível; de repente, surgirão discórdias, devido a interesses pessoais, ou conflitos emocionais: o propósito é criar situações para que você possa elevar o seu xinxing. Geralmente, essas coisas acontecem inesperadamente e se mostram muito intensas. Se você se encontrar em uma situação bastante complicada, algo que lhe coloca em apuros ou em embaraço, que faz você ficar envergonhado ou se sentir um idiota, como você lidará com isso? Se você for capaz de permanecer calmo, sem se irritar, então seu xinxing se elevará mediante a tribulação e seu gong aumentará de forma correspondente. Se você puder fazer isso um pouco, você ganhará um pouco; o quanto você se sacrificar será o

⁴⁸ N.T. Também denominado no ocidente de *Tao Te Ching*, ou *Tao Te King*, foi traduzido como “*O Livro do Caminho e da Virtude*”. Foi escrito por Laozi, o fundador do Taoísmo, entre os séculos IV e VI a.C.

quanto você ganhará. É difícil que as pessoas mantenham essa consciência quando estão em meio a uma tribulação, mas, ainda assim, temos que tentar nos iluminar nesses momentos; não podemos agir como pessoas comuns, e quando surgir um conflito, devemos exigir de nós mesmos padrões mais elevados. Nós fazemos a prática de cultivo entre as pessoas comuns, por isso, também temos que forjar nosso xinxing entre elas; e ainda que possamos cometer alguns erros, aprenderemos com eles. Se não existirem dificuldades e tudo correr comodamente, será impossível desenvolver gong.

III. Cultivo simultâneo de Zhen-Shan-Ren

Nosso método de cultivo cultiva simultaneamente Zhen-Shan-Ren. Zhen implica dizer a verdade, fazer coisas verdadeiras, retornar ao ser original e verdadeiro e, ao final, tornar-se alguém verdadeiro. Shan implica desenvolver um coração de grande bondade e compaixão, agir com benevolência e salvar os outros. Nós, particularmente, enfatizamos Ren: somente com Ren é possível cultivar para se tornar um ser de grande virtude; Ren é algo muito poderoso, que excede Zhen e Shan. Durante todo o processo de cultivo e refino, você terá que cultivar Ren, conduzir bem o xinxing e exercitar o autodomínio.

Não é fácil ter Ren quando você está em meio a um problema. Alguns dizem: “Se você não revida quando é golpeado, não devolve uma ofensa quando é ofendido e se contém até mesmo quando é ridicularizado diante de sua família, de parentes e amigos, então você não está sendo um Ah Q⁴⁹?!”. Eu digo que se você age normalmente em todos os aspectos e se sua inteligência não é menor do que a dos outros, então ninguém dirá que você é um bobo só porque você não dá tanto valor a questões que envolvem benefícios pessoais; ser capaz de sustentar Ren não é ser covarde nem é ser um Ah Q, é uma demonstração de uma firme vontade,

⁴⁹ N.T. “Ah Q” é um personagem de uma novela chinesa, que se caracteriza por estar sempre contente, especialmente quando tiram vantagem dele. É tido como um bobo, um fraco, um idiota.

de autodomínio e educação. Na história da China houve um indivíduo chamado Han Xin⁵⁰; certa vez, ele se humilhou submetendo-se a engatinhar por entre as pernas de um valentão; isso mostrou grande Ren. Existe um antigo ditado: “Quando uma pessoa comum é humilhada, ela puxa a espada para lutar”. Isso significa que uma pessoa comum, quando humilhada, saca da espada para lutar, abre a boca para xingar, ou levanta os punhos para bater na outra. Não é fácil para uma pessoa ganhar a oportunidade de viver neste mundo e, mesmo assim, alguns vivem somente para seu ego, coisa que realmente não vale a pena e é extremamente cansativo. Existe um ditado na China: “Dê um passo para trás e você se encontrará diante de um mar imenso e do céu infinito”. Ao encontrar uma dificuldade, dê um passo para trás e você verá a situação de outra perspectiva.

Sendo um praticante de gong, com relação às pessoas que têm conflitos com você ou que lhe humilham frontalmente, você não só deve agir com Ren, como também ter uma atitude nobre e, inclusive, ser grato a elas. Como você conseguiria elevar o seu xinxing se não houvessem conflitos entre vocês? Sem sofrimento, como sua matéria preta poderia ser transformada em matéria branca e o seu gong poderia se elevar? É muito difícil quando uma pessoa passa por tribulações; ainda assim, nesses momentos, é preciso exercitar o autodomínio, pois as tribulações se tornam cada vez mais fortes à medida que sua potência de gong aumenta; isso é justamente para ver se você é capaz de aprimorar seu xinxing. No começo, provavelmente, as tribulações poderão te angustiar ou te irritar de forma insuportável, até o ponto de você ter uma dor de estômago de tanto nervosismo. Se, ainda assim, você não explode e é capaz de conter a raiva, isso é bom, pois você já começou a exercer o autodomínio, a exercitar Ren de forma intencional. Dessa forma, aos poucos, você vai elevando continuamente o seu xinxing, vai verdadeiramente dando cada vez menos importância a tais questões e isso leva a um aprimoramento ainda maior. Pessoas comuns dão muita

⁵⁰ N.T. Han Xin foi um dos maiores generais de Liu Bang [o primeiro imperador da Dinastia Han (206 a.C - 23 a.C)].

importância a pequenos conflitos e problemas; elas vivem para o ego, não toleram nada, e se atrevem a fazer qualquer coisa quando irritadas. Porém, como praticante de gong, você deve considerar aquilo a que as pessoas comuns dão muita importância como coisas muito, muito pequenas, realmente insignificantes. Isso porque sua meta é muito ampla e de longuíssima duração – você viverá tanto quanto o universo. Então, se você pensar sobre essas coisas novamente, verá que elas são, de fato, insignificantes; se você tem uma visão mais ampla, você será capaz de ultrapassá-las.

IV. Eliminando a inveja

A inveja é um enorme obstáculo para a prática de gong e exerce grande influência sobre os praticantes; ela afeta diretamente a potência de gong de um praticante, prejudica os colegas de prática e interfere seriamente com a nossa prática de cultivo para níveis elevados. Como praticante, você deve eliminar cem por cento do apego da inveja. Embora alguns tenham alcançado certo nível na prática de gong, ainda assim, eles simplesmente não conseguem abandonar a inveja; mas, quanto mais se resiste em abandoná-la, mais forte ela se torna. Os efeitos negativos desse apego tornam vulneráveis as partes já aprimoradas do seu xinxing. Por que frisamos a questão da inveja? É porque a inveja é a característica que predomina e se manifesta mais fortemente entre os chineses; ela ocupa, relativamente, maior espaço em seus corações; ainda assim, muitas pessoas não se dão conta disso. Chamada de “inveja oriental” ou “inveja asiática”, ela é característica do povo oriental. Os chineses são um tanto introvertidos, reservados e não se expressam abertamente – tudo isso pode facilmente desenvolver a inveja. Todas as coisas tem dois lados, consequentemente, uma personalidade introvertida tem seus prós e contras. Os ocidentais são relativamente mais extrovertidos. Por exemplo, se uma criança tirar dez em uma prova da escola, ela correrá gritando alegremente no caminho de volta para a casa: “Tirei dez!” Os vizinhos abrirão suas portas e janelas para parabenizá-la: “Parabéns, Tomaz!” – e

ficarão felizes por ele. Se isso acontecesse na China, pense bem, ao ouvirem isso, as pessoas ficariam aborrecidas: “Tirou nota dez? E daí? O que há de mais nisso para se exibir?!” A reação é completamente diferente; há um tipo de mentalidade invejosa.

Pessoas invejosas menosprezam os outros; não aceitam que os outros as superem; e quando elas veem uma pessoa mais capaz do que elas, elas ficam alteradas – elas não suportam nem admitem isso. Elas também querem um aumento se alguém recebe um aumento de salário, desejam as mesmas bonificações e querem que todos sofram as mesmas consequências quando algo dá errado. Elas fervem de inveja quando veem outros ganhando mais dinheiro do que elas; em outras palavras, elas não aceitam de jeito nenhum serem superadas pelos outros. Algumas pessoas que se destacaram em alguma pesquisa científica ficam com receio de aceitar premiações, temendo que os outros sintam inveja; outras, que foram premiadas com títulos honorários não se atrevem a revelar isso, temendo a inveja e o sarcasmo. Há aqueles que não suportam ver outros mestres de qigong dando palestras e, por isso, vão até lá só para causarem perturbações; isso é um problema de xinxing. Se em um grupo de praticantes de gong, alguns que praticam gong há pouco tempo desenvolvem capacidades sobrenaturais, há aqueles que dizem: “Quem ele pensa que é? Eu pratico há vários anos e tenho um monte de diplomas. Como ele conseguiu desenvolver capacidades sobrenaturais antes de mim?!” – isso é a inveja emergindo. Praticar gong é olhar para dentro de si; é você mesmo se cultivar e se refinar e encontrar a origem dos problemas em seu interior. Você deve trabalhar duro em você mesmo e melhorar os aspectos nos quais você ainda tem deficiências. Se você se concentrar em procurar a causa do problema nos outros, eles terão êxito no cultivo e ascenderão e somente você não terá se elevado; não terá sido tudo em vão para você? Praticar o cultivo significa cultivar a si mesmo!

O apego da inveja também prejudica os colegas de caminho espiritual. Por exemplo, quando alguém fala mal de uma pessoa, isso faz com que os outros tenham dificuldade de alcançar a tranquilidade interior.

Se esse alguém tivesse capacidades sobrenaturais, ele poderia usá-las para prejudicar seus colegas de cultivo por causa da sua inveja. Por exemplo: uma pessoa que é muito diligente na prática de cultivo foi meditar durante sua prática de gong; como ela desenvolveu gong em seu corpo, ele se senta como se fosse uma montanha. Depois de um tempo, dois seres aparecem flutuando; um deles foi um monge que, embora tenha alguma potência de gong, não alcançou a perfeição por causa da inveja. Ao se aproximar dessa pessoa que está meditando, um deles diz: “Este fulano está fazendo prática de cultivo; vamos sair daqui”; mas o outro diz: “No passado, com apenas um golpe, eu cortava um pedaço do Monte Tai”. Ele, então, tenta golpear o praticante. Mas, quando ele levanta a mão, não consegue abaixá-la. Ele não consegue dar o golpe, porque a pessoa está cultivando um Fa reto e, assim, possui um escudo protetor. Ele quis causar danos a alguém que cultiva um Fa reto; essa é uma questão muito séria e, por isso, ele é punido. As pessoas invejosas prejudicam a si mesmas e aos demais.

V. Eliminando apegos

O apego é uma obsessão que um praticante tem por algo, uma ideia fixa em uma certa meta, ou sua obstinação; isso o impede de se tornar livre e o converte em um turrão, incapaz de ouvir conselhos alheios. Algumas pessoas buscam obter capacidades sobrenaturais neste mundo e isso certamente afeta seu progresso no cultivo para níveis elevados; quanto mais intenso é esse apego, mais difícil de abandoná-lo; a mente dessas pessoas torna-se cada vez mais desequilibrada e instável e, ao final, elas acham que não ganharam nada e inclusive passam a duvidar das coisas que aprenderam. Os apegos se originam dos desejos humanos e são caracterizados por serem obviamente direcionados a certos objetivos e metas, relativamente claras e específicas; mas, muitas vezes, o próprio indivíduo está inconsciente deles. Uma pessoa comum tem muitos apegos; ela pode usar quaisquer meios para perseguir e obter o que quer. Quanto aos praticantes de gong, seus apegos se manifestam de outras formas. Por exemplo, na busca de certa capacidade sobrenatural, no

desejo de ter certas visões, no interesse em se exhibir e assim por diante. Como praticante de gong, não importa o que você busca: isso não é correto e deve ser abandonado. A Escola Tao ensina o “nada” e a Escola Buda ensina o “vazio” e como entrar pelo portão do vazio; nós esperamos atingir o nada e o vazio no final, eliminando todos os nossos apegos; você terá que abandonar todas as coisas das quais você não pode se desapegar. Por exemplo, o desejo persistente de ter capacidades sobrenaturais mostra que você quer utilizá-las; mas, na verdade, isso vai contra a natureza do nosso universo e revela ainda um problema de xinxing. Querer tê-las serve para se vangloriar, para se exhibir diante dos outros. Mas, tais coisas não são para serem mostradas aos outros. Mesmo que seu propósito em utilizá-las seja puro, que você queira utilizá-las para fazer algumas boas ações, ainda assim, pode ser que as boas ações que você queira fazer acabem não sendo realmente boas, porque usar meios sobrenaturais para lidar com assuntos de pessoas comuns não é necessariamente algo bom. Depois que algumas pessoas me ouvem dizer que em minhas palestras setenta por cento dos estudantes têm o olho celestial aberto, elas começam a se perguntar: “Por que eu não consigo sentir nada?” Ao voltarem para casa, elas começam a praticar os exercícios de gong focalizando sua atenção no olho celestial até o ponto de ficarem com dor de cabeça; mas elas continuam sem conseguir ver nada; isso é um apego. Os indivíduos diferem em seus estados físicos e em suas qualidades-inatas, por isso, é impossível que o olho celestial se abra para todos ao mesmo tempo e no mesmo nível; algumas pessoas podem ver, enquanto outras não podem, tudo isso é normal.

Os apegos podem fazer com que o desenvolvimento da potência de gong de um praticante pare completamente ou se torne instável; e, se forem graves, podem até desviar o praticante para um caminho mau. Em certos casos, pessoas de xinxing inferior podem utilizar algumas capacidades sobrenaturais para fazerem coisas más. Inclusive, há casos de pessoas que, por causa de seu xinxing instável, usaram certas capacidades sobrenaturais para fazer maldades. Em certo lugar, um estudante universitário desenvolveu a capacidade sobrenatural do controle da mente; com esse poder, ele era capaz de usar seus pensamentos para

controlar os pensamentos e as ações dos outros e, assim, utilizou essa capacidade sobrenatural para fazer coisas más. Também, existem algumas pessoas que têm visões durante a prática de gong e sempre querem ver tudo em detalhes e compreender absolutamente tudo; isso também é um apego. Outras têm certos passatempos que se tornam um vício e elas não conseguem largar; isso é outra forma de apego. E, devido a diferenças na qualidade-inata, os objetivos também são diferentes: algumas pessoas praticam gong para alcançar o nível mais elevado, enquanto outras apenas para obter certas coisas. A segunda mentalidade causará inevitavelmente limitações no propósito da prática. Se esse tipo de apego não for eliminado, o gong não se desenvolverá, por mais que se pratique. Portanto, os praticantes devem lidar com leveza com questões de interesses materiais, não perseguir nada e deixar tudo ocorrer naturalmente, evitando assim o surgimento de novos apegos – ser capaz de fazer isso depende do xinxing do praticante de gong. Não é possível ter sucesso no cultivo se quaisquer apegos forem mantidos e se o xinxing não for fundamentalmente aprimorado.

VI. Carma

1. Como se gera carma

O carma é um tipo de matéria preta que é o oposto da virtude (*De*). No Budismo, é chamado de “carma mau”, enquanto nós o chamamos simplesmente de “carma” (*ye*). Então, dizemos que fazer coisas más é produzir carma. O carma é produzido pelas coisas erradas que se fez nesta vida e nas vidas passadas. Por exemplo: matar, maltratar, prejudicar interesses, falar mal dos outros pelas costas, ser antipático, e assim por diante, pode criar carma. Além disso, há certo carma que vem de nossos antepassados, de parentes ou de amigos próximos. Quando uma pessoa dá um soco em outra, um pedaço de sua matéria branca também é lançado sobre a outra e o lugar onde estava esse pedaço de matéria branca é preenchido com a matéria preta. Matar é o ato mau mais grave: fazer uma

coisa assim má produz um carma muito pesado. O carma é a principal causa das doenças das pessoas; mas, claro, nem sempre o carma se manifesta na forma de doenças: ele pode se manifestar na forma de dificuldades e de outras formas; todas essas coisas são o carma se manifestando. Por isso, os praticantes não devem fazer coisas más; qualquer conduta má criará mensagens negativas que afetarão seriamente a sua prática de gong.

Algumas pessoas defendem a coleta de qi das plantas e quando ensinam gong, também ensinam como coletar o qi das plantas. Elas falam com intenso interesse sobre quais árvores possuem melhor qi e a cor do qi de cada tipo de árvore. Em um parque no nosso nordeste⁵¹, há pessoas que praticam sabe-se lá que tipo de gong; elas rolam pelo chão por todas as partes e, após se levantarem, formam um círculo ao redor dos pinheiros para absorver o seu qi: em seis meses, o bosque de pinheiros se tornou amarelo e secou – essa é uma ação que gera carma e é também matar vidas! Seja do ponto de vista do reflorestamento do nosso país, ou da manutenção do equilíbrio ecológico, ou de uma perspectiva de níveis elevados, coletar qi das plantas não é correto. O vasto universo é ilimitado, há qi disponível por todos os lados e você pode pegar o quanto quiser; então, por que abusar das plantas? Sendo um praticante de gong, onde está o seu coração de bondade e compaixão?

Todas as coisas possuem inteligência. A ciência moderna já reconhece que as plantas não somente possuem vida, como também possuem inteligência, pensamentos, sentimentos e inclusive funções extrassensoriais. Quando seu olho celestial alcançar o nível da visão-Fa, você descobrirá um mundo bem diferente: ao sair de sua casa, pedras, paredes e árvores falarão com você. Em qualquer coisa existe um ser vivente; no momento em que uma coisa passa a existir, um ser já está vivendo no seu interior. A classificação das substâncias em orgânicas e inorgânicas é apenas algo estabelecido pelas pessoas desse mundo. Pessoas que vivem em templos ficam chateadas quando quebram uma

⁵¹ N.T. Nordeste da China.

tigela, pois no momento em que ela é quebrada, sua entidade vivente é liberada, mas como ela não completou todo o curso esperado de sua vida, ela não terá lugar para onde ir. Consequentemente, ela odiará a pessoa que tirou sua vida, e quanto mais ódio ela tiver, tanto mais carma será adicionado àquela pessoa. Alguns “mestres de qigong” até caçam; onde está a compaixão deles? Nem a Escola Buda nem a Escola Tao fazem coisas que vão contra os princípios dos Céus. Caçar é simplesmente um ato de matar.

Algumas pessoas dizem que produziram muito carma no passado porque pescavam e matavam peixes e galinhas. Então, isso significa que elas já não podem mais praticar gong? Não, não significa isso. Naquele tempo, você o fez sem ter consciência das implicações, portanto, isso não produziu um carma maior; não faça mais isso no futuro e não haverá problemas. Se você fizer isso novamente, então você estará violando princípios conscientemente e isso não é permitido. Alguns alunos têm esse tipo de carma. Mas, sua presença em nosso seminário significa que você tem uma relação predestinada e que você pode fazer a prática de cultivo para níveis elevados. Devemos ou não matar moscas e mosquitos quando eles entram em casa? Com relação à maneira através da qual você lida com isso em seu nível atual, não é considerado errado se você os golpeia e os mata: caso você não consiga expulsá-los, então mate-os. Quando chega a hora de algo morrer, naturalmente, ele morrerá. Certa vez, quando Sakyamuni ainda vivia neste mundo, ele quis tomar um banho e pediu a um de seus discípulos que limpasse a banheira. O discípulo notou que havia muitos insetos na banheira e, então, voltou para perguntar a Sakyamuni o que ele deveria fazer sobre isso. Sakyamuni, então, lhe disse outra vez: “O que eu quero é que você limpe a banheira”. O discípulo se iluminou subitamente para a questão e assim voltou e limpou a banheira. Há certas coisas para as quais não devemos dar demasiada importância; nós não queremos que você seja uma pessoa excessivamente cautelosa. Em um ambiente complexo, eu penso que não está bem se você vive tenso e com medo de errar o tempo todo; isso também é um apego – o medo em si é um apego.

Devemos ter um coração benevolente e misericordioso. É pouco provável que ocorram problemas quando mantemos um coração benevolente e compassivo. Lide com desprendimento em relação aos seus interesses pessoais e seja gentil em seu coração; isso evitará que você faça coisas ruins. E, acredite ou não, você perceberá que sempre que você tiver uma disposição hostil e sempre quiser discutir e competir, você transformará até mesmo coisas boas em ruins. Frequentemente, vejo pessoas que, quando acham que estão certas, não são tolerantes com as outras; quando esse tipo de pessoa sabe que tem razão sobre algo, ela encontra motivos ou aproveita para maltratar os outros. Da mesma forma, não devemos provocar discórdia sobre tal e tal assunto simplesmente porque não concordamos com algo, porque as coisas das quais você discorda nem sempre estão erradas. Como praticante de gong que progride continuamente na elevação de seu nível, você não deve falar como quiser, porque toda a palavra que você diz carrega energia e, assim, pode ter efeito sobre as pessoas comuns. É particularmente fácil fazer coisas erradas e produzir carma quando não se é capaz de ver a verdade de uma situação e as causas cármicas por detrás dela.

2. Eliminando carma

Este mundo e os Céus têm por base os mesmos princípios: aquilo que se deve aos outros deve ser pago; portanto, as pessoas comuns têm que pagar aquilo que devem aos outros. Todas as dificuldades e tribulações que você encontra ao longo da sua vida são decorrentes do carma; você tem que compensar essas coisas. Para as pessoas que genuinamente fazem a nossa prática de cultivo, o curso de suas vidas será mudado e um novo plano de vida será preparado para o seu cultivo e refino; parte do seu carma será reduzido pelo Shifu e a parte restante será usada para elevar o seu xinxing; seu carma será dissolvido e compensado por meio da prática de gong e do cultivo e refino do seu xinxing. De agora em diante, os problemas que você encontrar não serão por acaso; por favor, tenha isso em mente; você passará por tribulações que farão você abandonar todas aquelas coisas a que as pessoas comuns não podem renunciar. Você se

encontrará diante de conflitos e dificuldades; os problemas poderão vir da família, do ambiente social ou de outras fontes; inesperadamente, você se verá diante de certas tribulações; inclusive poderão culpá-lo por algo que, na verdade, é culpa de outra pessoa; coisas do tipo acontecerão. Um praticante de gong não deve adoecer, mas, ainda assim, repentinamente, você poderá se sentir abatido por uma séria doença; a dor poderá ser intensa e aguda e fará você sofrer até o seu limite; exames médicos e hospitalares não revelarão nenhuma doença; porém, algum tempo depois, a tal doença desaparecerá sem nenhum tratamento – na realidade, isso é um forma de você poder pagar as dívidas contraídas. Talvez, um dia, inesperadamente, seu cônjuge perca o equilíbrio e comece a brigar com você, sem que haja razões para isso – até incidentes insignificantes e triviais poderão gerar grandes discussões; depois disso, seu cônjuge, confuso, não saberá explicar porque perdeu a calma. Como praticante de gong, você deve saber claramente a razão disso: aquela “coisa” se manifestou para que você pudesse quitar esse carma. Quando ocorrerem essas circunstâncias, você tem que se controlar e prestar atenção ao seu xinxing para que elas terminem da melhor maneira possível – saiba valorizar a situação e seja grato àqueles que lhe ajudam a eliminar o seu carma.

Depois que se medita por um longo tempo com as pernas cruzadas, elas passam a doer e, às vezes, chega a ser uma dor cruciante⁵². Aqueles com o olho celestial aberto em um nível elevado podem ver que quando essa grande dor é sentida, um grande pedaço de matéria preta está descendo por dentro e por fora do corpo do praticante e está sendo eliminado. A dor durante a meditação de pernas cruzadas é intensa e aflitiva, porém, pessoas de boa qualidade-de-iluminação são determinadas e não descruzam as pernas e, assim, a matéria preta é dissolvida e transformada em matéria branca que, por sua vez, é transformada em gong. Mas, o carma de um praticante não pode ser completamente eliminado por meio da meditação de pernas cruzadas e pela prática dos exercícios: ele também tem que elevar seu xinxing, elevar sua qualidade-

⁵² N.T. Cruciante: aflitivo, angustiante, tormentoso, martirizante.

de-iluminação e suportar tribulações. O mais importante é ser uma pessoa de bom coração, e em nosso Falun Gong, Shan⁵³ emerge rapidamente por meio do cultivo: muitos praticantes, enquanto sentados em meditação, derramam lágrimas sem razão aparente; qualquer coisa que pensam faz com que sintam tristeza no coração; eles veem que todos estão sofrendo, e isso, na verdade, são seus corações de grande Shan emergindo; isso significa que a sua natureza original, o seu verdadeiro ser, começou a entrar em contato com as características do universo, Zhen-Shan-Ren. Quando seu coração benevolente emerge, você passa a fazer as coisas com muita bondade. Do interior do seu coração até o seu comportamento, é visível a sua bondade; a partir daí, ninguém mais maltratará você. E ainda que alguém lhe maltrate, devido ao seu coração de grande bondade e misericórdia, você não revidará às agressões; isso é um tipo de poder, que também torna você diferente das pessoas comuns.

Quando você se confronta com tribulações, ter um coração de grande bondade e compaixão ajuda você a superá-las; ao mesmo tempo, meus Fashens protegem você e salvaguardam a sua vida; entretanto, você tem que passar pelas tribulações. Por exemplo, quando estava ensinando em Taiyuan⁵⁴, um casal idoso veio para assistir à minha aula; eles estavam atravessando a rua com pressa para chegarem a tempo, mas quando estavam no meio da rua, um carro veio em alta velocidade e a senhora foi pega pelo carro, que a derrubou e a arrastou por mais de dez metros, jogando-a contra o chão. O carro só conseguiu parar após ter percorrido mais de vinte metros. O motorista saiu do carro falando coisas desagradáveis para ela; o passageiro que estava no carro também disse coisas rudes. Naquele momento, essa senhora idosa lembrou-se das minhas palavras e não disse nada. Ela se levantou e disse: “Está tudo bem, não foi nada, não houve problema algum!” e de braços dados com seu marido, entraram juntos no auditório. Se ela tivesse dito naquele momento: “Ai, estou com dor aqui e ali; leve-me para o hospital!”, então

⁵³ N.T. *Shan*: compaixão, benevolência.

⁵⁴ N.T. Taiyuan – Cidade histórica, localizada no norte da China continental. Não confundir com Taiwan, que fica na ilha Formosa, próxima à China continental.

a situação poderia ter acabado mal; mas ela não fez isso. Após o ocorrido, a senhorinha me disse: “Professor, eu entendo o que aconteceu. Aquilo me ajudou a eliminar o meu carma!”. Uma grande tribulação e uma grande quantidade de carma foram eliminados. Pode-se perceber o quão bons eram o seu xinxing e a sua qualidade-de-iluminação: com aquela idade, um carro em tão alta velocidade e tendo sido arrastada por aquela distância e jogada fortemente contra o chão, ainda assim, ela se levantou e teve um coração muito reto.

Às vezes, uma tribulação parece ser enorme quando surge; parece não haver nenhuma saída. Talvez ela permaneça por vários dias, mas, repentinamente, ocorre uma guinada e uma grande mudança na situação e você encontra uma saída. Na verdade, quando elevamos o xinxing, o problema desaparece naturalmente.

Para elevar o seu reino de consciência, você precisa ser testado por meio de todo tipo de tribulação neste mundo. Nesse processo, se seu xinxing realmente se eleva e se estabiliza, então seu carma é eliminado, a tribulação passa e o seu gong se desenvolve. Mas, se durante um teste de xinxing você não conseguir manter bem o seu xinxing e, por isso, fizer algo incorreto, não desanime: tome a iniciativa de tirar uma lição disso, perceba quais são as suas falhas e se empenhe em desenvolver suas qualidades de Zhen-Shan-Ren. Provavelmente, a próxima situação difícil que testará de novo o seu xinxing virá logo em seguida. À medida que sua potência de gong aumenta, as tribulações que colocam à prova o seu xinxing se tornam mais severas e inesperadas. Toda vez que você as supera, sua potência de gong cresce um pouco mais; quando você não as supera, o crescimento do seu gong estagna. Pequenos testes levam a um pequeno crescimento; grandes testes levam a um grande crescimento. Espera-se que cada praticante esteja preparado para tolerar grandes sofrimentos e tenha a determinação e a força de vontade para enfrentar grandes dificuldades. Sem sacrifícios não se obtém o verdadeiro gong. Não existe nenhum princípio que permite obter gong confortavelmente, sem nenhum sofrimento ou nenhum esforço. Se fundamentalmente o seu

xinxing não se tornar melhor e você abrigar qualquer tipo de apego, você não conseguirá se cultivar para se tornar um grande ser iluminado!

VII. Interferência demoníaca

A interferência demoníaca refere-se a manifestações ou visões que aparecem e interferem com o praticante durante a prática de gong; o objetivo disso é tentar impedir que o praticante possa cultivar e refinar para níveis elevados; também pode se dizer que são demônios que vêm cobrar o pagamento de dívidas.

Cultivar e refinar para níveis elevados por meio de um sistema de gong, trará, inevitavelmente, o problema da interferência demoníaca. É impossível que uma pessoa e seus antepassados não tenham feito más ações durante todas as suas vidas, e esses maus atos são chamados de carma. A boa ou má qualidade-inata de uma pessoa determina quanto carma essa pessoa traz consigo; e mesmo que uma pessoa seja muito boa, é impossível que ela não tenha carma. Se você não faz a prática de cultivo, você não pode perceber a sua existência. Os demônios não se importam se você faz práticas apenas para ficar mais saudável; mas, uma vez que você comece a praticar e cultivar para níveis elevados, eles virão interferir. Eles utilizarão vários métodos para lhe perturbar; o objetivo é impedir que você possa fazer a prática de cultivo para níveis elevados, para que você fracasse em se cultivar e refinar. Os demônios se manifestam de diversas maneiras; podem se manifestar em acontecimentos da vida diária ou na forma de fenômenos de outras dimensões; eles controlam as coisas para que interfiram com você cada vez que você se senta para meditar, impedindo-lhe de entrar em estado de tranquilidade e, portanto, de cultivar para níveis elevados: às vezes, tão logo você se senta para meditar, você começa a ficar sonolento, ou surge um monte de pensamentos em sua cabeça – essas coisas são usadas para impedi-lo de entrar no estado de refinamento do gong; outras vezes, quando você vai praticar gong, o ambiente, inicialmente, está muito tranquilo, mas, de uma hora para outra,

surgem ruídos de passos, de portas batendo, de carros buzinando, de telefones tocando, ou seja, surge todo tipo de ruído para impedi-lo de entrar em um estado de tranquilidade.

Há também outra espécie de demônio, que é o demônio da luxúria. Quando alguém que pratica gong está meditando, ou durante seus sonhos, uma linda mulher ou um homem atraente poderá surgir diante dele para atraí-lo e seduzi-lo por meio de gestos sensuais que estimulam seus apegos à sensualidade e à luxúria. Se você não conseguir superar isso na primeira vez, esse tipo de interferência irá se agravando mais e mais; irá seduzi-lo até que você abandone a ideia de se cultivar para níveis elevados. É um teste muito difícil de passar: muitos praticantes fracassaram devido a ele. Espero que vocês estejam mentalmente preparados: se alguém dentre vocês não conseguir manter adequadamente seu xinxing e não passar nesse teste na primeira vez, deverá verdadeiramente tirar uma lição disso, porque o demônio virá novamente e interferirá com você muitas vezes, até que você consiga verdadeiramente manter um xinxing adequado e tenha abandonado por completo esse apego. Esse é um grande obstáculo que deve ser superado, caso contrário, você será incapaz de alcançar o Tao e ter êxito no cultivo.

Existe ainda outro tipo de demônio que também se apresenta durante a prática de gong ou nos sonhos: de repente, algumas pessoas veem rostos horríveis e assustadores, que parecem muito reais, ou seres que seguram facas e ameaçam matar a pessoa. Eles fazem isso para amedrontar a pessoa e não deixá-la praticar gong; se eles realmente quisessem esfaqueá-la, eles não seriam capazes, porque o Shifu já instalou um escudo protetor ao redor do corpo dos praticantes para protegê-los de ataques. O propósito deles é tentar assustá-lo para que você desista de praticar gong. Todas essas imagens são efêmeras e aparecem somente em certo nível ou em certa etapa do cultivo; passam rapidamente – em poucos dias ou algumas semanas. A altura do seu xinxing determina como você lida com esses assuntos.

VIII. Qualidade-inata e qualidade-de-iluminação

Qualidade-inata refere-se à matéria branca que uma pessoa traz consigo ao nascer. Essa matéria é justamente a virtude (*De*) – um tipo de matéria tangível. Quanto mais dessa matéria você tem, melhor é a sua qualidade-inata. Pessoas com boa qualidade-inata conseguem mais facilmente retornar à verdade e se iluminar ao Tao, pois elas não possuem bloqueios mentais. Tão logo elas escutam sobre aprender ensinamentos de qigong ou coisas que dizem respeito à prática de cultivo, elas se interessam e querem logo aprender; elas podem se conectar com o cosmos. É exatamente como Laozi disse: “Ao ouvir o Tao, uma pessoa superior o pratica diligentemente; ao ouvi-lo, uma pessoa mediana o praticará de vez em quando, e se uma pessoa inferior o ouvir, ela rirá às gargalhadas – se ela não risse, este não seria o Tao”. Aquelas que podem retornar mais facilmente à verdade e se iluminar ao Tao são consideradas “pessoas superiores”. Ao contrário, pessoas com muita matéria preta e qualidade-inata inferior possuem uma barreira ao redor do corpo que as torna incapazes de aceitarem coisas boas; a matéria preta faz com que elas não acreditem em coisas boas quando as encontram. Na verdade, esse é um dos papéis desempenhados pelo carma.

Falar sobre qualidade-inata envolve inevitavelmente o assunto da qualidade-de-iluminação. Quando citamos a palavra “iluminação”, algumas pessoas pensam que isso equivale a ser esperto. A pessoa “astuta” ou “esperta como uma raposa”, como as pessoas comuns dizem, está, na verdade, bem distante de tudo aquilo que falamos a respeito da prática de cultivo. Para pessoas como essas, alcançar a iluminação, frequentemente, é muito difícil: elas estão totalmente voltadas para os aspectos práticos e materiais do dia-a-dia; elas buscam tirar proveito e vantagem de tudo, não abrem mão de nada e não querem sofrer perdas. Em especial, alguns indivíduos consideram-se intelectualizados, cultos ou pessoas mais inteligentes e julgam que o cultivo é uma fantasia. Para eles, refinar gong e cultivar o xinxing são coisas inconcebíveis e, por isso, eles consideram que os praticantes de gong são pessoas tolas e supersticiosas. O nosso

conceito de iluminação não é o mesmo que sagacidade, mas sim significa o retorno à verdadeira natureza humana, de modo a tornar-se uma boa pessoa, em harmonia com a natureza do universo. A qualidade-inata de uma pessoa está diretamente relacionada à sua qualidade-de-iluminação. Se sua qualidade-inata é boa, sua qualidade-de-iluminação tende a ser boa. A qualidade-inata estabelece a qualidade-de-iluminação, porém, a qualidade-de-iluminação não é totalmente determinada pela qualidade-inata. Não importa quão boa seja a qualidade-inata de uma pessoa: se sua compreensão for pobre e ela não conseguir se iluminar para as coisas, não dará certo. A qualidade-inata de alguns indivíduos não é boa, porém, por possuírem uma boa qualidade-de-iluminação, eles podem se cultivar para níveis elevados. Nós oferecemos a salvação a todos os seres, por isso, o que observamos é a qualidade-de-iluminação e não a qualidade-inata. Mesmo que você tenha muitas coisas ruins, contanto que você esteja determinado a se elevar por meio do cultivo, esse seu pensamento é um pensamento reto. Com tal pensamento, ainda que você tenha que se sacrificar um pouco mais do que os outros, o seu cultivo poderá, no fim, ser bem-sucedido.

O corpo de um praticante de gong é purificado e, depois que o gong se desenvolve, ele não poderá mais ter doenças, já que a presença dessa matéria de alta energia no corpo impede a presença da matéria preta. Mas, algumas pessoas simplesmente não acreditam nisso; elas sempre acham que estão doentes e se queixam: “Por que me sinto tão mal?!” Como dissemos, você obtém gong, que é uma coisa muito boa, então, como você não iria sentir desconforto? O bem que vem através da prática de cultivo, exige o sacrifício correspondente. Na verdade, todo o desconforto está na superfície e não exerce nenhum impacto em seu corpo; ainda que pareça uma doença, certamente não é – tudo depende de como você se ilumina para isso. Os praticantes de gong não só devem ser capazes de tolerar os piores sofrimentos, como também precisam ter uma boa qualidade-de-iluminação. Mas, alguns nem tentam entender o porquê das coisas quando se veem diante de um problema; estou ensinando coisas de nível elevado, sobre como exigir de si mesmo segundo padrões elevados, entretanto, apesar disso, eles ainda estão se comportando como pessoas comuns e,

portanto, não podem nem mesmo praticar gong segundo o que se requer de um praticante genuíno; eles mesmos não acreditam que poderão alcançar um nível elevado.

A iluminação de alto nível significa a abertura da iluminação. A iluminação divide-se em iluminação-súbita e iluminação-gradual. Iluminação-súbita significa que o processo inteiro da prática de cultivo ocorre bloqueado. Depois de você ter completado todo o seu processo de cultivo e refino, depois de seu xinxing ter alcançado o seu nível mais elevado, no último instante, todas as suas capacidades sobrenaturais se abrirão de uma só vez; imediatamente, o seu olho celestial se abre em seu nível mais elevado, sua mente se torna capaz de se comunicar com os seres de nível elevado de outras dimensões e você pode ver de uma só vez a realidade de diferentes dimensões e todos os paraísos unitários do universo – você será capaz de se comunicar com eles e de manifestar seus grandes poderes divinos. O caminho da iluminação-súbita é o mais difícil de trilhar; ao longo dos tempos, somente aqueles com qualidade-inata muito elevada foram selecionados como discípulos – tais sistemas de gong têm sido passados sempre para um único indivíduo. A maioria das pessoas não o suportaria! Eu percorri o caminho da iluminação-súbita.

As coisas que agora estou transmitindo a vocês pertencem ao caminho da iluminação-gradual. Durante o processo da prática de cultivo, as capacidades sobrenaturais se desenvolverão em seu devido tempo, mas isso não significa que você poderá usar tais capacidades assim que elas surgirem. Antes que seu xinxing tenha atingido a altura desejada, enquanto você não puder se controlar bem e for propenso a fazer coisas erradas, as capacidades sobrenaturais não serão acessíveis a você; porém, no final, elas lhe serão dadas. Através da prática de cultivo, o nível será paulatinamente elevado e gradualmente a iluminação será alcançada. Esse caminho é um pouco mais fácil e sem riscos. O difícil é que você vê tudo o que ocorre durante o cultivo e o refino; por isso, você deverá ser mais exigente consigo mesmo.

IX. Um coração limpo e tranquilo

Algumas pessoas não conseguem estar tranquilas quando praticam gong e, por isso, buscam um método para se acalmarem. Alguém me perguntou: “Professor, por que eu não consigo me tranquilizar durante a prática? Você poderia me ensinar um método ou uma técnica que me acalme enquanto eu medito?”. Eu digo: como você pode se acalmar?! Mesmo que uma divindade viesse lhe ensinar um método, você não conseguiria se acalmar. Por quê? O motivo é que o seu próprio coração não é limpo e tranquilo. Ao viverem nesta sociedade, as pessoas são influenciadas pelas “sete emoções e seis desejos”⁵⁵, por interesses pessoais de todos os tipos e por assuntos envolvendo amigos e familiares que ocupam seus corações; tudo isso toma conta de sua mente e assume demasiada importância; sendo assim, como você conseguiria estar no estado de tranquilidade durante a meditação sentada? Mesmo que você tente reprimir essas coisas intencionalmente, elas virão à tona por conta própria.

No caminho de cultivo do Budismo se ensina “preceitos, concentração e sabedoria”. “Preceitos” servem para que você deixe as coisas às quais você está apegado. Alguns adotam o método de recitar o nome de um Buda, o que requer uma recitação concentrada para que se alcance o estado em que um pensamento substitui milhares de outros. Mas, isso é um tipo de poder de gong e não um simples método. Se você não acredita, então tente recitar: é garantido que, enquanto você recita o nome do Buda com a sua boca, outras coisas estarão surgindo em sua mente. Em tempos antigos, foi o Lamaísmo que ensinou às pessoas recitarem o nome de um Buda: a pessoa tinha que recitar o nome do Buda centenas de milhares de vezes todos os dias, durante uma semana. Elas

⁵⁵ N.T. “Sete emoções e seis desejos” - conceito budista usado para se referir a todas as emoções e desejos humanos. Sete emoções: alegria, raiva, tristeza, preocupação ou medo, amor, ódio e vontade. Seis desejos: ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar e intenção mental. Na verdade, os seis desejos não se referem aos sentidos e à mente em si, mas sim aos apegos e desejos que se manifestam através dos sentidos e da intenção mental.

recitavam até ficarem atordoadas, até que finalmente não restava nada na mente, com um único pensamento substituindo todos os outros. Isso é um tipo de poder de gong, que você pode não ser capaz de realizar. Há também outros métodos que ensinam você focalizar a sua mente no dantian, a contar números, a fixar os olhos em objetos e assim por diante. Na verdade, nenhum desses métodos pode fazer você alcançar um estado de plena tranquilidade. Um praticante de gong deve ter um coração puro e calmo, deve renunciar aos seus interesses pessoais e abandonar a sua mente ávida.

De fato, ser capaz ou não de alcançar a tranquilidade, a profunda quietude (*ding*), depende do nível e da habilidade alcançados por uma pessoa. Ser capaz de entrar em tranquilidade no momento em que se senta é uma manifestação do nível adquirido. Caso você não consiga entrar em tranquilidade por agora, isso não é um problema; você alcançará esse estado gradualmente, durante o processo de sua prática de cultivo. O xinxing melhorará dia após dia e, pouco a pouco, o gong se desenvolverá. No entanto, o gong não crescerá caso seus interesses pessoais e desejos não sejam tratados com leveza.

Os praticantes devem exigir de si mesmos um elevado padrão a todo instante. Há todo tipo de fenômenos complicados na sociedade, numerosas coisas não saudáveis de baixo nível e as “sete emoções e seis desejos”, que interferem com os praticantes de gong todo o tempo. As coisas que são difundidas na televisão, no cinema, nas obras literárias e artísticas estimulam você a se tornar uma pessoa forte e prática entre as pessoas comuns. Se você não puder se desprender dessas coisas e se elevar acima delas, você estará muito distante do xinxing e do estado mental de um praticante de gong e, conseqüentemente, você obterá menos gong. Praticantes devem ter pouco ou nenhum contato com coisas nocivas e de baixo nível; devem olhar sem ver e ouvir sem escutar e não se deixarem influenciar por pessoas e por tentações. Eu digo frequentemente que a mentalidade das pessoas comuns não pode me tocar. Eu não fico contente quando alguém me elogia, nem fico aborrecido quando alguém fala mal

de mim. Mesmo as coisas que ocorrem entre pessoas comuns que poderiam interferir gravemente no xinxing de alguém, não podem me afetar. Praticantes devem levar todos os ganhos e interesses pessoais com leveza e ter um coração que não se afeta por essas coisas; somente então, o seu desejo pela iluminação pode ser considerado maduro. Se você não tem desejos intensos por fama e riquezas, e inclusive considera a fama e a riqueza como coisas sem importância, então, você não se frustrará ou se aborrecerá e terá uma mente sempre serena. Uma vez que se abdica de tudo, surge, naturalmente, a quietude e a clareza.

Eu expus o Dafa e ensinei os cinco métodos de gong a vocês; ajustei vossos corpos, plantei um **Falun** e os **mecanismos de energia**⁵⁶ em vocês, e meus Fashens os protegem. Tudo o que deveria ser dado a vocês, foi dado. Durante as palestras, tudo dependeu de mim; de agora em diante, tudo depende de vocês; o Shifu guia para atravessar a porta, mas o cultivo depende do próprio indivíduo. Desde que você possa se aprofundar no Dafa, compreendê-lo atentamente, ser capaz de manter o xinxing a todo instante, cultivar diligente e verdadeiramente, suportar o sofrimento dos sofrimentos e tolerar o que for difícil de tolerar, eu penso que você definitivamente terá sucesso na prática de cultivo.

***Há um caminho para cultivar gong,
O caminho é o coração.
Dafa é infinito,
O sofrimento é o barco para navegá-lo.***

⁵⁶ N.T. Mecanismos de energia: *qi ji* (气机). Pronuncia-se “tchi-dji”.

Quarto Capítulo

O sistema de prática do Falun Gong

O Falun Gong é um método especial de prática de cultivo da Escola Buda, que tem características singulares que o diferenciam dos métodos tradicionais de prática de cultivo da Escola Buda. Sendo um sistema de gong elevado, de um grande caminho de prática de cultivo, no passado, requeria daqueles que aprendiam esse sistema intensivo de prática de cultivo um xinxing extremamente elevado ou uma grande aptidão espiritual; por isso, anteriormente, não foi possível popularizá-lo. Porém, para que mais praticantes de gong elevem seus níveis, compreendam esta via do Fa, e, ao mesmo tempo, para satisfazer a demanda de muitos que aspiram por uma prática de cultivo, este sistema de gong foi organizado em um conjunto de métodos que são adequados para uma ampla difusão pública dessa prática de cultivo. Ainda assim, ele excede em muito os sistemas de gong em geral, tanto em termos de ensinamentos quanto em termos de nível.

Aqueles que fazem a prática de cultivo do Falun Gong não apenas desenvolvem rapidamente a potência de gong e capacidades sobrenaturais, como também desenvolvem, em curto tempo, um Falun de poder incomparável. Uma vez formado, o Falun, normalmente, gira automaticamente na região do baixo-ventre, coletando e aprimorando a energia do universo, finalmente convertendo-a em gong no benti do praticante de cultivo e, assim, o objetivo de que o Fa refine o praticante é alcançado.

Este sistema de gong é composto por um conjunto de cinco exercícios: Buda Mostrando as Mil Mãos, Postura Parada Falun,

Penetrando os Dois Extremos Cósmicos, Circulação Celestial Falun e Fortalecendo Poderes Divinos.

I. Buda Mostrando as Mil Mãos (Fo Zhan Qianshou Fa)

Princípio - “Buda Mostrando as Mil Mãos” tem por objetivo central alongar e abrir todos os canais de energia do corpo. Mediante a prática desse exercício, iniciantes podem adquirir qi em curto espaço de tempo e os praticantes diligentes poderão elevar rapidamente seus níveis. Como este exercício requer que todos os canais de energia se abram desde o início, o praticante começa a praticar a partir de um nível bastante elevado. Os movimentos deste exercício são bastante simples; um grande caminho geralmente é bem simples e fácil de se aprender. Apesar de os movimentos serem simples, eles controlam no plano macroscópico todas as coisas desenvolvidas pela prática desse sistema. Ao fazer o exercício, o praticante sentirá seu corpo quente e notará a presença de um forte campo de energia. Isso resulta do alongamento e da abertura de todos os canais do corpo por onde o qi passa. O objetivo é abrir todas as regiões onde a energia está bloqueada, permitir que ela circule livre e facilmente e mobilizar a energia dentro do corpo e debaixo da pele para que circule vigorosamente, permitindo, assim, a absorção de uma grande quantidade de energia do universo; ao mesmo tempo, possibilita que o praticante entre rapidamente no estado de campo de energia qigong. Este exercício é praticado como um exercício básico do Falun Gong e é geralmente praticado primeiro. Ele é um dos métodos para fortalecer a prática de cultivo.

Verso⁵⁷:

Shenshen Heyi, Dongjing Suiji;

Dingtian Duzun, Qianshou Foli.⁵⁸

Preparação - Relaxe o corpo inteiro, mas não o deixe muito solto. Fique em pé naturalmente e mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros. Flexione ligeiramente os joelhos. Mantenha os joelhos e os quadris relaxados. Traga o queixo levemente para dentro. Encoste a ponta da língua no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche os lábios e os olhos suavemente. Mantenha uma expressão serena no rosto. Durante a prática você terá a sensação de ser grande e alto.

Unir as mãos em jieyin (Liangshou Jieyin)

Posicionar ambas as mãos com as palmas voltadas para cima. As pontas dos polegares se tocam levemente; os quatro dedos de uma das mãos, unidos, se sobrepõem aos da outra mão. Os homens colocam a mão esquerda sobre a direita e as mulheres a mão direita sobre a esquerda. As mãos são posicionadas em frente ao baixo-ventre, adotando uma forma ovalada. Mantenha os braços ligeiramente para frente, com os cotovelos suspensos, para que as axilas estejam abertas. (figura 1-1)

⁵⁷ N.T. Em chinês: *Jue*. Todos os exercícios do Falun Dafa precisam ser precedidos pela recitação dos versos, caso contrário os mecanismos de energia não serão ativados. Cada exercício tem seu próprio verso (*jue*) específico. Antes de começar o exercício, esse verso é recitado ou simplesmente escutado no áudio destinado ao exercício. A pronúncia dos versos em chinês e os vídeos dos movimentos podem ser obtidos gratuitamente na internet: www.falundafa.org

⁵⁸ N.T. A pronúncia aproximada das estrofes dos versos está entre parênteses e logo a seguir vem a tradução das estrofes:

(“xānxān rāi”) Corpo e espírito se unem como um só,

(“dondjing sueidji”) o movimento e a quietude seguem os mecanismos;

(“dingtien dudzun”) tão elevado como o céu e incomparavelmente nobre,

(“tchienchau fuoli”) eis o Buda imponente de mil mãos.

Maitreya alonga as costas (Mile Shenyao)

Iniciar com a postura de jieyin, erguer as mãos ainda unidas em jieyin e, simultaneamente, endireitar as pernas de forma paulatina; quando as mãos chegarem à frente da cabeça, desfazer o jieyin e girar as palmas paulatinamente para cima; quando as mãos chegam acima da cabeça, as palmas estão voltadas para cima, com os dedos apontados uns para os outros a uma distância de 20 a 25 centímetros (figura 1-2). Então, simultaneamente, elevar a cabeça para cima, empurrar o chão com os dois pés, endireitar o corpo e pressionar as duas mãos com força para cima, a partir da base das palmas – alongar o corpo todo durante dois a três segundos; depois, imediatamente, relaxar o corpo inteiro. Lembre-se de relaxar os joelhos e os quadris.



1-1



1-2

Tatagata vertendo energia no topo da cabeça (Rulai Guanding)

Continuando a partir do movimento anterior, girar ambas as mãos simultaneamente para fora num ângulo de 140 graus, fazendo a “forma de um funil”. Endireitar os pulsos e descer as mãos (figura 1-3). As palmas das mãos descem em direção ao peito, voltadas para o peito – manter uma distância de cerca de dez centímetros entre as palmas e o peito (figura 1-4). Continuar movendo-as até o baixo-ventre.

Unir as mãos em frente ao peito (Shuangshou Heshi)

Após as mãos chegarem à região do baixo-ventre, erguer imediatamente as mãos até a altura do peito e fazer o heshi (figura 1-5). Ao fazer o heshi, os dedos e as bases das palmas das mãos devem estar pressionados uns contra os outros, porém, com um espaço vazio entre as palmas⁵⁹. Manter os cotovelos erguidos; os antebraços formam uma linha reta paralela ao chão. (Deve-se manter as mãos sempre na postura de palma de lótus⁶⁰, exceto ao fazer o heshi e o jieyin. O mesmo vale para os demais exercícios).

⁵⁹ N.T. Esse espaço vazio é o espaço natural formado entre as concavidades que ficam no centro das palmas de ambas as mãos.

⁶⁰ N.T. Palma de Lótus: postura de mão na qual o dedo médio inclina-se ligeiramente para dentro, em direção à palma da mão. As palmas das mãos permanecem abertas e retas (mas não tensas) e os dedos médios de cada mão levantam-se (sem se dobrarem) um pouco em direção às palmas das mãos.



1-3



1-4



1-5



1-6

Mãos apontam para o Céu e a Terra (Zhangzhi Qiankun)

Iniciar a partir da postura de heshi (figura 1-5). Separar as palmas das mãos a uma distância de dois a três centímetros. Virá-las simultaneamente: a mão esquerda (a direita das mulheres) gira em frente ao peito e a mão direita também gira em frente ao peito, chegando a uma postura na qual a mão esquerda está sobre a direita, forma-se uma linha horizontal com os antebraços (figura 1-6). Em seguida, mover o antebraço esquerdo diagonalmente para esquerda e para cima, com a palma da mão para baixo – a mão deve estar na altura da cabeça; a mão direita permaneceu em frente ao peito, com a palma voltada para cima. Quando a mão esquerda chegar na posição, alongar gradualmente todo o corpo, empurrar a cabeça para cima e pressionar os pés para baixo. Alongar todo o membro superior esquerdo diagonalmente em direção ao canto superior esquerdo e, simultaneamente, alongar para fora o braço que está em frente ao peito. (figura 1-7). O corpo todo deve ser alongado por cerca de dois a três segundos e depois relaxado imediatamente. Trazer as mãos de volta para frente do peito e fazer o heshi (figura 1-5). Em seguida, girar as palmas das mãos, com a mão direita (esquerda para as mulheres) por cima e a mão esquerda para baixo (figura 1-8). A mão direita repete os movimentos da mão esquerda, ou seja, move o antebraço direito diagonalmente para o canto direito superior com a palma voltada para baixo – manter a altura da mão no nível da cabeça; a mão esquerda permanece em frente ao peito com a palma para cima. Depois do alongamento (figura 1-9), relaxar imediatamente todo o corpo. Dirigir as mãos para a frente do peito e fazer o heshi (figura 1-5).



1-7



1-8

Macaco dourado dividindo o corpo (Jinhou Fenshen)

Iniciar a partir da postura de heshi (figura 1-5). Separar as mãos em frente ao peito, estendendo-as horizontalmente para os respectivos lados do corpo, alinhando as mãos com os ombros paralelamente ao chão, e progressivamente esticar o corpo inteiro, projetando a cabeça para cima, pressionando os pés para baixo, esticando os braços com força para os lados – alongar-se nos quatro sentidos (figura 1-10) de dois a três segundos. Depois, de uma só vez, relaxar o corpo inteiro e fazer o heshi (figura 1-5).



1-9



1-10

Dois dragões mergulhando no mar (Shuanglong Xiahai)

Iniciar a partir da postura de heshi (figura 1-5). Separar e estender diagonalmente as mãos para baixo, em frente ao corpo. Ambos os braços, paralelos e totalmente estendidos, devem formar um ângulo de cerca de 30 graus em relação às pernas (figura 1-11). Alongar o corpo inteiro, projetando a cabeça para cima e pressionando os pés para baixo; o alongamento é feito por dois a três segundos e, depois, relaxar o corpo inteiro de uma só vez. Trazer as mãos para frente do peito e fazer o heshi (figura 1-5).



1-11



1-12



1-13

Bodisatva colocando as mãos sobre a flor de lótus (Pusa Fulian)

Iniciar a partir da postura de heshi (figura 1-5). Separar ambas as mãos e estende-las lateralmente ao lado do corpo. Quando os braços estiverem retos, devem formar uma diagonal num ângulo de cerca de 30 graus em relação às pernas (figura 1-12). Nesse ponto, alongar progressivamente o corpo inteiro e esticar firmemente as pontas dos dedos para baixo; então, de uma só vez, relaxar o corpo inteiro. Trazer as mãos de volta para frente do peito e fazer o heshi (figura 1-5).

Arhat carregando a montanha nas costas (Luohan Beishan)

Iniciar a partir da postura de heshi (figura 1-5). Separar as mãos e estende-las para trás do corpo, ao mesmo tempo em que se gira as palmas para trás. Quando as mãos estiverem passando ao lado do corpo, flexionar os pulsos gradualmente para trás; as mãos chegam atrás do corpo com os pulsos flexionados num ângulo de cerca de 45 graus (figura 1-13). Depois

que as mãos estiverem na posição correta, alongar progressivamente o corpo inteiro, projetando a cabeça para cima e pressionando os pés para baixo; manter o corpo ereto e alongando-o por dois a três segundos. Depois, de uma só vez, relaxar o corpo inteiro. Trazer as mãos de volta para frente do peito e fazer o heshi (figura 1-5).

Vajra empurrando a montanha (Jingang Paishan)

Iniciar a partir da postura de heshi (figura 1-5). Separar as mãos e empurrá-las horizontalmente para frente, com os dedos voltados para cima e com os braços na altura dos ombros. Depois de alongar os braços, esticá-los fortemente, empurrar a cabeça para cima e pressionar os pés para baixo, mantendo o corpo ereto (figura 1-14). Alongar por dois a três segundos; e depois, de uma só vez, relaxar o corpo inteiro, trazendo as mãos novamente de volta para frente do peito e fazendo o heshi (figura 1-5).

Sobrepôr as mãos em frente ao baixo-ventre (Diekou Xiaofu)

Iniciar a partir da postura de heshi (figura 1-5). Descer lentamente as mãos, enquanto as palmas voltam-se para o abdome (figura 1-15). Quando as mãos chegarem à região do baixo-ventre, elas se sobrepõem, ficando a mão esquerda por dentro para os homens e a mão direita por dentro para as mulheres; a mão que está por fora fica com a palma voltada para o dorso da outra mão. Manter uma distância de cerca de três centímetros entre as mãos e também de três centímetros entre a mão de dentro e o baixo-ventre. Essa posição é mantida, em geral, por quarenta a cem segundos.

Postura de encerramento (Shou shi)

As mãos fazem o jieyin (figura 1-16).



1-14



1-15



1-16

II. Postura Parada Falun (Falun Zhuang Fa)

Princípio - Este é o segundo exercício do Falun Gong. É uma meditação tranquila, feita em pé, composta por quatro posições que se assemelham a abraçar uma roda. Os movimentos desse exercício são bem simples e cada postura deve ser mantida por longo tempo. No começo, os principiantes podem sentir os braços pesados e doloridos; entretanto, depois da prática, eles sentem o corpo inteiro relaxado, sem aquele cansaço típico que ocorre após um esforço físico. À medida que a frequência e a duração da prática aumentam, os praticantes podem sentir o Falun girando entre os braços. A prática frequente da Postura Parada Falun permite conectar o corpo inteiro e fortalecer a potência de gong. A Postura Parada Falun é um método de cultivo completo para aumentar a sabedoria, elevar o nível e fortalecer poderes divinos. Os movimentos parecem simples, porém, por meio da prática desse exercício, as coisas cultivadas são numerosas e abrangentes. Durante a prática desse

exercício, os movimentos devem ser naturais. É preciso que você esteja consciente de que é você mesmo que está praticando; não balance o corpo, porém é normal apresentar pequenas oscilações no corpo. Assim como nos outros exercícios do Falun Gong, o término do exercício não significa o fim da prática, já que o Falun nunca para de girar. A duração de cada postura pode variar de pessoa para pessoa; quanto mais tempo durar, melhor é o efeito.

Verso:

Shenghui Zengli, Rongxin Qingti;

Simiao Siwu, Falun Chuqi.⁶¹

Preparação - Relaxe o corpo inteiro, mas não o deixe muito solto. Fique em pé naturalmente e mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros. Flexione ligeiramente os joelhos. Mantenha os joelhos e os quadris relaxados. Traga o queixo levemente para dentro. Encoste a ponta da língua no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche os lábios e os olhos suavemente. Mantenha uma expressão serena no rosto.

Unir as mãos em jieyin (Liangshou jieyin) (figura 2-1).

Segurando a roda em frente à cabeça (Touqian Baolun)

Começar a partir de jieyin (figura 2-1). Erguer as mãos lentamente, partindo do baixo-ventre, ao mesmo tempo em que as mãos desfazem o jieyin. Quando as mãos alcançarem a altura da cabeça (figura 2-2), as palmas devem estar voltadas para o rosto, na altura das sobrancelhas. As pontas dos dedos de uma mão apontam para as pontas dos dedos da outra

⁶¹ N.T. (“xangruei dzanglí”) Aumentando a sabedoria e incrementando a força, (“rônxin tingtí”) harmoniza o coração e torna o corpo leve; (“súmiau súvú”) como em um estado maravilhoso e iluminado, (“fáalun tútchí”) o Falun começa a subir.

mão, a uma distância de cerca de 15 centímetros. Os braços tomam a forma de uma roda e o corpo inteiro deve estar relaxado.

Segurando a roda em frente ao abdome (Fuqian Baolun)

Mantendo a postura dos braços em forma de roda, move-se as mãos lentamente para baixo até a região do baixo-ventre (figura 2-3). Manter uma distância de cerca de 10 centímetros entre as mãos e o baixo-ventre; manter os cotovelos à frente, permitindo um espaço entre as axilas; palmas das mãos voltadas para cima e os dedos de uma mão apontam para as pontas dos dedos da outra mão, a uma distância de aproximadamente 10 centímetros; os braços devem formar um círculo.



2-1



2-2



2-3

Segurando a roda acima da cabeça (Touding Baolun)

Partindo da postura “segurando a roda em frente ao abdome”, manter o formato circular e erguer as mãos lentamente. Sustentar a roda acima da

cabeça, com os dedos de uma mão voltados para os da outra mão a uma distância de 20 a 30 centímetros; palmas das mãos voltadas para baixo. Os braços mantêm a forma circular e os ombros, os braços, os cotovelos e os pulsos devem estar todos relaxados (figura 2-4).

Segurando a roda em ambos os lados da cabeça (Liangce Baolun)

Partindo da postura “segurando a roda acima da cabeça”, baixar as mãos lentamente para as laterais da cabeça; manter as palmas de ambas as mãos voltadas para as orelhas. Manter os antebraços perpendiculares ao chão e ombros relaxados. Não coloque as mãos muito próximas das orelhas (figura 2-5).



2-4



2-5



2-6

Sobrepôr as mãos em frente ao baixo-ventre (Diekou Xiaofu)

Partindo da postura “segurando a roda em ambos os lados da cabeça”, descer as mãos lentamente até a altura do baixo-ventre. Sobrepôr as mãos (figura 2-6). Unir as mãos em jieyin.

III. Penetrando os Dois Extremos Cósmicos (Guantong Liangji Fa)

Princípio - Este exercício permite que a energia do cosmos se misture com a energia do corpo e um grande volume de energia seja expelido e absorvido; em pouquíssimo tempo, o praticante consegue expulsar o qi preto e patogênico do corpo e absorver grande quantidade de qi do cosmos, fazendo com que o corpo seja purificado e alcance, o mais breve possível, o estado do “Corpo-Branco-Puro”. Ao mesmo tempo, quando as mãos sobem e descem durante este exercício, possibilita-se a “abertura do topo da cabeça” e também a abertura das passagens debaixo dos pés.

Antes de praticar este exercício, imagine-se como sendo dois tubos vazios, gigantescos e incomparavelmente altos, em pé entre o Céu e a Terra. Com o movimento da mão para cima, o qi do corpo sai pelo topo da cabeça em direção ao extremo cósmico superior; com o movimento da mão para baixo, o qi sai por debaixo de um dos pés, em direção ao extremo cósmico inferior. A energia é impulsionada sempre pelos movimentos das mãos e retorna de ambos os extremos cósmicos para dentro do corpo e depois é lançada na direção oposta. Repita os movimentos alternadamente nove vezes. No nono movimento, mantenha a mão esquerda (direita para as mulheres) levantada e aguarde a subida da outra mão. Então, mova ambas as mãos para baixo, trazendo a energia para os extremos inferiores e depois de volta para os extremos superiores, enquanto as mãos passam em frente ao corpo. Após ambas as mãos se moverem para cima e para baixo nove vezes, a energia é trazida de volta para o corpo. Após trazê-la

de volta, gire o Falun quatro vezes no sentido horário⁶² em frente a região do baixo-ventre, para trazer a energia de fora do corpo para dentro, e junte as mãos em jieyin – isso termina o exercício, porém, o mecanismo de energia não para.

Verso:

***Jinghua Benti, Fakai Dingdi;
Xinci Yimeng, Tongtian Chedi.***⁶³

Preparação - Relaxe o corpo inteiro, mas não o deixe muito solto. Fique em pé naturalmente e mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros. Flexione ligeiramente os joelhos. Mantenha os joelhos e os quadris relaxados. Traga o queixo levemente para dentro. Encoste a ponta da língua no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche suavemente os lábios e os olhos. Mantenha uma expressão serena no rosto. Unir as mãos em jieyin. Em seguida, traga as mãos para o peito e faça heshi.

Movimento de uma mão para cima e para baixo (Danshou Chongguan)

Começar com postura de heshi. Mover lentamente uma mão para cima e a outra para baixo, seguindo o mecanismo de energia que está fora do corpo; o qi do corpo flui para cima e para baixo continuamente, acompanhando o movimento das mãos. Os homens sobem primeiro a mão esquerda (figura 3-1) e as mulheres sobem primeiro a mão direita. A mão passa lentamente pela frente da cabeça e segue até alcançar o alto,

⁶² N.T. Girar no sentido horário nesse exercício é girar as mãos como se elas seguissem o sentido dos ponteiros de um relógio. No caso, esse relógio estaria fixado em seu baixo-ventre com a frente virada para fora.

⁶³ N.T. (“djingrruá bantí”) Purificando o corpo original,
 (“fáacai dingdi”) o Fa abre o topo e a base;
 (“xíntsu ímang”) o coração é benevolente e a vontade é forte,
 (“tongtien tchôdí”) alcançando os limites do Céu e da Terra.

enquanto, simultaneamente, a mão direita (esquerda para as mulheres) move-se para baixo lentamente; continuar os movimentos alternando as mãos (figura 3-2). Manter as palmas das mãos voltadas para o corpo, a uma distância de 10 centímetros. Ao fazer o exercício, mantenha o corpo inteiro relaxado. Um movimento para cima e para baixo conta como uma vez. Repita nove vezes.



3-1



3-2

Movimento de duas mãos para cima e para baixo (Shuangshou Chongguan)

No nono movimento de uma mão para cima e para baixo, ou seja, quando a mão esquerda (direita para as mulheres) está em cima, sobe-se também a outra mão e assim ambas as mãos estão para cima (figura 3-3). Em seguida, mova ambas as mãos simultaneamente para baixo (figura 3-4). Manter as palmas das mãos voltadas para o corpo a uma distância de

10 centímetros. Um movimento para cima e para baixo conta como uma vez. Repita nove vezes.



3-3



3-4

Girando o Falun com as duas mãos (Shuangshou Tuidong Falun)

Depois de fazer nove vezes o movimento de duas mãos, descer ambas as mãos em direção ao abdome, passando pela cabeça e pelo tórax, até chegar na região do baixo-ventre e, então, gire o Falun no baixo-ventre (figuras 3-5, 3-6 e 3-7), com a mão esquerda dos homens por dentro e a mão direita das mulheres por dentro. Manter uma distância de aproximadamente quatro centímetros entre as mãos e a mesma distância entre a mão interna e o baixo-ventre, girando o Falun quatro vezes no sentido horário, para trazer a energia de fora de volta para dentro do corpo. Não ultrapasse a área do baixo-ventre ao girar o Falun.



3-5



3-6



3-7

Unir as mãos em jieyin (Liangshou jieyin) (figura 3-8).



3-8

IV. Circulação Celestial Falun (Falun Zhoutian Fa)

Princípio - A prática deste exercício permite que a energia circule por uma grande área no corpo humano, ou seja, ao invés de percorrer somente um ou alguns canais, a energia circula por todo o lado yin, passando para o lado yang, circulando assim sem parar, o que torna esse exercício muito superior aos métodos comuns de abrir canais de energia ou à grande e à pequena circulação celestial. Este método de gong é um método de nível intermediário do Falun Gong. Com a base dos três métodos anteriores, ao praticar esse método de gong, é possível abrir rapidamente todos os canais de energia do corpo (incluindo a grande circulação celestial), de forma que a energia circule gradualmente por todo o corpo, de cima a baixo. A principal característica deste exercício é que a rotação do Falun é usada para retificar todas as condições anormais do corpo humano, o que permite que o corpo humano – um pequeno universo – retorne ao seu estado original e a energia do corpo inteiro possa circular livremente sem obstruções. Ao alcançar esse estado, o praticante atinge um nível de cultivo e refino bastante elevado no Fa-dentro-do-mundo e aqueles com grande qualidade-inata podem efetivamente entrar na prática de cultivo do Grande Caminho (*Dafa*). Nessa fase, sua potência de gong e seus poderes divinos crescerão dramaticamente. Durante a prática, as mãos se movem ao longo do mecanismo de energia e os movimentos são feitos sem pressa, de forma lenta e harmoniosa.

Verso:

Xuanfa Zhixu, Xinqing Siyu;

*Fanben Guizhen, Youyou Siqu.*⁶⁴

⁶⁴ N.T. (“xuenfǎ dǐjīxí”) O Fa giratório alcança o vazio,
 (“xīntīng suǐ”) o coração é claro como jade puro;
 (“fānbén guīdǐjēn”) retornando ao ser original e verdadeiro,
 (“iōuīōu sùtǐhí”) sentindo-se leve, como que flutuando.

Preparação - Relaxe o corpo inteiro, mas não o deixe muito solto. Fique em pé naturalmente e mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros. Flexione ligeiramente os joelhos. Mantenha os joelhos e os quadris relaxados. Traga o queixo levemente para dentro. Encoste a ponta da língua no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche os lábios e os olhos suavemente. Mantenha uma expressão serena no rosto.

Unir as mãos em jieyin e, em seguida, fazer o heshi (Shuangshou jieyin, heshi)

Girar as mãos para baixo, saindo da posição do heshi, e separá-las gradualmente, descendo em direção ao baixo-ventre, com as palmas simultaneamente voltando-se para o corpo. Manter uma distância de cerca de 10 centímetros entre as mãos e o corpo, conforme as mãos vão passando sobre a região do baixo-ventre e continuam descendo pelos lados internos das pernas, enquanto o corpo é curvado até o chão e as pernas são flexionadas (figura 4-1). Quando as pontas dos dedos estiverem perto do chão, mover as mãos na forma de um círculo, que vai da ponta de cada pé até os calcanhares (figura 4-2).



4-1



4-2



4-3

Em seguida, flexionar os dois pulsos levemente e elevar gradualmente as mãos dos calcanhares, subindo-as pela parte posterior das pernas (figura 4-3); a cintura vai se endireitando gradualmente, ao mesmo tempo em que as mãos elevam-se ao longo das costas (figura 4-4). Durante toda a prática do Circuito Celestial Falun, as mãos não devem tocar em nenhuma parte do corpo, ou a energia em ambas as mãos será absorvida de volta para dentro do corpo. Quando as mãos subiram o máximo possível, elas formam punhos ocos (figura 4-5) e movem-se para a frente do corpo, passando por debaixo das axilas, cruzando os dois braços em frente ao peito (não há uma norma quanto ao braço que deve ficar por cima ou por baixo; tudo depende do hábito pessoal – também não há diferenças para homens e mulheres). Já com as mãos sobre os ombros (deixar um espaço entre as mãos e os ombros), desfazer os punhos ocos, abrindo as palmas (figura 4-6). Logo depois, mover ambas as mãos ao longo do lado externo (lado yang) dos braços; quando as mãos alcançarem os pulsos, elas giram, de modo que as palmas fiquem voltadas uma para a outra, ou seja, o polegar da mão de fora fica para cima e o polegar da mão de dentro aponta para baixo – a distância entre uma mão e a outra é de 3 a 4 centímetros; as mãos e os antebraços formam uma linha reta (figura 4-7). Girar as palmas das mãos como se estas segurassem uma bola, ou seja, a mão que está fora vai para dentro e a que está dentro vai para fora. Em seguida, as mãos percorrem o lado interno (lado yin) dos antebraços e dos braços, enquanto vão se levantando acima da cabeça (figura 4-8). Quando as mãos estão passando sobre a cabeça, elas se cruzam e continuam se movendo em direção às costas (Figura 4-9). Descruzar as mãos e, com os dedos apontando para baixo, fazer a conexão com a energia das costas; então, mover paralelamente as mãos, passando por cima da cabeça, até que cheguem à frente do peito (figura 4-10). Assim se completa uma circulação celestial; repeti-la nove vezes. Depois de completar a nona vez, descer as mãos, passando pelo peito, até o abdômen inferior.



4-4



4-5



4-6



4-7



4-8



4-9



4-10

Sobrepôr as mãos em frente ao baixo-ventre e depois unir as mãos em jieyin (Diekou Xiaofu, Liangshou jieyin).

V. Fortalecendo Poderes Divinos (Shentong Jiachi Fa)

Princípio - Fortalecendo Poderes Divinos é um método de gong estático da prática de cultivo do Falun Gong; ele cultiva vários elementos simultaneamente, usando gestos de mão de Buda, que giram o Falun e fortalecem poderes divinos (incluindo capacidades sobrenaturais) e a potência de gong. Este exercício está acima do nível intermediário e era originalmente uma prática secreta. Para satisfazer as demandas daqueles que têm uma determinada base, especialmente para guiar aqueles praticantes com relações predestinadas, esse método de gong foi tornado público. Este método de gong requer que o refino ocorra na postura de

lótus⁶⁵; é preferível a postura de lótus completa, embora a postura de meia lótus também seja aceitável. Durante esse cultivo e refino, o fluxo de energia é relativamente forte e o campo de energia ao redor do corpo é bastante grande. As mãos se movem seguindo os mecanismos de energia instalados pelo Shifu. Ao mover as mãos, o coração segue os movimentos dos pensamentos. Enquanto se fortalece os poderes divinos, a mente permanece vazia, com um leve foco de consciência em ambas as palmas das mãos. Os centros das palmas poderão sentir calor, peso, formigamento, dormência, sensação de estarem segurando algo etc. No entanto, não busque nenhuma dessas sensações intencionalmente; apenas deixe-as acontecer naturalmente. Quanto mais tempo as pernas ficarem cruzadas, melhor; depende da resistência de cada um. Quanto mais tempo você medita, mais intenso é o exercício e mais rapidamente o gong se desenvolve. Ao praticar esse exercício (sem nenhuma intenção e sem pensar em nada), aos poucos, a mente vai se acalmando e, desse estado de calma inicial, progride gradualmente para um profundo estado de quietude (*ding*). No entanto, sua consciência-principal deve estar consciente de que é você que está praticando.

Verso:

Youyi Wuyi, Yinsui Jiqi;

Sikong Feikong, Dongjing Ruyi.⁶⁶

Unir as mãos em jieyin (Liangshou Jieyin) - Sentar-se com as pernas cruzadas na postura de lótus; relaxar o corpo todo, mas não deixá-lo muito solto; manter as costas e o pescoço eretos; trazer o queixo um

⁶⁵ N.T. A postura de lótus é feita sentada, cruzando-se uma perna sobre a outra. No Falun Dafa, os homens começam a postura de lótus colocando o pé esquerdo sobre a coxa direita e depois colocando o pé direito sobre a coxa esquerda. As mulheres fazem ao contrário: começam com o pé direito na coxa esquerda e depois colocam o pé esquerdo sobre a coxa direita. Na meia lótus cruza-se somente a primeira perna sobre a outra.

⁶⁶ N.T. (“jôuí uí”) Como se com intenção, mas sem intenção, (“insuei djiti”) os movimentos de mão seguem os mecanismos de energia; (“súcong feicong”) como que vazio, mas não vazio, (“dondjing rui”) movimento ou quietude segundo a vontade.

pouco para dentro; encostar a ponta da língua no céu da boca; deixar uma pequena abertura entre os dentes e fechar os lábios; fechar suavemente os olhos; do coração emerge a compaixão; o rosto expressa uma feição pacífica e serena. Unir as mãos em jieyin na região do baixo-ventre e gradualmente entrar em um estado tranquilo (figura 5-1).



5-1

Primeiro gesto de mão (Shouyin Zhiyi)

(Quando os movimentos de mão se iniciam, o coração segue movimento dos pensamentos, seguindo o mecanismo de energia instalado pelo Shifu, com gestos suaves, lentos e harmoniosos). Ambas as mãos unidas em jieyin movem-se lentamente para cima e chegam gradualmente em frente à cabeça, alcançando depois acima do topo da cabeça, quando, então, estarão com as palmas totalmente voltadas para cima (figura 5-2); então, separar as mãos e traçar para ambos os lados acima da cabeça a forma de um arco, até alcançar a parte da frente da cabeça (figura 5-3). Imediatamente, abaixar lentamente as mãos, tentando manter os cotovelos o mais próximo possível do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima e os dedos apontando para frente (figura 5-4). Endireitar ambos os pulsos e cruzar as mãos em frente ao peito. Para os homens, a mão esquerda move-se por fora e para as mulheres a mão direita move-se pelo lado de fora (figura 5-5). Quando as mãos, juntas com os braços, formarem uma linha reta, girar o pulso da mão externa para fora e,

voltando a palma para cima, desenhar um semicírculo, enquanto a palma da mão continua virando para cima, com os dedos apontando para trás – os movimentos são executados pela mão com uma certa força –; simultaneamente, a mão que estava do lado de dentro no cruzamento das mãos em frente ao peito desce gradualmente para baixo com a palma voltada para o corpo, até o braço ficar estendido e reto; então, a palma da mão e o antebraço viram- para cima. O braço forma nessa diagonal em relação ao corpo um ângulo de 30 graus (figura 5-6).



5-2



5-3



5-4



5-5



5-6



5-7

Segundo gesto de mão (Shouyin Zhier)

Continuando a partir da posição anterior (figura 5-6), a mão esquerda (ou a mão que estiver em cima) movimenta-se para baixo, por dentro, enquanto a mão direita (ou a mão que estiver embaixo) gira a palma para dentro e sobe; os movimentos são exatamente como os do primeiro gesto de mão, porém com as mãos direita e esquerda invertidas (figura 5-7).

Terceiro gesto de mão (Shouyin Zhisan)

A mão direita dos homens (a mão esquerda das mulheres) endireita o pulso e gira a sua palma para o corpo e, depois de cruzar com a outra mão em frente ao peito, é baixada até que esteja inclinada para baixo com o braço esticado; já, a mão esquerda dos homens (a mão direita das mulheres) gira e sobe com a palma voltada para dentro e, depois de cruzar com a outra mão em frente ao peito, a palma vai virando para cima, enquanto dirige-se para o ombro esquerdo (ombro direito para as mulheres); assim que a mão chegar na posição, sua palma mantém-se voltada para cima e as pontas dos dedos apontam para frente (figura 5-8).

Quarto gesto de mão (Shouyin Zhisi)

É igual ao terceiro gesto de mão, mas com a posição das mãos invertidas, ou seja, mão esquerda para os homens (direita para as mulheres) move-se por dentro e a mão direita (esquerda para as mulheres) move-se pelo lado de fora; os movimentos apenas alternam a mão esquerda com a direita, portanto, a posição das mãos é invertida (figura 5-9). Os quatro gestos de mão são realizados em sequência e sem pausas.



5-8



5-9



5-10

Fortalecendo poderes divinos em forma de esfera (Jiachi Qiuzhuang Shentong)

Continuar a partir do quarto gesto de mão. A mão de cima move-se pelo lado de dentro e a mão de baixo move-se pelo lado de fora: gradualmente, os homens giram a palma da mão direita (as mulheres giram a palma da mão esquerda) em direção ao peito. Ao mesmo tempo, a mão esquerda dos homens (e a mão direita das mulheres) move-se para cima, até que ambos os antebraços alcancem a área do peito formando uma linha reta paralela ao chão (figura 5-10); puxar as mãos para seus respectivos lados (figura 5-11), enquanto as palmas vão se virando para baixo e, quando as mãos alcançarem além da lateral dos joelhos, mantenha-as na altura da cintura – os antebraços e os pulsos estão na mesma altura e os braços estão relaxados (figura 5-12). Esta posição tem como objetivo levar poderes divinos de dentro do corpo para as mãos, para que sejam fortalecidos; são poderes divinos em forma de esfera. Ao fortalecer os poderes divinos, as palmas das mãos podem se sentir quentes, pesadas, dormentes, como se estivessem segurando um peso etc. Mas não busque essas sensações intencionalmente; deixe que aconteçam naturalmente. Quanto mais tempo a posição for mantida, melhor, até você se sentir cansado demais para tolerar.



5-11



5-12

Fortalecendo poderes divinos em forma de pilar (Jiachi Zhuzhuang Shentong)

Continuar a partir da posição anterior. A mão direita (esquerda para mulheres) gira sua palma para cima e, ao mesmo tempo, move-se em direção à região do baixo-ventre. Quando a mão alcançar essa posição, a mão permanece no baixo-ventre com a palma voltada para cima. Ao mesmo tempo em que a mão direita está se movendo, a mão esquerda (direita para mulheres) ergue-se e se move em direção ao queixo, com a palma virada para baixo; mantenha a mão na altura do queixo e o antebraço e a mão ficam retos e na mesma altura; nesse momento, as palmas estão voltadas uma para a outra e permanecem imóveis (figura 5-13) – essa posição fortalece poderes divinos em forma de pilar, tal como a Palma de trovão etc. Mantenha essa posição até você sentir que é impossível suportar mais. Em seguida, a mão de cima faz um semicírculo em frente do corpo, descendo até a região do baixo-ventre; simultaneamente, a mão de baixo vai subindo e gira a sua palma para baixo, até chegar logo abaixo do queixo (figura 5-14). O braço fica no mesmo nível que o ombro e as palmas das mãos estão voltadas uma para a outra. Esse também é o fortalecimento dos poderes divinos em forma de pilar, mas com as mãos em posições invertidas. Manter essa posição até que os braços tornem-se cansados demais para que se tolere a postura.



5-13



5-14

Cultivo e refino no gong estático (Jinggong xiulian)

Em continuidade à posição anterior, a mão de cima faz um semicírculo para baixo até a área do baixo-ventre; uma as mãos em jieyin (figura 5-15) e comece o cultivo tranquilo. Entre em profunda quietude. Quanto mais durar a prática, melhor.



5-15

Postura de encerramento (Shoushi)

Unir as mãos em frente ao peito fazendo o heshi (figura 5-16). Saia da quietude e desfaça a postura de lótus.



5-16

VI. Alguns requisitos básicos e observações para a prática de cultivo do Falun Gong

1. Os cinco exercícios do Falun Gong podem ser praticados em sequência, ou de forma seletiva. No entanto, em geral, recomenda-se praticar sempre antes o primeiro exercício e, de preferência, praticá-lo três vezes. Certamente, os outros exercícios podem ser praticados sem que se faça sempre o primeiro antes. Cada exercício pode ser praticado separadamente.

2. Cada movimento deve ser executado de forma precisa e ritmada; as mãos e os braços devem se mover suavemente, para cima e para baixo, para frente e para trás, para a direita e para a esquerda, acompanhando o mecanismo de energia com movimentos lentos, harmoniosos e circulares. Não faça os movimentos nem muito depressa nem muito devagar.

3. Durante a prática, você deve se conduzir orientado pela sua consciência-principal. O Falun Gong cultiva a consciência-principal, portanto, não deixe intencionalmente que o seu corpo balance e, se isso ocorrer, controle-se e, se for necessário, abra os olhos.

4. Relaxe o corpo inteiro. Especialmente, os joelhos e quadris devem estar relaxados, porque se a postura for muito rígida e tensa, os canais de energia podem ficar bloqueados.

5. Durante a prática dos exercícios, os movimentos devem ser relaxados, naturais e fluidos e estar em harmonia numa sequência coerente, movendo-se, ao mesmo tempo, com firmeza e suavidade, aplicando certa força, mas sem rigidez ou tensão. Fazendo assim, sua eficiência será ainda mais notável.

6. Ao terminar a prática dos exercícios, você para os movimentos, mas não os mecanismos de energia; os exercícios são finalizados quando se faz o jieyin, ou seja, fazer o jieyin conclui o exercício. Não use a sua

intenção para parar os mecanismos de energia, porque a rotação do Falun não pode ser detida.

7. Aqueles que estão fracos ou cronicamente doentes podem praticar menos, ou escolher um dos exercícios para praticar, segundo suas condições físicas. Aqueles que não conseguem fazer os exercícios onde há movimentos, podem fazer a meditação sentada. De forma geral, deve-se evitar ficar sem praticar.

8. Não há requisitos específicos quanto ao lugar, o horário ou a direção para fazer a prática dos exercícios. Entretanto, é necessário ter um local limpo e um ambiente tranquilo.

9. Pratique o gong sem agregar intenções e assim não ocorrerão desvios. E não adicione outros métodos de gong, porque se outras práticas de gong forem misturadas com esse método de gong, o Falun se deformará.

10. Quando você não conseguir de forma alguma entrar em quietude durante a prática, você pode pronunciar o nome do Shifu e, aos poucos, você alcançará naturalmente o estado de quietude.

11. Algumas tribulações poderão surgir durante a prática; esse é um dos meios de se pagar o carma. Todos têm carma; por isso, quando se sente desconforto no corpo, isso não deve ser considerado como uma doença. Com a finalidade de dissolver o carma e pavimentar o caminho para o cultivo, algumas tribulações poderão ser antecipadas ou surgir em breve.

12. Se você não puder se sentar com as pernas cruzadas, inicialmente você pode praticar este exercício sentando-se na beira de uma cadeira, podendo alcançar o mesmo resultado. No entanto, como praticante, você deve ser capaz de cruzar as pernas. Com o passar do tempo, você certamente será capaz de fazê-lo.

13. Durante a prática de gong em quietude, se você vir algumas imagens ou cenas, não lhes dê atenção e continue a praticar. Caso surjam manifestações assustadoras para intimidar você ou provocar interferências, você deve pensar imediatamente: “Tenho a proteção do Professor do Falun Gong, não temo coisa alguma.”; ou chame pelo Professor Li e continue fazendo a prática de gong.

Quinto Capítulo

Perguntas e respostas

I. O Falun e o Falun Gong

Aluno⁶⁷: Em que consiste o Falun?

Shifu⁶⁸: O Falun é um ser inteligente, composto por matérias de alta energia, que pode, automaticamente, transformar energia em gong; mas ele não existe nessa nossa dimensão.

Aluno: Qual é a aparência do Falun?

Shifu: Sobre a cor do Falun, podemos apenas dizer que assemelha-se ao dourado, porque a sua cor não existe em nossa dimensão. A cor de fundo do círculo interno é um vermelho muito brilhante; a cor de fundo do círculo externo é laranja; os dois símbolos taijis, que são vermelho e preto, pertencem à Escola Tao e os outros dois símbolos taijis, que são vermelho e azul, pertencem à Escola do Grande Tao Primordial – são duas coisas diferentes. O símbolo 卐 é amarelo-dourado. Pessoas que têm o olho celestial aberto em um nível baixo podem ver o Falun girando como um ventilador; se alguém puder vê-lo claramente, verá que ele é muito bonito e isso poderá inspirar o praticante a cultivar mais diligentemente e fazer progressos mais rápidos.

⁶⁷ N.T. O termo original usado em chinês é *dizi* (弟子), que significa “discípulo”. Optou-se pelo uso do termo sinônimo “aluno”, porque se adequa melhor à forma do pensamento ocidental.

⁶⁸ N.T. O termo usado em chinês é *shi* (师) e encontra-se tanto na palavra *shifu* (师父), que significa “mestre”, quanto na palavra *laoshi* (老师), que significa “professor”. Portanto, *shi* é uma redução usada tanto para referir-se a um mestre espiritual quanto a um professor. Aqui é usada para referir-se ao Mestre Li Hongzhi.

Aluno: Onde inicialmente se localiza o Falun? E onde se localiza depois?

Shifu: Na realidade, eu dou somente um Falun a vocês; ele fica na região do baixo-ventre, no mesmo lugar onde se diz que o dan é cultivado e mantido e sua posição não se altera. Alguns podem ver vários Faluns girando: esses são usados externamente pelos meus Fashens para ajustar o seu corpo.

Aluno: O Falun pode ser refinado por meio da prática de gong? Quantos deles podemos refinar? Qual é a diferença entre esses e aquele dado pelo Professor?

Shifu: Quando se refina capacidades sobrenaturais, um Falun também pode ser refinado, e com o aumento contínuo de sua potência de gong, mais e mais Faluns serão desenvolvidos. Todos os Faluns são iguais; a única diferença é que o Falun localizado no baixo-ventre não se move pelo corpo – ele é a raiz.

Aluno: Como ver e sentir a presença e a rotação do Falun?

Shifu: Não há necessidade de senti-lo; mas algumas pessoas são mais sensíveis e sentirão a rotação do Falun. No período inicial, depois que o Falun é instalado, é possível que você sinta o corpo um pouco desconfortável, tenha dor abdominal, sinta algo se movendo, experimente uma sensação de calor e assim por diante. Depois desse período de adaptação, essas sensações desaparecerão. Mas, pessoas com capacidades de gong podem vê-lo. É como o seu estômago: você não sente os movimentos do seu estômago.

Aluno: O sentido em que o Falun gira no emblema do Falun não é o mesmo que o do ingresso dos alunos (referindo-se ao primeiro e segundo seminários em Pequim): o Falun impresso no ingresso dos alunos gira no sentido anti-horário. Por quê?

Shifu: O objetivo é dar a todos algo bom: quando o Falun gira no sentido anti-horário ele emite energia para ajustar os corpos de todos, por isso, ele não gira no sentido horário. Você pode vê-lo girando.

Aluno: Em que momento o Mestre planta o Falun em cada um dos alunos?

Shifu: Vamos conversar sobre esse assunto com todos vocês: temos alguns estudantes aqui que praticaram anteriormente vários métodos de gong e a dificuldade está no fato de que temos que limpar toda a desordem que existe nos corpos deles, mantendo o que é bom e retirando o que é ruim; essa é uma etapa adicional. Só depois disso, o Falun pode ser instalado. O tamanho do Falun que é plantado varia, dependendo do nível de prática de gong de cada um. Algumas pessoas nunca praticaram qigong antes, porém elas têm uma boa qualidade-inata, assim, por meio de ajustes em seus corpos, suas doenças são eliminadas durante as palestras e elas deixam o nível de qi e entram no estado do corpo-branco-leitoso: sob tais condições, o Falun também pode ser instalado. Algumas pessoas têm uma péssima saúde e elas precisam passar por ajustes constantes; como plantar um Falun sem antes fazer todos esses ajustes? Mas, esse tipo de pessoa que não pode receber o Falun compõe uma minoria e elas não deveriam se preocupar, pois eu já lhes plantei o mecanismo de energia que pode formar um Falun.

Aluno: Como se leva o Falun?

Shifu: Ele não é levado. Eu emito um Falun e o planto em seu baixo-ventre. Mas ele não existe nessa dimensão material, mas sim em outra dimensão; se ele estivesse nessa nossa dimensão, você poderia imaginar o que aconteceria se ele começasse a girar no seu baixo-ventre com os intestinos ali? Portanto, ele existe em outra dimensão e não entra em conflito com a sua parte que está aqui.

Aluno: Você continuará dando o Falun na próxima aula⁶⁹?

Shifu: Você só pode ter um. Algumas pessoas sentem a rotação de muitos Faluns; mas esses são usados externamente para ajustar o seu

⁶⁹ O Mestre Li Hongzhi realizou, durante cerca de dois anos, 54 seminários na China continental, em diversas cidades e regiões, para ensinar o Falun Dafa. Os seminários eram compostos, em média, por 9 aulas (ou palestras).

corpo. A maior característica do nosso gong é que, quando a energia é emitida, uma série de Faluns é lançada; por isso, você tem muitos Faluns girando em seu corpo e ajustando-o antes mesmo de você estar praticando. O Falun que eu verdadeiramente dou a você é aquele que fica no seu baixo-ventre.

Aluno: Caso não se pratique mais, isso significa que o Falun desaparecerá? Por quanto tempo o Falun ainda existirá?

Shifu: Desde que você se considere um praticante e aja de acordo com os requisitos de xinxing do qual falamos, mesmo quando você não pratica, ele não só não desaparece, como ele irá se fortalecer; na verdade, a potência de seu gong até mesmo continuará crescendo. Porém, ao contrário: ainda que você pratique os exercícios mais do que qualquer um, mas não aja de acordo com o padrão de xinxing estabelecido por mim, eu temo que sua prática será em vão; você praticará os exercícios, mas não terá resultados. Não importa qual sistema você pratique, se você não segue seus requisitos, é muito provável que você esteja cultivando um caminho perverso. Se você tem apenas coisas más em sua mente, do tipo “Por que aquela pessoa é tão má? Pode deixar, que assim que eu desenvolver capacidades supranormais, eu darei um jeito nela.”, então, mesmo que você esteja aprendendo o Falun Gong, se você adicionar essas coisas e falhar em seguir meus requisitos de xinxing, você não estará fazendo uma prática perversa?

Aluno: O professor costuma dizer: “O Falun não pode ser comprado nem mesmo por cem milhões de yuans⁷⁰”. O que isso significa?

Shifu: Significa que o Falun é incrivelmente precioso. O que eu lhe dou não é somente o Falun; também lhe dou outras coisas que garantem o seu cultivo e que são muito preciosas e nenhuma delas pode ser trocada por nenhuma quantia de dinheiro.

Aluno: As pessoas que chegaram atrasadas podem obter um Falun?

⁷⁰ N.T. *Yuan* é a moeda corrente na China continental. O plural adotado em português é *yuans*.

Shifu: Contanto que você tenha vindo antes dos três últimos dias, é possível ajustar o seu corpo, plantar o Falun e muitas outras coisas. Se você veio durante os últimos três dias, é difícil de dizer, mas, de qualquer forma, você será ajustado; é difícil plantar as coisas, porém, se sua situação for favorável, é possível que elas sejam plantadas.

Aluno: O Falun é a única coisa usada para corrigir estados anormais do corpo humano?

Shifu: Nós não dependemos exclusivamente do Falun para corrigi-los; o Mestre usará muitos outros métodos para corrigi-los.

Aluno: Qual o contexto da criação do Falun Gong na pré-história?

Shifu: Penso que você colocou uma questão muito ampla e muito elevada, que vai além do escopo do que devemos saber neste nível; portanto, eu não posso discutir isso aqui. Entretanto, há uma coisa que todos vocês devem entender: isso não é qigong budista; é qigong da Escola Buda, que é diferente do Budismo. Contudo, ainda que nossos métodos de cultivo e nossos caminhos sejam diferentes, o nosso objetivo é o mesmo.

Aluno: Quanto tempo tem a história do Falun Gong?

Shifu: O sistema de gong que eu pratiquei não é exatamente igual a esse que eu tornei público. O Falun que eu refinei é mais poderoso do que este que estou lhes transmitindo e o meu gong se desenvolveu mais rápido do que o gong que se desenvolve nesse atual. Mesmo assim, esse conjunto de métodos de gong que transmito publicamente permite um crescimento muito rápido do gong; por isso, os requisitos de xinxing para os praticantes são mais elevados e mais rigorosos. Essas coisas que eu transmito publicamente foram rearranjadas e não exigem requisitos tão altos; ainda assim, esses são mais altos do que os das práticas de gong em geral; e, por serem diferentes das do sistema original, eu sou chamado de o seu fundador. Quanto ao tempo de história do Falun Gong, sem contar os anos

que precederam a sua transmissão pública, pode-se dizer que começou em maio do ano passado (1992), quando eu comecei a ensiná-lo no nordeste⁷¹.

Aluno: O que o Mestre nos dá durante suas palestras?

Shifu: Eu dou Faluns a todos vocês. Há um Falun para a prática de cultivo e há Faluns para ajustar o corpo; ao mesmo tempo, meus Fashens cuidam de vocês: de cada um de vocês, contanto que vocês estejam praticando o Falun Gong. Se vocês não o praticam, naturalmente, os Fashens não cuidarão de vocês, mesmo que lhes digam para fazer isso. Meus Fashens sabem muito claramente tudo o que vocês pensam.

Aluno: O Falun Gong pode fazer com que eu alcance o Fruto-reto?

Shifu: Dafa não tem limites. Mesmo que você já tenha se cultivado até o nível de Tatagata, isso ainda não é o máximo. O nosso é um Fa reto: vá em frente, cultive! O que você obterá será o Fruto-reto.

II. Princípios do sistema de gong

Aluno: Depois que finalizaram o exercício do Grande Circuito Celestial e voltaram para casa, alguns tiveram sonhos nos quais eles próprios estavam vividamente flutuando no céu. O que significa tudo isso?

Shifu: Devo lhes dizer que quando algo assim lhes acontece durante a meditação ou quando estão dormindo, isso não é um sonho: é seu espírito-original que saiu do corpo, algo completamente diferente de um sonho. Em um sonho você não consegue ver tão claramente e com tantos detalhes. Mas, quando seu espírito-original sai do corpo, o que você vê e se você flutua, tudo é presenciado vividamente e poderá ser lembrado com muita clareza.

⁷¹ N.T. Nordeste da China continental.

Aluno: Quais são as consequências negativas caso o Falun se deforme?

Shifu: Isso significa que o praticante se desviou; por isso, o Falun perderá sua eficácia e acontecerão muitos problemas no seu cultivo: é como se você escolhesse não caminhar pelo caminho principal, mas por uma via secundária, onde você se perde, não pode reencontrar o caminho e se depara com problemas. Essas coisas se refletirão em sua vida cotidiana.

Aluno: Se numa casa apenas uma pessoa pratica, como se maneja o ambiente? Podemos ter um Falun em casa?

Shifu: Muitos de vocês que estão aqui já viram a presença do Falun em suas casas e os familiares já começaram a se beneficiar disso. Como já dissemos, existem muitas dimensões simultaneamente em um mesmo lugar; a sua casa não é exceção, então, é preciso limpá-la totalmente. O modo como normalmente fazemos isso é eliminando as coisas más e depois colocando um campo protetor, que envolve o lugar para impedir que coisas más possam entrar.

Aluno: Quando se faz os exercícios, quando o qi bate nos locais doentes, dói e incha. Por que isso ocorre?

Shifu: A doença é um aglomerado de energia preta. Depois que ele é fragmentado durante as primeiras partes da aula, você terá uma sensação de inchaço no lugar doente; porém, como perdeu suas raízes, ele vai dissipando-se para fora do corpo e em pouco tempo terá sido eliminado; sendo assim, a doença deixará de existir.

Aluno: Depois de alguns dias participando do seminário, as doenças que eu tinha desapareceram, mas, voltaram de repente, após alguns dias; o que está acontecendo?

Shifu: Como o nível do gong cresce muito rápido, vocês mudam rapidamente de níveis; na realidade, suas doenças são curadas antes que vocês percebam; os sintomas posteriores significam a chegada das tribulações que eu mencionei – sinta e perceba cuidadosamente e você

verá que o seu estado não é o mesmo de antes. Se você procurar outro mestre de qigong para ajustar o seu corpo, ele não poderá fazer nada, já que esses estados são a manifestação do seu carma durante o crescimento do gong.

Aluno: Já que se pratica gong, é necessário ainda tomar remédios?

Shifu: Você mesmo deve se iluminar sobre essa questão; mas fazer a prática de gong e ainda usar remédios mostra que você não crê que a prática seja capaz de desenvolver capacidades de gong capazes de curar doenças; se você acreditasse, você não usaria mais remédios. Porém, se você não é exigente consigo mesmo, segundo o nosso padrão de xinxing, quando surgirem problemas, você dirá que Li Hongzhi lhe disse para não tomar remédios; mas Li Hongzhi também lhe pediu para ser rigoroso quanto ao seu xinxing, você fez isso? Aqueles que verdadeiramente fazem a prática de cultivo do Dafa possuem coisas incomuns em seus corpos, que as pessoas comuns não possuem; por isso, não se permite que nenhuma doença que ocorre às pessoas comuns alcance vossos corpos. Se, com um coração reto e a crença de que o refino produz capacidades sobrenaturais eficientes e você parar de tomar remédios, sem se preocupar nem buscar a cura, alguém cuidará da sua cura. Aqui todos se sentem melhor e mais confortáveis a cada dia. Por que isso? Meus Fashens estão muito ocupados, entrando e saindo dos corpos de muitos de vocês, para ajuda-los nesse aspecto. Se seu coração não for firme e você praticar duvidando, ou com a atitude de “vamos ver se funciona”, então você não obterá nada. Se você acredita ou não em Budas, isso é determinado pela sua qualidade-inata e pela sua qualidade-de-iluminação. Se um Buda aparecesse aqui agora e as pessoas pudessem vê-lo claramente com seus olhos físicos, então todas iriam querer aprender com o Buda, mas não teria havido a questão da transformação do modo de pensar. Você tem que acreditar para que possa ver.

Aluno: Algumas pessoas querem pedir ao Professor que ele e os seus discípulos tratem doenças; isso é possível?

Shifu: O propósito da minha vinda a público não é para tratar doenças. Algumas pessoas estão predestinadas a adoecer. Alguns simplesmente não conseguem entender minhas palavras, mas eu não darei mais explicações sobre isso. Como o sistema de cultivo da Escola Buda oferece salvação a todos os seres, não é um problema tratar as doenças das pessoas. Mas, quando tratamos doenças, isso é feito dentro de um contexto e serve para a nossa divulgação. Eu vim a público recentemente e sou pouco conhecido, então os outros não sabem de mim, por isso, talvez ninguém venha para ouvir meus ensinamentos sobre o gong. As consultas são apenas para mostrar ao público que há algo muito bom e eficaz aqui; na realidade, isso é feito a título de divulgação e não especificamente com o propósito de curar doenças. Não é permitido usar gong de alta potência como forma de tratamento convencional: não é permitido substituir os princípios desse mundo por princípios que estão além desse mundo; não se pode mudar o estado das coisas; por isso, certas vezes, o efeito desses tratamentos não serão bons. Ser responsável pelos nossos praticantes exige que ajustemos seus corpos até que não tenham mais doenças, para que assim estejam prontos para a prática em níveis elevados. Se você só está preocupado com suas doenças, sem nenhuma intenção de fazer a prática, mesmo que você não diga nada, meus Fashens conhecem claramente seus pensamentos e, no fim, você não obterá nada. Nós já ajustamos seus corpos durante as palestras; mas é claro que o requisito é que vocês sejam praticantes. Evidentemente, eu não cobrarei para tratar doenças durante as palestras; nós não faremos tal coisa. Se sua doença não foi curada, essa é ainda uma questão relacionada à sua qualidade-de-iluminação. Nós, certamente, não excluimos casos de indivíduos que estão muito doentes: pode ser que você não tenha sintomas aparentes, porém, sua doença pode ser realmente muito grave. Talvez, esse único ajuste não seja suficiente, mas, mesmo assim, nós fizemos o nosso melhor: não é que não sejamos responsáveis por você, acontece que sua doença é muito grave; quando você for para casa e retomar a prática, nós vamos continuar cuidando de você até que você esteja completamente bem – mas, esses casos são uma minoria.

Aluno: Como entrar em tranquilidade durante a prática? É considerado um apego pensar nos problemas do trabalho durante a prática dos exercícios?

Shifu: Dê pouca importância às questões relativas aos seus interesses pessoais; mantenha sempre um coração puro e tranquilo. Se você souber quando e de que forma virá uma tribulação, então, ela não será mais uma tribulação. Em geral, as tribulações chegam repentinamente, mas, se você tiver determinação, você definitivamente poderá superá-las; e assim você poderá perceber o nível de seu xinxing. Quando seus apegos forem eliminados, o seu xinxing se elevar e você abandonar todas as disputas, a competitividade, os rancores e hostilidades, sua mente se tornará pacífica; só então será possível falar sobre a habilidade de entrar em estado de profunda quietude (*ding*). No momento, se você não consegue se aquietar, então se imagine como sendo outra pessoa e considere esses pensamentos como se não fossem seus; não importa o quão turbulentos possam ser tais pensamentos: separe-se deles e deixe-os por conta própria. Existem pessoas que sugerem entoar o nome do Buda ou contar números, o que são, na realidade, métodos usados em práticas. Em nossa prática de gong, nós não pedimos que você focalize a sua atenção em algo; mas, você deve estar consciente de que está praticando. Em relação aos seus problemas de trabalho, quando eles não estão ligados aos seus interesses pessoais ou a apegos seus, então, são coisas boas. Eu conheço um monge que sabe se cultivar nesse aspecto. Ele é o abade de um monastério e tem muitos afazeres, mas ele se desliga dessas coisas quando senta para meditar e não pensa mais nelas; isso também é uma capacidade de gong. Quando realmente se pratica de verdade, não há nada na cabeça, porque não estamos atrelados aos nossos pensamentos egoístas. Você poderá realizar bem o seu trabalho se ele não estiver envolvido com suas questões pessoais.

Aluno: O que nós devemos fazer quando surgem maus pensamentos em nossa mente durante a prática de gong?

Shifu: Às vezes, durante a prática de gong, muitos pensamentos ruins podem surgir. Vocês iniciaram recentemente a prática, por isso, é

impossível atingir um reino realmente elevado da noite para o dia; nesse estágio, não exigimos padrões elevados de vocês: não seria realista pedir que você não tenha nenhum pensamento mau. Isso é algo que é alcançado gradualmente: é um processo lento no início, porém, não afrouxe; com o passar do tempo, sua consciência se eleva para níveis mais altos, portanto, você deve exigir cada vez mais de si mesmo – já que você está fazendo a prática de cultivo do Dafa, depois de terminar esta aula, você já não será mais uma pessoa comum; você carregará consigo coisas realmente muito especiais, portanto, você deve se exigir padrões de xinxing cada vez mais elevados.

Aluno: Durante a prática de gong, sinto minha cabeça e meu baixo-ventre girando; também sinto um mal-estar na região do peito, por quê?

Shifu: É algo do estágio inicial da prática de gong, causado pela rotação do Falun. Provavelmente, essas sensações desaparecerão em breve.

Aluno: O que devemos fazer quando atraímos pequenos animais durante a prática?

Shifu: Qualquer prática de gong pode atrair pequenos animais. Simplesmente, ignore-os; isso é o suficiente. O motivo é que existe um campo de energia positivo, especialmente nas práticas de qigong da Escola Buda, no qual existem elementos do gong que contribuem para a salvação de todos os seres. Quando nosso Falun gira no sentido horário, traz a salvação ao próprio praticante; quando ele gira no sentido anti-horário, ele salva os outros. Então, ele torna a girar para o outro lado e recomeça; assim, todas as coisas ao nosso redor são beneficiadas.

Aluno: No exercício “Penetrando os Dois Extremos Cósmicos” conta-se como uma vez quando a mão subiu e desceu? Quando se faz o exercício “Buda Mostrando as Mil Mãos”, tenho que me imaginar muito grande e alto antes que eu estenda as mãos?

Shifu: É contada como uma vez quando move-se cada uma das mãos para cima e para baixo. Ao fazer o exercício “Buda Mostrando as Mil

Mãos”, ainda que você não imagine intencionalmente, você poderá se sentir naturalmente grande e alto. Você simplesmente fica parado ali e sente que é o maior entre o Céu e a Terra; mas, não fique pensando nisso, pois ficar buscando esse estado é um apego.

Aluno: Quando se faz a meditação, o que ocorre se não se consegue cruzar as pernas?

Shifu: Se não se consegue cruzar as pernas, pode-se fazer a meditação sentando-se na beira de uma cadeira; o efeito será o mesmo. Porém, sendo um praticante, é preciso que você exercite suas duas pernas e consiga cruzá-las. Você pode se sentar na borda de uma cadeira, mas deve ir treinando suas pernas para que possam ser cruzadas e, por fim, você deverá ser capaz de cruzá-las.

Aluno: Se nossos familiares fazem coisas erradas e não seguem Zhen-Shan-Ren, o que se deve fazer?

Shifu: Se seus familiares não praticam Falun Gong, então isso não tem importância. O importante é você cultivar e refinar. Cultive a si mesmo e não torne o ambiente difícil, seja mais afável; exija-se mais de si mesmo.

Aluno: No dia a dia, às vezes, eu faço coisas ruins e me arrependo, mas depois faço de novo; isso ocorre porque o meu xinxing é muito baixo?

Shifu: Ter escrito sobre isso mostra que você melhorou o seu xinxing e pôde reconhecer suas falhas. Pessoas comuns não conseguem notar suas próprias falhas; então, isso mostra que você já ultrapassou o nível de uma pessoa comum. Quando num primeiro momento você faz algo errado é porque você não preservou o seu xinxing; mas há um processo, no qual você pode se aprimorar para lidar com o próximo problema.

Aluno: Pessoas na faixa dos 40 ou 50 anos podem ainda alcançar o estado de “Três flores reunidas sobre a cabeça”?

Shifu: Como nosso sistema de gong é um cultivo dual, de natureza e vida, a idade não importa: contanto que você pratique com um coração

determinado, comportando-se de acordo com os requisitos de xinxing que eu ensinei, sua vida será continuamente prolongada enquanto você praticar gong; sendo assim, você não terá tempo suficiente para fazer a prática de gong? Mas há um ponto a salientar, especialmente quando se trata de um sistema que cultiva mente e corpo: quando sua vida já se encontrar na prorrogação concedida, uma vez que você tenha um problema com o seu xinxing, ela imediatamente estará em perigo, já que sua vida foi prolongada para o propósito do cultivo; portanto, assim que você apresentar problemas no seu xinxing, sua vida estará em perigo na mesma hora.

Aluno: Como entendemos a questão da força em “firme, mas suave”?

Shifu: Vocês mesmos têm que experimentar isso; por exemplo, quando nós fazemos grandes gestos de mão, as mãos parecem muito suaves, porém, os movimentos realmente são feitos com força e a força é muito grande entre os antebraços, os pulsos e os dedos. Mas, eles parecem suaves, enquanto que, na verdade, usa-se muita força; isso é “firme, mas suave”. Quando eu realizei os gestos de mão para vocês, eu lhes dei isso; então, experimentem isso aos poucos enquanto praticam.

Aluno: Homens e mulheres podem ter relações íntimas ou não? Os casais jovens devem se divorciar?

Shifu: Já falei sobre o tema da luxúria: no seu nível atual, não requeremos que você aja como um monge ou uma monja; é você que está querendo ser um monge ou uma monja. A chave é você desprender-se do apego! Você tem que renunciar a todos os apegos que você não consegue largar. Para as pessoas comuns, esse é um tipo de desejo; porém, nós devemos ser capazes de nos desprendermos e darmos pouca importância a isso. Alguns são obcecados por isso e suas cabeças estão cheias dessas coisas; seus comportamentos são ainda piores do que os das pessoas comuns. Sendo um praticante, isso é ainda menos aceitável. Contudo, como você é praticante e provavelmente seus familiares não são, no momento, você pode levar uma vida normal; quando você alcançar um nível mais elevado, você saberá o que fazer.

Aluno: Está bem caso se adormeça durante a meditação? Como devo lidar com isto? Às vezes, perco a consciência por uns três minutos, o que está acontecendo?

Shifu: Você não pode adormecer; como é possível refinar capacidades sobrenaturais dormindo? Dormir durante a meditação também é uma forma de interferência demoníaca. Esse fenômeno de ficar inconsciente não deve ocorrer; será que você soube se expressar corretamente ao escrever sua pergunta? Mas, perder a consciência por dois ou três minutos não tem nada de grave; aqueles que desenvolveram grande habilidade de entrar em profunda quietude (*ding*) durante a meditação, muitas vezes têm estados de inconsciência; porém, esses estados não devem durar muito tempo.

Aluno: É verdade que qualquer um que esteja determinado a alcançar o Fruto-reto poderá alcançá-lo? E quanto àqueles que não têm uma qualidade-inata muito boa?

Shifu: Tudo depende de sua determinação; o fator-chave é o quão grande é essa determinação. Para alguém com uma qualidade-inata menor, isso também dependerá de sua determinação e de sua qualidade-de-iluminação.

Aluno: Eu posso praticar gong quando estiver resfriado ou com febre?

Shifu: Eu disse que vocês não ficarão mais doentes depois deste seminário, mas pode ser que vocês não acreditem; algumas vezes, meus discípulos parecem estar gripados ou com febre, porém, eles estão passando por provas e tribulações e essas são as reações que acompanham sua elevação de nível; todos eles entendem isso, não dão importância e ultrapassam essas situações.

Aluno: Mulheres grávidas podem praticar o Falun Gong?

Shifu: Isso não é um impedimento, pois o Falun é plantado em outra dimensão e não há exercícios intensos em nosso método de gong que possam prejudicar as mulheres grávidas; na verdade, fará bem para elas.

Aluno: Quando o Professor não está conosco, há alguma distância entre nós?

Shifu: Muitas pessoas têm esse tipo de pensamento: “O que faremos quando o Professor não estiver mais em Pequim?” É a mesma situação que ocorreria se vocês praticassem outros métodos de gong: o professor não poderia vê-los todos os dias. Eu ensinei o Fa a todos, os princípios também foram ensinados a todos e esse conjunto de exercícios de gong foi ensinado a todos; ou seja, um sistema completo de coisas foi dado a vocês e, agora, só depende de vocês cultivar. Vocês não podem pensar que terão garantias estando ao meu lado e que não as terão se não estiverem. Usemos como exemplo os budistas: faz mais de dois mil anos que Sakyamuni deixou este mundo, mas eles não continuam refinando de acordo com o que lhes foi transmitido e com absoluta determinação? Por isso, refinar ou não só depende você.

Aluno: A prática do Falun Gong proporcionará o bigu⁷²?

Shifu: Não, porque o bigu é, na realidade, um método utilizado na prática de cultivo do Grande Tao Primordial, que existiu previamente ao Budismo e ao Taoismo, antes do estabelecimento das religiões, e é um método geralmente adotado no cultivo solitário. Como naquela época ainda não havia monastérios, eles tinham que se cultivar isolados, embrenhados nas montanhas, onde não havia ninguém para lhes fornecer alimentos, e cultivavam sem se mover por seis meses ou um ano; portanto, eles tinham que utilizar esse método. Hoje em dia, não precisamos utilizá-lo em nossa prática de cultivo, já que é um método empregado em circunstâncias específicas, e ele também não é uma capacidade sobrenatural. Algumas pessoas ensinam isso, mas eu digo que se todas as pessoas do mundo não precisassem mais comer, isso arruinaria o estado da sociedade das pessoas comuns; certamente, isso criaria problemas: se ninguém mais comesse, essa ainda seria uma sociedade humana? Isso não é permitido; não é assim que deve ser.

⁷² N.T. *Bigu* (“sem grão”): termo chinês antigo usado para descrever o estado no qual uma pessoa vive sem precisar comer ou beber.

Aluno: Que nível poderemos alcançar praticando esse conjunto de cinco métodos de gong?

Shifu: Esse conjunto de cinco métodos de gong é suficiente para que você refine a um nível extremamente alto. Claro, você saberá até que nível você deve refinar quando chegar a hora. Como não há limites para o gong, quando alcançar o nível previsto, você terá a oportunidade predestinada de poder obter o Dafa de níveis ainda mais elevados.

Aluno: “O Fa refina o praticante” significa que, como o Falun gira sem parar, não precisamos praticar gong?

Shifu: Fazer práticas de gong é diferente do cultivo monástico. De fato, quando alguém se cultiva em um monastério, na realidade ele também tem que se sentar em meditação; essa é uma habilidade que precisa ser praticada, porque ninguém pode dizer que quer aumentar o seu gong e fazê-lo crescer no topo de sua cabeça sem praticar nada; falar sobre algo torna alguém praticante? Cada uma dessas vias tem seu próprio conjunto de habilidades, um conjunto de coisas herdadas que precisam ser desenvolvidas através da prática.

Aluno: Pessoas que fazem outras práticas de gong dizem: “Se uma prática não usa a intenção mental, então ela não pode ser chamada de método de gong.” Isso é correto?

Shifu: As pessoas falam um monte de coisas, mas nenhuma delas ensinou o Grande Caminho⁷³ a você como eu ensinei. Na Escola Buda, dizemos que um caminho que usa a intenção mental não pode ser de um Fa de nível muito elevado. Eu não estou me referindo aos movimentos que as práticas têm, já que sentar-se para meditar fazendo jieyin também é um movimento; por isso, não se trata do tamanho dos movimentos. “Com intenção” e “sem intenção” referem-se a pensamentos específicos e buscas que você tem: se você tem tais pensamentos e buscas, significa que há apegos e, portanto, é algo com intenção – é o que isso significa.

⁷³ N.T. Dafa.

Aluno: Xinxing não é o mesmo que virtude (*De*), porém você disse que a quantidade de virtude determina o nível de alguém; ao mesmo tempo, você disse que o nível de xinxing determina o nível de gong; não há uma contradição nisso?

Shifu: Talvez você não tenha ouvido direito. O xinxing abrange uma variedade de coisas e a virtude está incluída nisso; porém, ele inclui também Ren, capacidade de suportar sofrimentos, qualidade-de-iluminação, saber lidar com os conflitos etc; todas essas coisas são elementos que compõem o xinxing, o qual, em um sentido amplo, ainda inclui a evolução do gong e a transformação da virtude. A quantidade de virtude que você tem não indica o nível de gong que você tem; entretanto, é uma indicação da quantidade de gong que você poderá ter no futuro. Somente por meio da elevação do xinxing durante as tribulações é que a virtude pode ser transformada em gong.

Aluno: Se cada membro da família praticar um tipo de qigong diferente, eles vão interferir uns com os outros?

Shifu: Não. Bem, eu não posso dizer se eles não irão afetar uns aos outros. Mas, quanto ao nosso Falun Gong, ninguém pode interferir com ele. E vocês irão beneficiar a sua família, já que nós cultivamos um Fa reto e esse jamais provocará desvios.

Aluno: Existem muitas coisas que estão sendo disseminadas na sociedade, tais como as correntes de cartas; como devemos lidar com elas?

Shifu: Eu lhes digo que essas coisas são pura enganação. Não respondam a essas cartas, elas são uma bobagem; podem ignorá-las. Basta dar uma olhada que vocês percebem que elas não são algo bom; já, o nosso Fa tem estritos requisitos para o cultivo do xinxing. Eu chamo alguns mestres de qigong de “comerciantes de qigong”, já que eles fazem do qigong um tipo de mercadoria para poderem ganhar dinheiro. Mesmo que falem sobre algum gong, pessoas assim não têm nada a ensinar e, caso tenham algo a ensinar, não é de nível elevado – algumas ensinam, inclusive, coisas malignas.

Aluno: Se anteriormente, um aluno do Falun Gong passou por uma conversão formal em um templo, o que ele deve fazer? Ele deve anular isso?

Shifu: Isso tem pouco a ver conosco, pois embora você tenha se convertido, isso foi apenas uma formalidade.

Aluno: Por que há vários de nós que sentem tontura e a cabeça inchada desde que começaram a aprender?

Shifu: Isso pode ocorrer porque talvez vocês sejam novos estudantes, cujos corpos ainda não foram totalmente ajustados: a energia que eu emito é muito poderosa, por isso, quando o qi da enfermidade está sendo empurrado para a superfície, ele faz vocês sentirem a cabeça inchada; isso ocorre quando estamos tratando as doenças que vocês têm na cabeça e é uma coisa boa, porém, quanto mais rápido a doença é eliminada, mais forte é a reação. Quando dávamos seminários de sete dias, algumas pessoas não eram capazes de suportar e alguns problemas poderiam surgir caso o tempo fosse encurtado ainda mais; como a energia emitida é muito forte, as reações são muito fortes e a sensação de inchaço na cabeça pode ser insuportável; por isso, parece-me que um seminário de dez dias é mais seguro – aqueles que chegaram depois terão reações mais fortes.

Aluno: Pode-se fumar ou beber depois que se inicia a prática de gong? O que fazer caso seja necessário beber devido a certas circunstâncias de trabalho?

Shifu: Eu vejo essa questão da seguinte forma: nós que refinamos o gong da Escola Buda devemos parar de tomar bebidas alcoólicas; talvez, depois de permanecer algum tempo sem beber, você sinta vontade de beber novamente; então, mude aos poucos. Mas não fique procrastinando, porque se você demorar demais, receberá uma lição! Em relação a fumar, eu penso que é uma questão de força de vontade: se você realmente quiser parar, você conseguirá. As pessoas comuns frequentemente pensam: “Hoje eu vou parar de fumar”. Porém, alguns dias depois voltam a fumar. Um par de dias à frente, elas retomam a ideia e assim vão tentar parar de fumar de novo; mas desse jeito, elas nunca conseguirão. Pessoas comuns

vivem no mundo, onde as interações mundanas são inevitáveis. Por outro lado, você deve ter consciência de que você não é mais uma pessoa comum, que você já está cultivando e refinando. Desde que você tenha força de vontade, você conseguirá. Claro, alguns de meus alunos ainda continuam fumando: quando estão sozinhos, eles conseguem ficar sem fumar, mas quando alguém lhes oferece um cigarro, não conseguem recusar por educação e porque têm desejo de fumar – eles não se sentem bem se ficam sem fumar por alguns dias; porém, quando eles fumam de novo, também não se sentem bem. Vocês precisam ter autocontrole! Algumas pessoas trabalham no ramo das relações públicas e têm que levar seus convidados para beber; essa é uma questão difícil de resolver. Faça o seu melhor para beber o menos possível ou pense em outra maneira de solucionar essa questão.

Aluno: Quando ainda não se é capaz de ver o Falun girando, se quisermos girá-lo com a mente no sentido horário e ele estiver girando no sentido anti-horário, isso afetará o Falun?

Shifu: O Falun gira automaticamente e não necessita que você use a sua intenção mental para girá-lo. Volto a frisar: não usem a intenção, porque ela não pode controlar o Falun. Não pense que você poderá mudar a sua direção por meio da intenção mental. O Falun que está em seu baixo-ventre não pode ser controlado pela sua mente. Os Faluns que são usados exteriormente para ajustar o seu corpo são suscetíveis a aceitarem o seu comando mental para girarem em certa direção; talvez você possa até sentir isso. Porém, eu digo a vocês: não façam isso; vocês não podem interferir artificialmente na prática de gong. Praticar gong com o uso da intenção mental não seria o mesmo que “o praticante refina o gong”? São o Falun e o Fa que refinam a pessoa. Por que você não consegue abrir mão de coisas feitas com intenção? Em nenhum método de gong de alto nível, nem mesmo em métodos de gong da Escola Tao, existe tal coisa como dar comandos com a intenção mental.

Aluno: Qual é o melhor horário, local e direção para praticar Falun Gong? Quantas vezes ao dia é apropriado? Faz diferença praticar antes ou depois das refeições?

Shifu: O Falun é redondo, é uma miniatura do nosso universo, portanto, a prática é feita de acordo com os princípios do universo; como é o universo que se move, é o Fa que refina o praticante. Quando você não está fazendo a prática de gong, ele está refinando você, e isso é diferente de todas as outras teorias e métodos de gong propagados; meu sistema é o único no qual o Fa refina o praticante. Todos os outros métodos de gong seguem o caminho do dan: eles praticam gong com a intenção de acumular dan; nós não precisamos fazer isso. Nós podemos praticar o nosso gong em qualquer momento e, quando você não pratica, o gong segue refinando você; você não tem que escolher nenhum horário específico: se tem mais tempo, pratique mais, se tem menos, pratique menos. Nossos requisitos para a prática de gong não são particularmente rigorosos; porém, temos requisitos muito rigorosos quanto ao xinxing. Nosso método de gong também não fala sobre direção: qualquer direção a que se escolhe estar voltado está bem. Dado que o universo está girando, enquanto ele se move, se você estiver voltado para o oeste, este não será necessariamente o oeste e o leste não será necessariamente o leste. Se eu tenho pedido aos meus discípulos para praticarem voltados para o oeste, isso é somente para que demonstrem reverência; mas, na realidade, tal coisa não tem nenhuma função. Você pode praticar em qualquer lugar; dentro ou fora de casa. Porém, eu penso que é melhor encontrar um local em um bom ambiente, que seja arejado e particularmente longe de lugares sujos, como lixeiras ou sanitários; o resto tem pouca importância. A prática de cultivo do Dafa não tem exigências quanto a horário, lugar ou direção. Você pode praticar antes ou depois das refeições, mas se estiver com o estômago muito cheio, não será muito confortável praticar logo em seguida; então, será melhor esperar um pouco. Por outro lado, se você estiver com tanta fome a ponto do seu estômago roncar, será difícil entrar em um estado de tranquilidade - vocês devem lidar com essas coisas segundo cada situação específica.

Aluno: Quais procedimentos devemos fazer depois de terminar a prática de gong? Deve-se esfregar o rosto com as mãos⁷⁴?

Shifu: Depois de fazer a prática de gong, nós não temos receio de coisas como água fria e tampouco precisamos aquecer as mãos e esfregá-las no rosto; todas essas coisas são consideradas no estágio inicial para abrir os meridianos e os pontos de acupuntura do corpo humano. Nós fazemos prática de cultivo do Dafa, onde não há tais coisas; o seu corpo já não está mais no estágio onde ocorrem as mudanças iniciais. Parece muito difícil para uma pessoa comum tornar-se um cultivador; além disso, alguns sistemas de gong não podem mudar diretamente o corpo humano, por isso, alguns de seus requisitos são muito complicados; aqui nós não temos esses tipos de coisas, nem usamos tais conceitos. Não se preocupem com coisas que eu não disse; apenas sigam em frente praticando. Já que cultivamos e refinamos no Dafa, o estágio inicial onde o seu corpo fica sensível e você se preocupa achando que ele requer certos cuidados passará dentro de alguns dias. Não digo que esse período equivale a vários anos de prática sistemática em outros métodos de gong, mas é quase o mesmo. Eu não falo sobre coisas de baixo nível, tais como determinada direção, certo meridiano etc; nós falamos sobre coisas de alto nível. Na prática de cultivo do Dafa, o sentido verdadeiro de “lian gong” vem da palavra “refinar” e não da palavra “praticar”⁷⁵.

⁷⁴ N.T. Em diversas práticas de qigong é bastante comum o procedimento de esfregar o rosto com as mãos.

⁷⁵ N.T. Em chinês, a expressão fonética *lian* expressa duas coisas diferentes: refinar e praticar. Embora a escrita em *pinyin* (o Mandarim romanizado para se escrever uma palavra segundo a sua pronúncia) e a pronúncia sejam quase as mesmas para as duas coisas, a escrita em caracteres chineses (Mandarim) é diferente: refinar (炼); praticar (练). Portanto, no Falun Dafa, *lian gong* (炼功) significa “refinar gong”, ou seja, forjar e transformar o corpo em matéria de alta energia através de um método de gong, e não apenas praticar exercícios para melhorar a saúde, fortalecer o corpo e aumentar o *qi*. O termo *xiulian* (修炼) também é composto pelo termo *lian* (炼), cujo caractere chinês refere-se igualmente a “refinar”; portanto, o sentido mais exato de *xiulian* é “cultivo e refino”, ou seja, cultivar a mente e refinar o corpo por meio do Falun Dafa.

Aluno: Pode-se evacuar e urinar logo após a prática dos exercícios? Há muita espuma na minha urina; isso é um sinal de que o qi está escapando?

Shifu: Não há problema algum. Praticantes de gong de níveis elevados inevitavelmente têm energia em sua urina e excrementos, mas é tão pouca que não implica em nada. Forjar-se no Dafa implica prover salvação a todos os seres. Essa pequena perda de energia não é nada; o que ganhamos é muito maior. A energia que eu emito enquanto dou esta aula é imensamente poderosa e permanece depois em todas as paredes.

Aluno: Podemos divulgar o Falun Gong? Podemos ensiná-lo às pessoas que não compareceram às aulas? É permitido às pessoas que não participaram das aulas participarem da prática nos centros de assistência? É permitido enviar gravações e livros via correio para parentes e amigos que moram em outras cidades?

Shifu: Nunca será errado divulgar o Falun Gong para que mais pessoas se beneficiem dele. Eu ensinei a vocês muitos princípios, isto é, permiti que vocês soubessem sobre o Fa e que compreendam e vejam as coisas a partir de níveis elevados. Eu falei sobre essas coisas antecipadamente porque temia que vocês não as compreendessem quando as vissem ou entrassem em contato com elas. Vocês podem ensinar as pessoas a praticar gong, mas vocês são incapazes de instalar o Falun. O que fazer então? Eu disse que meus Fashens os abandonarão se vocês praticarem apenas de vez em quando e não se empenharem. Mas, se vocês refinam verdadeiramente, meus Fashens cuidarão de vocês. Então, quando você ensina nossa prática de gong a alguém, você leva as mensagens de meus ensinamentos, que contêm os mecanismos de energia que permitem formar o Falun. Se a pessoa à qual você estiver ensinando os exercícios praticar com afinco, o Falun se formará. Se ela for uma predestinada e tiver boa qualidade-inata, ela poderá obter o Falun no mesmo instante. Nosso livro foi escrito de uma forma muito detalhada; uma pessoa pode refinar bem mesmo sem ser ensinada pessoalmente.

Aluno: A prática do Falun Gong fala sobre respiração? Como se regula a respiração?

Shifu: Ao praticar Falun Gong não é necessário regular a respiração e nem se presta atenção nela; essas coisas são utilizadas como métodos de gong de níveis elementares; não necessitamos disso em nossa prática. O motivo é que regular a respiração serve para refinar dan, ao adicionar ar para alimentar o fogo. A respiração no estilo para cima e para baixo, engolir saliva etc são todos exercícios para refinar dan, mas nós não refinamos isso. Tudo o que você necessita é feito pelo Falun. Algumas coisas mais avançadas, mais difíceis e de níveis elevados são feitas pelos Fashens do Shifu. Qualquer ramo – mesmo os da Escola Tao, que abordam essas questões detalhadamente – dispensam o uso da intenção mental para refinar essas coisas. Na verdade, é o supremo shifu da escola quem refina e transforma essas coisas, sem que o praticante o saiba. Uma pessoa não é capaz de fazê-las por si só; somente os que alcançaram a iluminação e desbloquearam o gong podem fazer isso.

Aluno: Na prática usa-se a intenção? Neste método de gong, onde se coloca a atenção?

Shifu: Nós não usamos intenção mental aqui. Eu venho dizendo a todos vocês para não usarem a intenção, mas sim para largarem vossos apegos; não é necessária nenhuma intenção mental. No terceiro exercício, quando as duas palmas dirigem a energia entre os dois extremos cósmicos, basta um pensamento e depois não se pensa mais em nada.

Aluno: Coletar energia é o mesmo que coletar qi?

Shifu: Para que nós coletaríamos qi? Nós estamos fazendo a prática de cultivo da Grande Lei (*Dafa*); em breve, nem mesmo será possível emitir qi. Nós não estamos praticando em um nível baixo, a partir do qi; ao invés disso, nós emitimos luz. A energia é coletada pelo Falun, então, nós não precisamos fazer isso. Por exemplo, o “Penetrando os Dois Extremos Cósmicos” não é para coletar qi, mas sim para que a energia passe através do corpo todo; mas, ele também desempenha um papel na coleta da energia, embora esse não seja o seu propósito principal. Como

se coleta o qi? Na prática de cultivo do Dafa, somente com o movimento de uma mão pode-se sentir uma forte pressão em cima da cabeça, isso porque o fluxo que está vindo é enorme; mas que utilidade tem esse qi? E, como foi dito, você não precisa coletar intencionalmente a energia.

Aluno: O Falun Gong abrange coisas como “construir uma fundação em cem dias” e “respiração fetal”?

Shifu: Todas essas coisas são de nível baixo; nós não as praticamos. Nós já ultrapassamos há muito tempo esse estágio inicial instável.

Aluno: No Falun Gong também se fala do equilíbrio entre yin e yang?

Shifu: Tudo isso pertence ao nível da prática de qi; são coisas de baixo nível; quando você ultrapassa o nível de qi, já não existe a questão do equilíbrio entre yin e yang no seu corpo. Não importa em qual sistema você cultiva, desde que você receba ensinamentos genuínos de um Shifu, após ultrapassar as coisas de baixo nível, você terá que abandonar completamente tudo aquilo que aprendeu anteriormente; absolutamente nada será guardado! Quando você alcançar um novo nível, você refinará uma série de coisas novas e, quando você atravessar um novo nível, novas coisas terão que ser refinadas novamente e assim por diante.

Aluno: Podemos praticar quando há trovões? Deve-se temer sons quando se refina no Falun Gong?

Shifu: Deixe-me dar um exemplo: certa vez, eu estava ensinando alguns estudantes em um grande pátio em Pequim; estava prestes a chover e os trovões estavam muito fortes. Naquela ocasião, esses discípulos estavam praticando um gong que eu havia lhes ensinado que requeria que eles caminhassem sobre o Falun. Eu vi a chuva chegando e eles ainda não haviam terminado os exercícios; no entanto, a pesada chuva não caía. As nuvens estavam muito baixas, passando perto do topo dos edifícios; o céu estava muito escuro e estava relampejando cada vez mais forte; naquele momento, um raio caiu na borda do Falun, mas nada nos aconteceu. Mesmo tendo visto claramente o raio atingindo o chão, nós não sofremos

nenhum dano. Isso mostra que nosso sistema é protegido. Normalmente, quando eu refino gong, eu não me preocupo com o clima: quando eu penso em praticar e tenho tempo livre, eu simplesmente pratico, sem medo de barulhos. Em outros sistemas de gong eles temem o som, porque quando entram em um estado muito quieto e silencioso e, de repente, ouvem um ruído muito forte, eles sentem como se todo o qi do corpo explodisse, cintilasse e escapasse do corpo. Mas, não se preocupem, em nosso gong não ocorrem esses desvios. Claro, ainda assim, façam o melhor que puderem para encontrar um lugar tranquilo para praticarem.

Aluno: É necessário visualizar mentalmente a imagem do Professor?

Shifu: Não há necessidade de visualizar, porque quando o seu olho celestial estiver aberto, você verá que o meu Fashen está ao seu lado.

Aluno: Há algum requisito para praticar os cinco conjuntos de métodos de gong? Precisam ser praticados juntos? Podemos contar mentalmente quando fazemos os exercícios que requerem nove repetições? Será contraproducente se os fizermos mais de nove vezes ou se fizermos algum movimento incorretamente?

Shifu: Você pode praticar qualquer um dos cinco conjuntos de exercícios, porém, eu acho mais adequado praticar o primeiro conjunto de exercícios antes dos outros, já que ele abre todo o corpo. Pratique-o primeiro e depois que você sentir todo o seu corpo bem aberto, você pratica os demais; desse modo, será mais efetivo praticar os outros métodos de gong. Se você tem mais tempo, pratique mais; se tem menos tempo, pratique menos; ou simplesmente escolha um dos conjuntos de exercícios para praticar. Os movimentos do terceiro e do quarto exercícios são repetidos nove vezes; e, como foi dito no livro, você pode tentar contar mentalmente, ou você pode pedir ao seu filho que fique perto para contar enquanto você pratica. Quando se completam as nove vezes, não será mais possível perceber o mecanismo de energia, pois é assim que eu faço as coisas – no início, é necessário pensar um pouco no que se faz, porém quando isso se torna um hábito, você naturalmente deixa de pensar. E se

você memorizou algum movimento incorretamente ou fizer repetições a mais ou a menos, apenas corrija isso e estará tudo bem.

Aluno: Por que quando se finaliza os movimentos o gong não para?

Shifu: O Falun gira automaticamente e ele sabe imediatamente quando você finaliza a prática de gong. Ele tem uma tremenda energia e pode recuperar instantaneamente aquilo que foi emitido e muito melhor do que você conseguiria recuperar usando a sua intenção. Entretanto, isso não significa parar o desenvolvimento do gong; isso ocorre somente para recuperar a energia emitida. Em outros métodos de gong, assim que se finaliza a prática, tudo para. Mas nós continuamos sendo refinados pelo nosso método de gong, mesmo quando finalizamos os exercícios; por isso, esse processo não pode ser parado. Mesmo que você quisesse deter o movimento do Falun, você não conseguiria. Se eu lhes falar sobre isso em um nível mais profundo, vocês não serão capazes de entender: se você pudesse pará-lo, eu teria que parar também; você seria capaz de me parar?

Aluno: Podemos praticar jieyin ou heshi como uma postura parada?

Shifu: O primeiro exercício, “Buda Mostrando as Mil Mãos”, não pode ser praticado como um exercício de postura parada, e se você usar muita força para se alongar, você terá problemas.

Aluno: É necessário deixar um espaço vazio na região das axilas? Quando eu pratico o primeiro exercício eu sinto muita tensão nas axilas; o que está acontecendo?

Shifu: Você tem alguma doença? Durante o estágio inicial, quando o seu corpo está sendo ajustado, é possível que você experimente alguns fenômenos e tenha alguns sintomas, mas eles não são causados pelo gong.

Aluno: Aqueles que não estiveram nas palestras do Professor Li podem praticar juntos com os alunos nos parques?

Shifu: Sim. Os alunos podem ensinar a prática de gong aos outros. Os alunos que ensinam a prática de gong aos outros, não ensinam da mesma forma como eu ensino a vocês aqui, porque eu ajusto diretamente

os corpos de todos. Mas, também é verdade que algumas pessoas podem receber um Falun no instante em que começam a praticar, porque detrás de cada aluno estão meus Fashens, que podem lidar diretamente com esse tipo de coisa. Isso depende da relação predestinada: se a relação predestinada da pessoa for grande, então, ela poderá receber o Falun na mesma hora; se a relação predestinada não for grande, então, ela deverá formar progressivamente o mecanismo rotatório através de um longo tempo de prática. Com a contínua prática de gong, o mecanismo será capaz de formar o Falun.

Aluno: Qual é o significado dos gestos de mãos na meditação “Fortalecendo Poderes Divinos”?

Shifu: É algo que não pode ser explicado com a nossa linguagem; cada gesto engloba uma variedade de significados; a ideia geral dos gestos é: “Eu vou refinar gong, vou me refinar de acordo com o Fa-Buda; ajustarei o meu corpo e entrarei no estado propício para refinar”.

Aluno: Quando se refina até alcançar o estado do “corpo-branco-leitoso”, é verdade que todos os poros se abrem e a respiração passa a ocorrer através de todo o corpo?

Shifu: Experimentem, tentem sentir isso, vocês já passaram desse nível; para ajustar o corpo de vocês ao estado do corpo-branco-leitoso, tive que ensinar o Fa por mais de dez horas – e o tempo não pode ser menor do que esse. Em outros métodos de gong você tem que refinar por mais de dez anos, ou por dezenas de anos, ou ainda mais, para alcançar esse estado, porém, nós levamos você a esse estado imediatamente. Como esse passo não exige requisitos de xinxing e depende somente das capacidades do Shifu, antes mesmo que você possa senti-lo, esse nível já terá passado; quem sabe, ele tenha durado só algumas horas. Um dia você se sente muito sensível e, pouco tempo depois, você já não se sente mais tão sensível; na verdade, um grande nível acabou de ser atravessado; em outros métodos de gong, entretanto, você ficaria nesse estado por um ou mais anos, porque, na realidade, essas coisas estão em um nível baixo.

Aluno: Pode-se imaginar que estamos fazendo os movimentos dos exercícios do Falun Gong enquanto estamos em um ônibus ou esperando em uma fila?

Shifu: O nosso gong não requer o uso da intenção mental e também não exige um tempo determinado de prática diária – claro que quanto mais você puder praticar, melhor. Quando você não está praticando, o gong está refinando você. Contudo, no começo, é melhor praticar mais para que ele se fortaleça. Alguns alunos estiveram em situações onde não puderam praticar por um ou dois meses, por estarem muito ocupados em viagens de negócios, mas quando voltaram, perceberam que isso não os havia afetado e que o Falun continuava girando – já que ele nunca para de girar. Desde que você, do fundo do coração, se considere uma pessoa que refina gong e mantenha o seu xinxing, ele continuará executando suas funções. Porém, há uma coisa: se você não pratica e se comporta como as pessoas comuns, ele se dissolverá.

Aluno: O Falun Gong e o Tantrismo podem ser praticados ao mesmo tempo?

Shifu: O Tantrismo também usa um Falun, porém, os dois não podem ser praticados ao mesmo tempo. Se você refina no Tantrismo e já formou um Falun, você pode continuar refinando no Tantrismo, pois ele também é um Fa reto; porém, eles não podem ser praticados ao mesmo tempo. O Falun do Tantrismo cultiva um canal central de energia e gira horizontalmente; o Falun deles é diferente do nosso e tem mantras na roda. O nosso Falun está posicionado verticalmente no baixo-ventre, com o seu lado plano voltado para fora; dentro do espaço do baixo-ventre, a minha roda sozinha já ocupa todo espaço e se mais uma fosse colocada ali ocorreria uma grande desordem.

Aluno: Pode-se praticar o Falun Gong junto com outros métodos de gong da Escola Buda? Podemos ouvir fitas cassetes referentes à Bodisatva Guanyin⁷⁶? Budistas leigos podem recitar escrituras budistas em suas

⁷⁶ N.T. A Bodisatva Guanyin é considerada a “Bodisatava da Compaixão”. É cultuada em todo o oriente e recebeu nomes distintos em diferentes culturas: *Guanyin*, *Quanyin* ou *Kwan Yin* na

casas mesmo depois de terem aprendido esse gong? Pode-se praticar outros métodos de gong ao mesmo tempo?

Shifu: Eu penso que não. Todo método é um sistema de prática de cultivo, então, se você quer realmente se cultivar, e não apenas curar suas doenças e melhorar a sua saúde, então dedique-se somente a um deles – esse é um assunto sério. A prática de cultivo de níveis elevados requer manter-se em uma só via de cultivo e essa é uma verdade absoluta. Mesmo diferentes métodos de cultivo da Escola Buda não podem ser misturados. O sistema de gong do qual falamos é de alto nível e ele vem sendo transmitido através das eras; por isso, basear-se somente naquilo que você sente não funciona. Observado a partir de outra dimensão, o seu processo de transformação é extremamente prodigioso e muito complexo. É semelhante a um instrumento de precisão: se você retirar um de seus componentes e substituir por um diferente, ele deixará de funcionar no mesmo instante. O mesmo vale para os métodos de gong: nada pode ser misturado neles; se você misturar algo, seguramente as coisas acabarão se desvirtuando. E isso se aplica a todos os métodos de gong: se você quiser refinar, dedique-se somente a um deles. Se não for assim, você absolutamente não conseguirá se cultivar. A ideia de “pegar o melhor de cada escola”, da qual se fala no nível de curar doenças e melhorar a saúde, não poderá levá-lo para níveis elevados.

Aluno: Há interferência mútua quando praticamos juntos com pessoas que refinam em outros sistemas de gong?

Shifu: Independente do gong que elas praticam, seja o gong da Escola Tao, o gong de divindades, o gong da Escola Buda, desde que seja um Fa reto, não haverá interferência conosco e nem vocês interferirão com elas. Será benéfico para elas praticarem perto de vocês, porque o Falun é um ser inteligente e não refina dan, por isso, ele pode naturalmente ajudar.

China, *Kanzeon* ou *Kannon* no Japão, *Avalokiteśvara* na Índia, *Chenrezig* no Tibet e assim por diante.

Aluno: Podemos pedir a outros mestres de qigong que ajustem os nossos corpos? Escutar palestras de outros mestres de qigong nos causará algum dano?

Shifu: Penso que depois desta aula, todos poderão sentir o estado que seus corpos alcançaram; depois de algum tempo, não se permite que você adoça mais. Quando um novo distúrbio surgir, você sentirá como se tivesse um resfriado ou uma dor de estômago, mas, na verdade, ele não é igual aos de antes. São tribulações; elas estão se manifestando. Se você procurar outros mestres de qigong, isso significa que você não entendeu ou não acredita no que falei: com essa mentalidade de buscar coisas, você atrairá mensagens negativas que irão interferir no seu cultivo e se o gong de algum outro mestre provém de espíritos possesores, então você também poderá atrair essas coisas. O mesmo vale para quando você escuta outras palestras: por acaso “o desejo de ouvir” não significa que você está em busca de algo? Você tem que se iluminar sobre este assunto por sua própria conta. Isso é uma questão de xinxing e eu não vou interferir. Se ele falar sobre princípios de nível elevado ou sobre xinxing, talvez esteja tudo bem. Entretanto, você veio à minha aula e, através de um grande esforço, o seu corpo foi ajustado: inicialmente, as mensagens de outras práticas estavam todas misturadas em seu corpo, deixando-o bagunçado; agora, tudo foi ajustado para o melhor estado, sendo o ruim retirado e o bom mantido. Claro, eu não me oponho que você aprenda outras práticas; se você sente que o Falun Gong não é bom, você pode aprender outros tipos de gong; porém, eu penso que aprender muitas coisas misturadas, não será bom. Você já começou a cultivar o Dafa e meu Fashen está ao seu lado; você adquiriu coisas de níveis elevados e ainda quer buscar novamente?!

Aluno: A prática do Falun Gong será afetada se aprendermos outros métodos de gong? E se apenas lermos livros sobre assuntos como massagem, defesa pessoal, Zen de um dedo, Tai-Chi-Chuan etc e não praticarmos esses métodos, haverá algum problema?

Shifu: Você pode aprender massagem e defesa pessoal; mas se você tiver que usar violência, talvez você não se sinta bem consigo mesmo. O

Zen de um dedo e o Tai-Chi-Chuan são considerados formas de qigong; se você os pratica, estará trazendo coisas deles. Então, as minhas coisas que eu coloquei em seu corpo não serão mais puras. Sobre ler livros que falam sobre xinxing, está tudo bem. Mas alguns autores nem sequer entenderam de fato o assunto e já afirmam suas conclusões: isso irá confundir você.

Aluno: Quando faço o “segurando a roda em frente à cabeça”, minhas mãos se tocam de vez em quando. Isso tem alguma importância?

Shifu: Não deixe que elas se toquem: nós requeremos que haja um pequeno espaço entre elas, porque se as mãos se tocam, a energia que está nelas retorna para dentro do corpo.

Aluno: Quando praticamos a segunda série de exercícios, se nós não conseguirmos mais sustentar os braços erguidos, podemos baixá-los um pouco e depois continuar o exercício?

Shifu: Refinar gong é muito árduo; não haverá resultado algum se você baixar os braços assim que você começar a sentir dor; quanto mais tempo você suportar, melhor; mas faça de acordo com sua capacidade.

Aluno: Quando cruzamos as duas pernas, por que as mulheres colocam primeiro a perna direita sobre a perna esquerda?

Shifu: Porque nossa prática de gong leva em consideração uma condição fundamental: o corpo feminino é diferente do corpo masculino; portanto, para que ela refine usando o seu benti, ela precisa fazê-lo de acordo com a condição biológica feminina para ser eficaz; então, para as mulheres, geralmente, a perna esquerda termina sobre a direita, o que está em harmonia com a sua própria condição; para os homens, é o oposto, já que sua constituição é diferente.

Aluno: Podemos ouvir fitas, músicas ou recitar os versos enquanto fazemos os exercícios?

Shifu: Se for uma boa música da Escola Buda, você pode ouvir; mas, a música não é necessária numa verdadeira prática de gong, já que é

preciso ter a habilidade de alcançar a profunda quietude (*ding*); ouvir a música é uma tentativa de substituir milhares de pensamentos por um único.

Aluno: Ao praticar “Penetrando os Dois Extremos Cósmicos”, deve-se relaxar, ou usar força?

Shifu: “Penetrando os Dois Extremos Cósmicos” requer uma postura em pé natural e relaxada; não é como na primeira série de exercícios: ao contrário da primeira série de exercícios, nós executamos todos os outros de forma relaxada.

III. Cultivo e refino do xinxing

Aluno: Eu quero viver de acordo com Zhen-Shan-Ren, mas ontem sonhei que estava discutindo violentamente com alguém; eu tentei, mas não consegui exercer a tolerância; isso aconteceu com o propósito de me ajudar a melhorar o meu xinxing?

Shifu: Certamente que sim. Nós já lhes falamos sobre o que são os sonhos, então todos devem se iluminar sobre isso por sua própria conta. As situações que vos ajudam a elevar o xinxing chegam de forma repentina e inesperada; elas não esperam até que você esteja mentalmente preparado para confrontá-las. Para ver se uma pessoa é boa ou má, você só pode testá-la quando ela não está mentalmente preparada.

Aluno: O Ren de Zhen-Shan-Ren significa que uma pessoa deve tolerar qualquer coisa, sem importar se a coisa está certa ou errada?

Shifu: O Ren do qual falamos se refere à melhora do seu xinxing em relação aos seus interesses pessoais e a todos os apegos que você não quer largar. Na verdade, Ren não é algo ruim, mesmo para as pessoas comuns. Vamos falar sobre uma história: Han Xin foi um ilustre general; ele, desde muito jovem, apreciava as artes marciais e, naqueles tempos, os praticantes de artes marciais gostavam de levar consigo suas espadas. Um dia, quando Han Xin estava caminhando pela rua, um brigão veio ao seu

encontro e o desafiou: “Para que você carrega essa espada? Você tem coragem de matar uma pessoa? Então, quero ver você me matar primeiro”. Enquanto falava, ele esticou seu pescoço e disse: “Se você não se atreve a me matar, então engatinhe entre as minhas pernas!” Han Xin realmente engatinhou entre suas pernas; sua capacidade de Ren era excelente. Algumas pessoas veem aqueles que agem com tolerância como pessoas fracas e fáceis de serem intimidadas, mas, na verdade, aqueles que são capazes de exercer Ren são pessoas que têm grande força de vontade. Com respeito a julgar se uma coisa é certa ou errada, deve-se ver se ela realmente está de acordo com os princípios do universo. Você pode pensar que não foi sua culpa e que foi a outra pessoa que ofendeu você, mas, na realidade, você não sabe qual foi o motivo real para isso ter ocorrido. Talvez você diga: “Eu sei, aconteceu por um motivo bobo”. Mas, eu estou falando sobre um outro princípio, que não pode ser visto nesta dimensão material. Dizendo de uma forma descontraída, talvez você devesse a outros em suas vidas anteriores; sendo assim, como você pode julgar o que está certo ou errado? Nós devemos ter Ren. Como pode uma pessoa que gerou um conflito não querer tolerar uma ofensa? Não só você deve ter Ren, como também deve ser grato àquelas pessoas que realmente o ofenderam. Se alguém brigar com você e acusá-lo diante do Professor, você deve ser grato a ele no seu coração. Talvez você diga: “Mas, desse jeito, eu não estou virando um Ah Q?” Isso é o que você pensa. Se nessa situação você não se comportou como o outro sujeito, o seu xinxing se elevou. Ele ganhou nesta dimensão material, porém em outra dimensão, ele não está te dando coisas? Seu xinxing se elevou e a matéria preta se transformou, portanto, você ganhou de três formas; então, como não ser grato a ele? Entender esse assunto a partir do ponto de vista de uma pessoa comum, não é fácil. Porém, eu não estou falando com pessoas comuns, mas sim com pessoas que praticam gong.

Aluno: As pessoas que não estão possuídas por espíritos podem elevar o seu xinxing para evitar espíritos possesores? E se alguém já estiver possuído, como poderá se livrar disso?

Shifu: Um estado de retidão subjuga cem coisas malignas. Hoje você obteve este Fa, portanto, de agora em diante, mesmo que tal ser lhe ofereça

benefícios, não os aceite. Quando esse ser lhe faz ter dinheiro, fama e benesses, você fica muito contente e pensa: “Olhem como eu sou competente” e, assim, você se exhibe para os outros. Porém, quando você se sente mal, você já não quer mais isso e deseja encontrar algum professor para lhe tratar; então, por que você aceitou aquelas vantagens quando ele lhe deu? Nós não podemos interferir nesse assunto, já que foi você mesmo que aceitou aquilo que ele lhe deu; não funciona se você apenas quer obter benefícios. Você não deve querer nada dele, nem mesmo as benesses que ele lhe traz e apenas pratique o cultivo através do método que seu professor lhe ensinou. Se você torna o seu caráter reto e mantém a firmeza no coração, ele ficará com medo; se você não aceitar tais benefícios que são oferecidos a você, é hora de ele ir embora. Se não for embora, ele estará fazendo algo mal e, a partir desse ponto, eu poderei me encarregar dele e com apenas um movimento da minha mão, ele desaparecerá sem deixar vestígios. Porém, isso não poderá ser feito se você quiser aqueles benefícios.

Aluno: Caso se pratique em um parque, pode-se ficar vulnerável a um espírito possessor?

Shifu: Eu já expliquei isto a vocês muitas vezes: nós cultivamos um Fa reto e uma mente reta subjuga cem coisas malignas! Em uma prática de cultivo de um Fa reto a mente é pura, portanto, nada pode se juntar a você. O Falun é algo extraordinário: não só as coisas ruins são impedidas de alcançar você, como elas têm medo de se aproximar por causa dele. Se você não acredita, você pode praticar em diversos lugares e você verá que elas temem você. Se eu revelasse a quantidade, todos ficariam com medo: há muitas pessoas que têm espíritos possesores. Certas pessoas continuam a praticar depois de alcançarem o objetivo de curar suas doenças e melhorar a saúde; então, o que elas ainda querem conseguir? Se o coração não é reto, esses problemas surgirão. Mas, apesar disso, não devemos culpá-las, porque elas não conhecem esses princípios; um dos meus propósitos de vir a público é o de retificar todas essas coisas.

Aluno: No futuro, quais capacidades sobrenaturais se desenvolverão?

Shifu: Eu não quero falar sobre isso, porque a situação de cada um é diferente; assim, é muito difícil dizer. Em um nível se desenvolve isso, em outro nível se desenvolve aquilo; o que é o fundamental em cada nível é o xinxing. Se em um determinado aspecto um apego for removido, então naquele aspecto será desenvolvida uma capacidade sobrenatural. Porém, a capacidade sobrenatural que se desenvolverá em você estará em seu estágio inicial e não será muito poderosa. E a menos que o seu xinxing não alcance um nível bastante elevado, uma capacidade sobrenatural não pode ser dada a você. Mas, em nossa palestra, há alguns estudantes que possuem uma boa qualidade-inata e que já têm o poder incomum de caminhar na chuva sem se molhar e existem também casos de telecinesia.

Aluno: O cultivo do xinxing e a eliminação de todos os apegos significa alcançar o “vazio” falado na Escola Buda ou o “nada” na Escola Tao?

Shifu: O xinxing e a virtude (*De*) dos quais temos falado não podem ser abarcados pelo “vazio” da Escola Buda ou pelo “nada” da Escola Tao; pelo contrário, eles é que estão todos incluídos em nosso xinxing.

Aluno: Um Buda permanecerá sempre sendo um Buda?

Shifu: Depois que você obtiver o Tao e alcançar a iluminação por meio da prática de cultivo, você será um ser iluminado, ou seja, uma vida de alto nível; mas, não há garantias de que você não faça mais coisas ruins. Claro que nesse nível, normalmente, você não fará coisas ruins, pois você verá a verdade; mas, se você fizer coisas ruins, você ainda decairá. Se fizer sempre coisas boas, permanecerá lá para sempre.

Aluno: O que é uma pessoa de grande aptidão espiritual?

Shifu: Isso é algo determinado por vários fatores: (1) sua qualidade-inata é muito boa; (2) tem qualidade-de-iluminação muito elevada; (3) nível de tolerância muito alto; (4) possui poucos apegos e lida com as

coisas mundanas com muita leveza. Isso é ter grande aptidão espiritual. Uma pessoa com grande aptidão espiritual é muito rara.

Aluno: Uma pessoa sem boa qualidade-inata poderá desenvolver gong praticando Falun Gong?

Shifu: Pessoas sem uma boa qualidade-inata também podem desenvolver gong, pois todos possuem alguma quantidade de virtude (*De*); é impossível não ter nem um pouco de virtude; não existe uma pessoa assim. Mesmo que você não tenha mais substância branca, ainda resta a substância preta, que pode ser convertida em substância branca através da prática de gong; só que isto requer uma etapa extra. No refino do gong você suporta sofrimentos, eleva seu xinxing e faz sacrifícios, então você obtém gong; refinar é o pré-requisito para que, então, isso seja transformado em gong pelos Fashens do Shifu.

Aluno: Quando uma pessoa nasce, toda a sua vida já está pré-determinada; mas, é possível mudá-la pelo esforço?

Shifu: Claro que ela pode ser mudada; seu esforço é algo que também foi pré-determinado, portanto, você não terá alternativa a não ser se esforçar; mas, sendo uma pessoa comum você não pode mudar coisas importantes.

Aluno: Quando o olho celestial não está aberto, como distinguir se as mensagens que recebemos são boas ou más?

Shifu: É difícil discerni-las por si mesmo; no seu processo de cultivo existem muitas questões que colocarão à prova o seu xinxing. Meus Fashens apenas lhe protegem impedindo que você corra risco de vida, porém há certos problemas nos quais eles não intervirão, já que são coisas que precisam ser superadas e é preciso que você mesmo as resolva e compreenda por meio de sua iluminação. Algumas vezes, mensagens más chegam a você, dizendo quais os números premiados da loteria de hoje, os quais podem estar certos ou errados, ou digam ainda outras coisas; o importante é ver como você lida com isso. Uma mente reta, não pode ser

invadida pelo mal. Enquanto você mantiver bem o seu xinxing, não haverá nenhum problema.

Aluno: Podemos praticar gong quando não estamos bem emocionalmente?

Shifu: Quando o seu estado emocional não estiver bom, será difícil você sentar e conseguir se aquietar e você terá pensamentos que não são bons em sua mente; existem mensagens na prática de gong: se você tem pensamentos ruins em sua mente enquanto você pratica gong, algo se introduzirá durante a sua prática e você estará praticando uma via perversa. A prática de gong que você faz pode ter sido ensinada por um professor famoso, por algum grande Mestre ou por um Buda vivo do Tantrismo, contudo, se você não agir estritamente de acordo com os requisitos de xinxing que lhe foram pedidos, então o que você estará praticando não serão mais os seus métodos de gong, ainda que tenham sido eles a lhe ensinar. Vamos todos refletir sobre isso: você está muito cansado ao praticar o exercício da postura parada, porém, sua mente está muito ativa, pensando “Por que tal ou tal pessoa na minha empresa é tão antipática comigo? Por que ela me criticou? O que eu posso fazer para conseguir um aumento de salário? Os preços estão subindo: é melhor eu fazer compras antes que os preços subam”. Então, não é você que, subconscientemente, sem perceber e por sua própria conta, está praticando uma via perversa? Por isso, se você não estiver emocionalmente bem, então é melhor não praticar.

Aluno: Qual o padrão para um xinxing extremamente elevado?

Shifu: O xinxing depende da prática de cultivo e não há quaisquer padrões estabelecidos; depende completamente da sua própria compreensão. Se você realmente necessita de um critério para isso, então, quando você se confrontar com um problema, você deve pensar: “Como um ser iluminado lidaria com esta situação?” Pessoas exemplares são, naturalmente, muito notáveis, porém elas são apenas modelos para as pessoas comuns.

Aluno: Não devemos desconfiar de cada palestra ou discurso feitos por mestres de qigong; mas, quando nos deparamos com impostores que enganam as pessoas por dinheiro, o que devemos fazer?

Shifu: Nem sempre é assim; você primeiro deve ouvir o que eles dizem. Você deve julgar por si mesmo se eles são falsos ou não. Para julgar se um mestre de qigong é decente, você pode olhar o seu xinxing; o gong é sempre tão elevado quanto o xinxing.

Aluno: Como podemos eliminar o carma ou, como se diz no Budismo, as dívidas cármicas?

Shifu: A prática de gong é, em si mesma, uma forma de eliminar o carma. A melhor forma é elevar o seu xinxing, já que isto permite transformar a substância preta em substância branca, ou seja, em virtude (*De*); e então, a virtude será transformada em gong.

Aluno: Quais são os preceitos requeridos para se praticar o Falun Gong?

Shifu: A maioria das coisas que são proibidas no Budismo, nós também não podemos fazer. Porém, os pontos de vista são diferentes, já que nós não somos monges e temos que viver entre as pessoas comuns, por isso é diferente. Em relação a certas coisas, é o suficiente se você as toma com leveza. Claro que a medida que a sua potência de gong vai se elevando e alcançar um nível extremamente elevado, os requisitos exigidos para o seu xinxing também serão extremamente elevados.

IV. O olho celestial

Aluno: Enquanto o Professor estava ensinando o Fa, vi um círculo dourado de cerca de um metro sobre a cabeça do Professor e atrás de suas costas muitos círculos dourados do tamanho da cabeça.

Shifu: O nível do olho celestial dessa pessoa não é baixo.

Aluno: Ao ver os discípulos do Professor tratando as pessoas, eu via uma luz dourada no spray de vinho⁷⁷ que era borrifado.

Shifu: Vejo que essa pessoa tem praticado muito bem, já que foi capaz de ver as capacidades sobrenaturais que estavam sendo emitidas.

Aluno: Há alguma consequência caso uma criança tenha seu olho celestial aberto? Um olho celestial aberto perde energia?

Shifu: É muito fácil abrir o olho celestial de crianças com menos de seis anos de idade; mas, se uma criança não pratica gong, então a abertura do olho celestial produzirá uma perda de energia; por isso, alguém da família precisa praticar. É melhor pedir que a criança olhe através do olho celestial uma vez ao dia, para evitar que ele se feche e, ao mesmo tempo, para que não perca energia demais. O melhor é que as crianças pequenas pratiquem gong elas mesmas. Quanto mais elas usarem o olho celestial, mais energia será perdida e o efeito não é no corpo físico da criança, mas sim em suas coisas mais essenciais. Porém, se ele for bem conservado, não haverá nenhuma consequência. O que eu acabei de falar vale para crianças pequenas e não para adultos. O olho celestial de algumas pessoas está totalmente aberto e elas não têm medo de perder energia: ele está plenamente aberto e não há medo de se perder energia, porém, não conseguem ver coisas de níveis elevados. Entretanto, existem também algumas dentre elas que conseguem ver coisas em níveis elevados e, quando elas veem coisas, são meus Fashens ou outros Mestres elevados que lhes suprem de energia – isso não é um problema.

Aluno: Eu vi um brilho dourado no corpo do Professor, assim como também em sua sombra, mas eles desapareceram num piscar de olhos; o que houve?

Shifu: Aquilo era o meu Fashen; estou ensinando o Fa e há uma coluna de gong no topo de minha cabeça; isso é uma manifestação própria

⁷⁷ N.T. Na China existe uma variedade de tipos de fermentados alcoólicos obtidos partir de cereais como arroz, trigo ou painço, que são denominados genericamente de “vinhos”. Podem ser usados na culinária, em cerimônias religiosas e na medicina tradicional chinesa - nesse caso, como antissépticos ou como veículos para ervas medicinais.

do meu nível. Se a cena desapareceu num piscar de olhos, é porque você ainda não sabe como usar o seu olho celestial e você passou a usar seus olhos físicos.

Aluno: Como devemos usar as capacidades sobrenaturais?

Shifu: Penso que seria um problema se alguém usasse suas capacidades sobrenaturais no campo militar, em alguma outra área de alta tecnologia, ou em espionagem. Nosso universo tem sua própria natureza, então, se você usa suas capacidades sobrenaturais de acordo com essa natureza, elas funcionarão, caso contrário, não funcionarão. Mesmo se alguém usa suas capacidades sobrenaturais com o propósito de fazer algo bom, não será capaz de conseguir fazer coisas de nível elevado; somente poderá percebê-las ou senti-las. Se a pessoa usa somente pequenas capacidades, isso não causará uma grande interferência no curso normal de desenvolvimento da sociedade. Se ela quer mudar algumas coisas, quando se trata de coisas realmente muito grandes, ela não é capaz de dizer se a sua intervenção é necessária ou não naquilo, dado que o desenvolvimento da sociedade não caminha de acordo com a vontade das pessoas; ela pode querer alcançar certas coisas, mas a decisão final não cabe a ela.

Aluno: Como a consciência de uma pessoa entre e sai do corpo?

Shifu: A consciência da qual falamos geralmente sai pelo topo da cabeça. Claro, não se limita apenas a essa forma; ela pode sair por qualquer lugar. Não é como nos outros sistemas de gong, onde se enfatiza que ela tem que sair pelo topo da cabeça; ela pode sair por qualquer lugar do corpo. E é o mesmo quanto a entrar no corpo.

Aluno: Há um brilho vermelho na região do olho celestial e no centro, há um buraco preto e ali fica ocorrendo um florescimento veloz, camada após camada; é o olho celestial que está se abrindo? E quando aparecem brilhos de estrelas e raios?

Shifu: Quando você vê brilhos de estrelas, o olho celestial está prestes a se abrir. Quando você vê raios, quer dizer que ele está quase inteiramente aberto.

Aluno: Eu vi halos⁷⁸ vermelhos e verdes sobre a cabeça do Professor e em seu corpo, mas quando eu fechei os olhos, eu não vi mais nada; então, isso foi só um efeito residual da luz na minha vista?

Shifu: Isso não foi um efeito residual da luz na vista; é que você ainda não sabe ver com os olhos fechados, então, você só consegue ver com os olhos abertos. Frequentemente, pessoas que têm o olho celestial já aberto não sabem como usá-lo; às vezes, coisas serão vistas acidentalmente quando os olhos estiverem abertos, porém, quando vocês quiserem ver as coisas mais detalhadamente, começarão, de fato, a usar seus olhos físicos e, então, não conseguirão ver novamente; quando vocês não estiverem prestando atenção, vocês tornarão a ver as coisas.

Aluno: Minha filha vê círculos no céu, mas não consegue explicar isso claramente. Quando lhe mostramos o emblema do Falun, ela disse que foi isso que ela viu; o olho celestial dela está realmente aberto?

Shifu: Crianças com menos de seis anos de idade podem ter seu olho celestial aberto com uma simples olhada no emblema do Falun, mas vocês não devem forçar isso; as crianças são capazes de ver.

Aluno: O Professor poderia explicar, por favor, como usar o olho celestial quando ele estiver aberto?

Shifu: Quando o olho celestial estiver completamente aberto, a pessoa saberá como usá-lo, mesmo sem tê-lo usado antes. Quando o olho celestial estiver muito claro e fácil de usar, até aqueles que não sabem como usá-lo, saberão como fazer. Ver as coisas através do olho celestial ocorre em um estado livre de intenções: quando se deseja ver as coisas com detalhes, ocorre uma mudança sem que se perceba e passa-se a usar os nervos ópticos e, assim, os olhos físicos; por isso, não se vê mais.

⁷⁸ N.T. Halo: círculo de luz ou aureola de luz.

Aluno: Depois que o olho celestial se abrir, poderemos ver o universo inteiro?

Shifu: Nós abrimos o olho celestial em diferentes níveis, ou seja, a verdade que você vê é determinada por cada nível. Abrir o olho celestial não significa ser capaz de ver tudo no universo; mas por meio de um cultivo constante você elevará o seu nível gradualmente até alcançar a iluminação, permitindo que você veja mais níveis; porém, isso não significa que aquilo que você verá será a verdade do universo inteiro. Enquanto Sakyamuni esteve ensinando o Fa durante sua vida, ele também elevava constantemente o seu nível; toda vez que ele alcançava um nível mais elevado, ele descobria que o que ele havia ensinado antes não era definitivo e, assim, cada vez que ele elevava o seu nível, olhando para o nível abaixo, percebia que aquilo que ele havia ensinado antes não estava correto novamente; por isso, no final, ele concluiu: “Nenhum Fa é definitivo” – cada nível tem seu próprio Fa. Mesmo ele não pôde ver a verdade absoluta do universo. Do ponto de vista das pessoas comuns já é inconcebível que alguém nesse mundo possa alcançar o nível de Rulai através da prática de cultivo e elas só sabem que existe o nível de Rulai. Por não conhecerem coisas de níveis mais elevados, elas não podem aceitá-las; mas, na verdade, o nível de Rulai é um nível bastante pequeno dentro do Fa-Buda e é aí que reside o verdadeiro significado da frase “O Dafa não tem limites”.

Aluno: As coisas que vemos no seu corpo realmente existem?

Shifu: Claro que elas existem: todas as dimensões são compostas de matérias, porém suas estruturas são diferentes da nossa.

Aluno: Minhas premonições sobre o futuro frequentemente se confirmam.

Shifu: Esta é a capacidade sobrenatural da premonição da qual falamos e é, na verdade, o estágio inicial da capacidade de conhecer o destino⁷⁹. O gong que refinamos existe em uma outra dimensão, onde não

⁷⁹ N.T. A capacidade de conhecer o destino (de uma pessoa, de uma sociedade e até de elementos cósmicos) é denominada de *suming tong* em chinês, que literalmente significa “através do

existe o conceito de tempo e espaço: ali tudo é simultâneo, independente da distância.

Aluno: Quando pratico aparecem pessoas coloridas, céus coloridos e imagens.

Shifu: O seu olho celestial está aberto e o que você vê pertence a outras dimensões. As outras dimensões dividem-se em níveis hierárquicos e o que você viu talvez pertença a um desses níveis; é verdadeiramente muito bonito.

Aluno: Durante a prática de gong, repentinamente, eu ouvi um som muito alto; senti como se meu corpo rachasse e se abrisse e, subitamente, muitas coisas se tornaram claras.

Shifu: Algumas pessoas são propensas a experimentar esse tipo de situação durante a prática de gong, na qual uma parte do corpo é explodida, abrindo e trazendo a iluminação sobre certos aspectos; isso faz parte da iluminação-gradual. Quando o seu cultivo e refino em um nível for finalizado, uma parte explodirá; isso é totalmente normal.

Aluno: Às vezes, durante a prática, há uma sensação de que não é possível se mover; qual o motivo disso?

Shifu: Durante o estágio inicial da prática, você pode ter a sensação de que as mãos ou algumas partes do corpo de repente não podem mais se mover, por quê? É porque você adquiriu uma capacidade sobrenatural chamada de gong estático⁸⁰. Essa é uma capacidade inata que você tem. É uma capacidade de gong muito poderosa e, assim, quando alguém fizer algo errado e sair correndo, você pode dizer “parado!” e ele instantaneamente ficará imóvel.

destino”. Tal capacidade sobrenatural de conhecer o destino de algo permite conhecer tanto o seu passado como o seu futuro, o que em outros termos pode ser denominado de retrocognição e precognição.

⁸⁰ N.T. O termo original em chinês é *ding gong*, que pode ser traduzido como “gong estático”, “gong imóvel” ou “gong de imobilidade”.

Aluno: Quando poderemos oferecer tratamentos? Eu costumava tratar as doenças dos outros com relativa eficiência; agora, depois de aprender o Falun Gong, se as pessoas vierem a mim para que eu as trate, eu posso fazer isso?

Shifu: A meu ver, em relação às pessoas deste seminário, não importa que métodos de gong vocês tenham aprendido anteriormente, nem por quanto tempo os praticaram, ou mesmo se chegaram a curar doenças ou não, como ainda estão em um nível baixo, eu não quero que tratem doenças, já que vocês não conhecem suas próprias condições. Se você pôde curar doenças no passado, talvez tenha sido porque você teve um coração reto que o ajudou nisso, ou pode ter sido por causa de um shifu que estava de passagem e que resolveu lhe dar uma ajuda porque você estava fazendo algo bom. Mesmo que a energia que você tenha desenvolvido através da prática tenha certo alcance, você não é capaz de se proteger. Quando você começa a tratar, você passa a compartilhar o mesmo campo que o paciente; com o tempo, o qi preto vai se acumulando em seu corpo e faz com que você fique mais doente do que o paciente. Se você perguntar ao paciente: “Você já está bom?”, ele dirá “Eu me sinto um pouco melhor.” Que tipo de tratamento é esse? Alguns mestres de qigong dizem: “Venha amanhã e depois de amanhã; eu estabeleci um plano de tratamento”. Ele fala em “plano de tratamento”; isso não é enganar? Não é melhor você esperar até estar em um nível alto para fazer essas coisas? Assim, você curará qualquer um que venha lhe procurar; será algo maravilhoso! Se você já desenvolveu gong de um nível não muito baixo e se for absolutamente necessário que você cure doenças, então eu desbloquearei suas mãos e liberarei suas capacidades sobrenaturais de cura. Porém, se você quer se cultivar para níveis mais altos, eu penso que é melhor você não fazer esse tipo de coisa. A fim de promover o Dafa e participar de atividades sociais, alguns de meus discípulos estão ministrando tratamentos; eles estão ao meu lado e sendo cuidados por mim, então, eles estão protegidos e não haverá problemas.

Aluno: Podemos dizer aos outros que desenvolvemos capacidades sobrenaturais?

Shifu: Não há problema em falar para pessoas que também praticam Falun Gong, desde que se fale com modéstia. A razão de todos vocês praticarem juntos é porque é podem compartilhar e aprender juntos. Claro que se você encontrar outras pessoas que possuem capacidades sobrenaturais você também pode conversar com elas, não há problemas; mas não faça isso para se exhibir: se você falar para ostentar o quão capaz você é, isso vai lhe causar problemas. Se você continuar se exibindo, aquela coisa desaparecerá. Mas, se você somente quiser falar sobre fenômenos de qigong e conversar sobre isso, sem misturar interesses pessoais, eu digo que não haverá problemas.

Aluno: A Escola Buda fala sobre o “vazio”, enquanto a Escola Tao fala sobre o “nada”; sobre o que nós falamos?

Shifu: O “vazio” da Escola Buda e o “nada” da Escola Tao são coisas específicas de seus métodos de gong; claro que nós também temos que alcançar esses reinos. Nós falamos sobre cultivar intencionalmente e obter gong sem intenção. Cultivar o xinxing e eliminar os apegos também resulta no “vazio” e no “nada”, mas nós não os enfatizamos especificamente. Devido a que você vive no mundo material, você tem que trabalhar, precisa ter um emprego; fazer coisas é inevitável. Fazer coisas traz à tona necessariamente a questão de se fazer coisas boas ou más; o que fazer então? O que cultivamos é o caráter (*xinxing*) e este é o aspecto mais notável em nosso sistema de gong: desde que o seu coração seja reto e você se conduza de acordo com os nossos requisitos, não haverá problemas com seu xinxing.

Aluno: Como podemos sentir o crescimento das capacidades sobrenaturais?

Shifu: Nos estágios iniciais do seu refino de gong, se você já tem capacidades sobrenaturais, você será capaz de experimentá-las. Se as capacidades sobrenaturais ainda não desabrocharam, mas se é sensível fisicamente, elas poderão ser sentidas quando desabrocharem. Se nenhum desses é o seu caso, então, não há como sentir o crescimento do gong; a única coisa que lhe resta a fazer é continuar se cultivando sem saber de

nada. De 60 % a 70 % de nossos alunos têm o olho celestial aberto e, assim, são capazes de ver; eu sei que eles podem ver. Apesar de vocês não contarem a ninguém, conseguem ver muito bem; por que eu peço que refinem gong juntos? Eu quero que vocês troquem experiências entre vocês, em grupo. Porém, para serem responsáveis com relação a este método de gong, vocês não devem falar de forma inconsequente fora do grupo; está bem compartilharem experiências entre vocês para se ajudarem mutuamente.

Aluno: Como é o Fashen? Eu tenho um Fashen?

Shifu: O Fashen de uma pessoa possui a mesma aparência que a própria pessoa. No momento, você não tem um Fashen; quando o seu refino alcançar um certo nível e a sua prática de cultivo do Fa-dentro-do-mundo tiver terminado, você entrará em um nível extremamente alto: apenas então é que você desenvolverá Fashens.

Aluno: Depois que as palestras terminarem, por quanto tempo os Fashens do Professor nos acompanharão?

Shifu: Quando um aluno começa subitamente a refinar coisas de níveis elevados, isso representa uma grande mudança para ele; não somente uma mudança no seu pensamento, mas em todo o seu ser. Quando uma pessoa comum recebe o que não deveria receber como pessoa comum, sua vida corre perigo e, por isso, meus Fashens precisam protegê-la. Se eu não pudesse fazer isso e continuasse ensinando o Fa, as pessoas seriam prejudicadas. Muitos mestres de qigong não ousam fazer isso, não se atrevem a ensinar, porque eles não podem arcar com tal responsabilidade. Meus Fashens sempre protegerão você, até que você conclua o seu cultivo. Se você parar de se cultivar no meio do caminho, os Fashens, por conta própria, irão embora.

Aluno: O Professor disse: “Pessoas comuns naturalmente cultivam através do xinxing e não baseando-se em uma prática de gong”. Em outras palavras, é correto dizer que contanto que o xinxing seja alto, é possível alcançar o Fruto-reto sem praticar gong?

Shifu: Sim, isso é razoável. Desde que você cultive o seu xinxing, a virtude (*De*) pode ser transformada em gong. No entanto, você tem que tratar a si mesmo com uma pessoa que refina gong. Se você não considera a si mesmo como uma pessoa que refina gong, você só poderá acumular virtude e mais virtude; e se agir como uma pessoa boa em tudo o que fizer, acumulando uma grande virtude, mesmo que se considere uma pessoa que refina gong, você não terá um Fa de nível elevado. Como todos sabem, eu revelei muitas coisas e se não houvesse um Shifu protegendo você, o cultivo de alto nível seria muito difícil para você; você não seria capaz de praticar gong para níveis elevados nem mesmo por um dia. Devido a isso, alcançar o Fruto-reto não é nada fácil. Contudo, depois que o xinxing é elevado, ocorre a assimilação à natureza do universo.

Aluno: Qual é o princípio do tratamento remoto?

Shifu: A lógica do princípio é muito simples: o universo pode se expandir ou encolher e as capacidades sobrenaturais a serem emitidas também podem se expandir ou encolher. Eu não me movo de onde estou, mas as capacidades sobrenaturais emitidas podem chegar até um enfermo que esteja tão longe quanto nos Estados Unidos. As capacidades sobrenaturais podem ser enviadas à distância, como também o seu espírito-original pode ser trazido aqui para uma intervenção direta. Essa é a lógica do tratamento remoto.

Aluno: Pode-se saber quantos tipos de capacidades sobrenaturais serão desenvolvidas?

Shifu: Existem mais de dez mil tipos de capacidades sobrenaturais e não é importante saber exatamente quantas são: saber sobre essa ideia, sobre esse Fa, já é o suficiente; o restante virá através do refino. Não há necessidade de saber tantas coisas e também não é bom para você. Quando um mestre encontra um discípulo e o aceita, aquele discípulo não sabe de nada e nada lhe é dito; tudo dependerá de sua própria iluminação.

Aluno: Quando eu fecho os olhos durante a palestra, eu posso vê-lo no palco dando a palestra; a parte superior do seu corpo é preta, a mesa

também é preta, o pano do fundo é rosa e, às vezes, há uma luz verde ao seu redor; o que está acontecendo?

Shifu: Essa é uma questão relacionada ao seu nível. Porque quando o olho celestial acaba de se abrir, o branco é visto como preto e o preto é visto como branco. Depois de elevar ligeiramente o nível, tudo será visto como branco; depois de elevar mais uma vez o nível, as cores começarão a ser distinguidas.

V. Tribulações

Aluno: As tribulações são testes arranjados pelo Shifu para os seus discípulos?

Shifu: Pode-se dizer que é assim que acontece. Elas são planejadas para que todos elevem o xinxing. Suponhamos que o seu xinxing não tenha alcançado o nível requerido: então, seria permitido que você completasse o seu cultivo e ascendesse? É como o caso de um aluno do ensino fundamental: seria correto enviá-lo para estar em uma universidade? Eu penso que não seria! Se o seu xinxing não melhorou verdadeiramente e você não é capaz de levar as coisas com leveza e não pode renunciar à qualquer coisa e permitíssemos que você alcançasse um alto nível no cultivo, você provavelmente criaria conflitos por pequenas coisas com os seres iluminados; isso não daria certo! Esse é o motivo pelo qual damos tanta importância ao xinxing.

Aluno: Qual a diferença entre as tribulações de um praticante de gong e as de uma pessoa comum?

Shifu: Nós, praticantes de gong, não somos muito diferentes das pessoas comuns. Suas tribulações são arranjadas de acordo com o caminho de um praticante de gong, enquanto as pessoas comuns estão pagando o seu carma de pessoas comuns; todos têm tribulações; isso não significa que você, por ser um cultivador, terá tribulações e que ela, por ser uma pessoa comum, não as terá; será igual para todos. O caso é que suas tribulações são planejadas com o propósito de elevar o seu xinxing,

enquanto as tribulações de uma pessoa comum são estabelecidas com o propósito dela pagar suas dívidas cármicas. De fato, as tribulações são o próprio carma de cada um e eu o utilizo para elevar o xinxing dos meus discípulos.

Aluno: As tribulações são semelhantes às oitenta e uma dificuldades atravessadas para se conseguir as escrituras na “Jornada ao Oeste”⁸¹?

Shifu: Existe uma certa semelhança. A vida de uma pessoa que refina gong é arranjada de modo a não serem muitas e nem poucas. E não serão necessariamente oitenta e uma. Isso depende da altura que o seu cultivo pode alcançar de acordo com a sua qualidade-inata; isso é planejado de acordo com o nível que você pode alcançar. Há um processo através do qual os praticantes de gong deverão abandonar tudo aquilo que as pessoas têm, mas que os cultivadores não devem ter, e isso é muito amargo. Serão usados vários meios para fazer você renunciar a todas as coisas a que você está apegado e acha difícil abandonar; desse modo, as tribulações serão usadas para refinar você e elevar o seu xinxing.

Aluno: O que fazer se alguém tenta interferir quando se está praticando gong?

Shifu: A prática do Falun Gong não teme a interferência dos outros. Na fase inicial, existem meus Fashens que protegem você, mas isto não significa que você jamais passará por algo. Não é possível desenvolver gong ficando sentado em um sofá o dia todo tomando chá; não funciona assim! Quando você, em certos momentos, encontrar tribulações, pronuncie meu nome e você me verá na sua frente; pode ser que eu não lhe ajude, pois pode se tratar de uma prova que você mesmo tem que passar. Mas quando você estiver verdadeiramente em perigo, eu irei ajudá-lo. No entanto, perigo real, normalmente, não existirá, porque o curso de sua vida foi alterado e não se permite que algo acidental venha a interferir.

⁸¹ N.T. *Jornada ao Oeste*: livro clássico chinês que, na forma de um conto mágico, procura descrever as tribulações, tentações e progressos existentes durante a jornada do cultivo.

Aluno: Como lidar com as tribulações?

Shifu: Eu tenho enfatizado várias vezes: mantenha o seu xinxing! Se você pode se responsabilizar e não lidar mal com as coisas, isso é bom. Em especial, se alguém interfere com os seus interesses e você reage brigando como uma pessoa comum, então você estará sendo como uma pessoa comum. Já que você é uma pessoa que pratica gong, você não deve agir dessa forma. As coisas com que você se depara e que interferem com o seu xinxing servem para melhorar o seu xinxing; tudo depende da forma como você lida com elas e se você pode cuidar bem ou não do seu xinxing, de forma a elevá-lo diante de tais situações.

VI. As dimensões e a humanidade

Aluno: Quantos níveis de dimensões existem no universo?

Shifu: De acordo com o que sei, no universo há incontáveis dimensões de diferentes níveis; como se desvenda a existência dessas outras dimensões, o que há nelas e quem vive ali? É difícil saber disso através dos métodos científicos existentes; a ciência moderna é incapaz de obter provas materiais sobre isso. Contudo, alguns de nós, mestres de qigong, e pessoas que possuem capacidades sobrenaturais, são capazes de ver outras dimensões, porque elas só podem ser vistas por meio do olho celestial e não com os olhos físicos.

Aluno: Cada dimensão possui a natureza especial Zhen-Shan-Ren?

Shifu: Sim, cada dimensão possui a natureza especial Zhen-Shan-Ren. Aqueles que estão em conformidade com esta natureza são pessoas boas; aqueles que se opõem a ela, são pessoas más; e aqueles que se assimilam a ela se tornam seres iluminados.

Aluno: De onde originalmente veio a humanidade?

Shifu: O universo original não tinha tantos níveis verticais e nem tantos níveis horizontais; ele era muito simples. No decorrer de seu desenvolvimento e de seus ciclos, nasceram as vidas, que é o que

chamamos de vidas mais primordiais; elas estavam em conformidade com o universo e não existiam coisas ruins. Estar assimilado ao universo significa ser igual ao universo e possuir todas as capacidades sobrenaturais existentes no universo. Com o desenvolvimento e a evolução do universo, surgiram alguns reinos celestes. Mais adiante, vidas e mais vidas foram surgindo e, na linguagem do nosso baixo nível, grupos sociais foram se formando e as inter-relações foram se estabelecendo. Durante esse processo de evolução, alguns indivíduos foram mudando, afastando-se mais e mais da natureza do universo e se tornaram não tão bons e seus poderes divinos também diminuíram. É por isso que os praticantes de gong falam sobre “retornar à verdade”: isso significa retornar ao estado original e, quanto mais alto o nível, mais assimilado ao universo e maiores as potencialidades. Naquele período, durante a evolução do universo, algumas vidas se tornaram más, porém, elas não podiam ser destruídas; então planos foram feitos para que elas pudessem melhorar a si mesmas e se assimilarem novamente ao universo: elas foram enviadas para um nível mais baixo para suportarem algumas amarguras e se elevarem pouco a pouco. Com o passar do tempo, mais seres foram indo para aquele nível. Mais para frente, houve uma nova diferenciação naquele nível, assim, aqueles cujo xinxing havia piorado não puderam mais ser mantidos ali; por isso, um novo nível mais baixo foi criado. Dessa forma, foi havendo uma queda continua e uma sucessão de diferenciações, até a criação do nível onde vive atualmente a nossa humanidade. Foi assim que se originou a humanidade.

GLOSSÁRIO

A

Arhat [em sânscrito]

[em chinês: *Luohan* (羅漢)]. Ser iluminado, de gênero masculino, com Estado-de-Fruição abaixo do nível do de uma Bodisatva.

B

Benti (本體)

(*ben*: próprio, essencial, original; *ti*: corpo). “Corpo original” ou “corpo essencial”. Normalmente, entendido como o corpo físico. Pronuncia-se *bantí*.

Bodisatva

[em chinês: *Pusa* (菩薩)]. Ser iluminado, de gênero feminino, com Estado-de-fruição abaixo do de um Buda e acima do de um Arhat. Em sânscrito: *Bodhisattva*.

Buda

[em chinês: *Fo* (佛)]. A Escola Buda denomina de *Buda* todos os seres com Estado-de-fruição acima do de uma Bodisatva. Assim, existem infinitos níveis de Budas, com Estados-de-fruição, estados de iluminação, sabedoria e poderes divinos diferentes. O nível mais baixo de um Buda é o que está logo acima do de uma Bodisatva. Em sânscrito: *Buddha*.

C

Carma

[em chinês: *ye* (業)]. Substância especial, de caráter negativo e prejudicial, encontrada nos corpos espirituais dos seres. O carma é a causa de todos os infortúnios dos seres. Ele aumenta quando fazemos coisas ruins e diminui e é trocado por virtude (*De*) quando fazemos coisas boas.

Cultivo

[em chinês: *xiu* (修)]. Em termos espirituais, o cultivo ou autocultivo refere-se ao processo através do qual uma pessoa melhora a si mesma no aspecto moral/espiritual. O processo se dá pela vontade sincera da pessoa em conhecer suas falhas de caráter e seus apegos e se esforçar para vencê-los e transcendê-los, enobrecendo assim a sua condição moral, a sua consciência espiritual e o seu comportamento. Cada caminho espiritual, escola de cultivo ou sistema de gong tem seus próprios princípios e métodos, através dos quais seus praticantes se cultivam e se refinam. No Falun Dafa, o praticante, ou cultivador, cultiva o seu xinxing de acordo com Zhen-Shan-Ren (Verdade-Benevolência-Tolerância), a natureza mais fundamental e elevada do Cosmos.

D

Dafa (大法)

[*Da*: grande; *fa*: Lei ou Caminho (espiritual)]. “Grande Lei” ou “Grande Caminho”.

Dan (丹)

“Elixir”. Energia que se acumula e se condensa no corpo dos praticantes de sistemas que utilizam métodos do *dan*; essa energia é normalmente acumulada na região denominada *dantian*. É conhecido também como “elixir da imortalidade”. Os praticantes do Falun Dafa não refinam ou

acumulam *dan* no *dantian*; ao invés disso, eles refinam um *Falun* na região do *dantian*.

Dan Jing (丹經)

“Livro do Dan”.

Dantian (丹田)

(*dan*: elixir; *tian*: campo). “Campo do elixir”. Área localizada na região do baixo-ventre, onde praticantes espirituais acumulam *dan* e desenvolvem diversas capacidades espirituais. Os praticantes do Falun Dafa não refinam ou acumulam *dan* no *dantian*; ali eles refinam um *Falun* e inúmeras capacidades espirituais.

De (德)

“Virtude”. (Ver no glossário).

Ding (定)

Profunda quietude; tranquilidade profunda; profundo silêncio; imobilidade.

E

Estado-de-fruto

[em chinês: *Guo wei* (果位)]. É o nível de cultivo em que se encontra o praticante, quando já está se cultivando e refinando no Fa-além-do-mundo. Pode ser chamado também de Posição-de-fruto, Estado-de-fruição, Nível-de-fruição ou Reino-de-realização.

F

Fa (法)

“Lei” ou “Caminho”. São as leis e os princípios que regem o Cosmos e seus diferentes níveis. São também os ensinamentos sobre essas mesmas leis e princípios, ensinados pelos mestres espirituais aos seus discípulos.

Falun (法輪)

(*Fa*: Lei, Caminho; *lun*: roda). “Roda da Lei”. Mecanismo de alta energia, dotado de inteligência, que recolhe e transforma energias do universo para nutrir e aprimorar os corpos dos praticantes do Falun Dafa. Sua imagem é usada como o emblema do Falun Dafa.

Falun Dafa (法輪大法)

(*Fa*: Lei, Caminho; *lun*: roda. *Da*: grande; *fa*: Lei, Caminho). “Grande Caminho da Roda da Lei”. Falun Dafa é o nome oficial do caminho – ou disciplina, ou sistema de gong – ensinado publicamente pelo Mestre Li Hongzhi. O Mestre Li Hongzhi herdou de uma longuíssima linhagem de Mestres iluminados o *Falun Xiulian Dafa* (“Grande Caminho de cultivo e refino da Roda da Lei”) – que era somente transmitido em sigilo de um mestre para um único discípulo selecionado – e o adaptou para a sua transmissão em público.

Falun Gong (法輪功)

“Gong da Roda da Lei”. Ambos os nomes, *Falun Gong* e *Falun Dafa*, são usados para denominar esse sistema de prática de cultivo; entretanto, o nome *Falun Gong* foi usado apenas para popularizar o Falun Dafa como um método de gong em seus primeiros anos de divulgação pública na China.

Fashen (法身)

(*Fa*: Lei; *shen*: corpo). “Corpo de Fa” ou “Corpo de Lei”. Corpo feito de *gong* e *Fa*. Plural adotado para o Português: *Fashens*.

Fo (佛)

Buda. (Ver no glossário)

Fruto-reto

[em chinês: *Zhengguo* (正果)]. É o Estado-de-fruto que se alcança no Fa-além-do-mundo, quando se atinge a Perfeição através do cultivo; ou seja, é o estado divino que se alcança após a correta e plena consumação do

processo de cultivo e refino. Pode ser traduzido também como Fruto-verdadeiro ou Fruto-justo.

Futi (附體)

(*fu*: anexar, aderir; *ti*: corpo, entidade). Entidade possensora ou espírito possessor.

G

Grande aptidão espiritual

Conjunto de grandes qualidades espirituais que alguém trouxe consigo ao nascer. “Grande aptidão espiritual”, em chinês 大根器 (*dagen qi*), tem relação com a expressão 根基 (*genji*), que significa “base”, “fundação” ou “qualidade-inata”. Ambas expressões têm como termo central 根 (*gen*), que significa literalmente “raíz”. Assim, as duas expressões referem-se às qualidades espirituais inatas que um indivíduo traz consigo ao nascer. Contudo “*dagen qi*” é um termo específico para referir-se a uma qualidade-inata excepcional, que não só é composta por um enorme campo de virtude (*De*), como por outras qualidades que formam um *xinxing* extremamente elevado: excelente qualidade-de-iluminação, grande tolerância e capacidade de suportar grandes sofrimentos, saber preservar a virtude (*De*), saber renunciar e se sacrificar, ter poucos apegos e desinteresse por coisas mundanas etc.

Gong (功)

Nome genérico das energias refinadas nos corpos dos cultivadores depois das etapas básicas do cultivo. O termo *gong* também é usado como termo genérico para denominar as próprias práticas ou métodos que refinam esses tipos de energia. O Mestre Li Hongzhi muitas vezes se refere ao *gong* como um tipo de matéria de alta energia.

J

Jingang (金剛)

[em sânscrito: *Vajra*. Significa: “diamante”, “raio”]. Guerreiro indestrutível, que tem grande determinação e força espiritual; uma deidade protetora do *Fa*. *Vajra* também significa raio ou relâmpago, o que é uma metáfora para o tipo de processo de iluminação dentro do Budismo Vajrayana.

L

Laozi (老子)

É considerado o fundador do Taoismo. Escreveu o *Dao De Jing*, (também denominado no ocidente de *Tao Te Ching*, ou *Tao Te King*), traduzido como “*O Livro do Caminho e da Virtude*”. Supõe-se que viveu na China entre os séculos IV e VI a.C. É também chamado no ocidente de Lao Zi, Lao-Tzu, Lao-Tsé, ou Lao-Tze.

Luohan (羅漢)

Arhat. (Ver no glossário).

M

Mile (弥勒) ou Mile Fo (弥勒佛)

[em sânscrito: *Maitreya*]. “*Maitreya*” ou “Buda *Maitreya*”. É considerado pelo Budismo o Buda que virá no futuro.

O

Olho celestial

[em chinês: *Tianmu* (天目)].

P

Palácio Niwan (泥丸)

Palácio Niwan, ou apenas *Niwan*, é um termo taoista usado para denominar a glândula pineal em uma dimensão espiritual.

Pusa (菩薩)

Bodisatva. (Ver no glossário).

Q

Qi (氣)

[pronuncia-se “*tchi*”]. “Energia vital”. Na cultura tradicional chinesa, é o termo utilizado para descrever a energia universal básica que se encontra em toda a matéria e em todos os seres vivos. Na linguagem utilizada no cultivo e nas práticas e métodos de gong, é dito como o primeiro nível de energia que deve ser purificado e refinado nos corpos dos praticantes de *qigong*. Só depois que o *qi* é refinado e completamente purificado no corpo de um praticante é que ele pode desenvolver *gong*. No Falun Dafa, o tempo de purificação e refino do *qi* é extremamente curto e veloz, devido à grande potência e nível elevado do Falun Dafa, podendo ocorrer em poucos meses, semanas, ou até em dias. Depois que o *qi* é completamente refinado e purificado e os corpos dos praticantes passam por todos os ajustes necessários para o cultivo e o refino no Falun Dafa, inicia-se o cultivo e o refino em níveis elevados e o desenvolvimento do *gong*.

Qigong (氣功)

Nome dado genericamente às práticas chinesas voltadas ao cultivo do corpo e da mente. Essas práticas, métodos ou disciplinas têm como peculiaridade o uso, o desenvolvimento e o refinamento da energia vital (*qi*) e de outras energias mais elevadas nos corpos dos praticantes. Essas práticas também são chamadas no ocidente de *Chi Kung*.

R

Rulai (如来)

Tatagata. (Ver no glossário).

S

Sakyamuni [em sânscrito]

Considerado o fundador do Budismo, é o Buda mais famoso no ocidente, cujo nome de nascimento era Siddhartha Gautama. Depois de alcançar a iluminação no Fa-além-do-mundo, ensinou, por volta do século V a.C., o seu *Dharma* na Índia durante 49 anos. *Sakya* é o clã ao qual pertencia Siddhartha Gautama e *muni* significa silencioso, em referência aos ascetas ou sábios espirituais, que eram vistos como pessoas silenciosas, porque nunca falavam sobre assuntos mundanos. Portanto, *Sakyamuni* significa “Sábio dos Sakya”.

Shifu (師父)

(*Shi*: professor; *fu*: pai). “Mestre”. Termo usado na cultura tradicional chinesa por alunos ou discípulos para se referirem aos seus mestres espirituais. Plural adotado para a tradução: *shifus*.

T

Tatagata

[em chinês: *Rulai* (如来)]. É o título dado aos Budas que trazem o *Fa* para que os humanos possam se cultivar e serem salvos. Os Tatagatas são os Budas que estão mais próximos ao nível humano, portanto são os Budas de menor nível do Cosmos. Sakyamuni e Jesus, por exemplo, são considerados Tatagatas. Um Tatagata tem o seu próprio paraíso e o governa. “No Céu, um Tatagata é chamado de Rei do Fa.” (Li Hongzhi). Em sânscrito: *Tathagata*.

V

Vajra [em sânscrito]
(Ver *Jingang*).

Virtude

[em chinês: *De* (德)]. Matéria especial, de caráter positivo e benéfico, encontrada dentro dos campos de energia espiritual dos seres, em um determinado nível. Ela aumenta quando fazemos coisas boas ou suportamos sofrimentos e é perdida e trocada por carma quando fazemos coisas ruins. Para um praticante que está se cultivando bem e em um nível elevado, a virtude é transformada em *gong* pelo seu Mestre.

X

Xinxing (心性)

(*Xin*: coração; *xing*: natureza). “Natureza do coração” ou “natureza da mente”. É o conjunto de qualidades espirituais fundamentais de um ser, dentre as quais estão: a virtude (*De*), a tolerância, a qualidade de iluminação, a capacidade de suportar sofrimentos, saber lidar com conflitos etc. Em termos práticos, pode-se dizer que é o *caráter* do indivíduo ou a sua condição de consciência espiritual, que se mede segundo o seu comportamento ético e moral nas relações humanas e sociais.

Xiulian (修煉)

(*Xiu*: cultivar, aprimorar; *lian*: refinar, forjar, praticar). “Prática de cultivo” ou “Cultivo e refino”. Termo utilizado na cultura espiritual chinesa para designar os sistemas, métodos, disciplinas ou caminhos que possibilitam o aprimoramento simultâneo do corpo e da mente para o alcance da iluminação e da perfeição espiritual.

Y

Ye (業)

“Carma”.

Z

Zhen-Shan-Ren (真善忍)

“Verdade-Benevolência-Tolerância”. É a natureza mais fundamental do Cosmos, o *Fa-Buda*, a Lei que rege todo o Cosmos em todos seus níveis e que está dentro das partículas mais diminutas de toda a matéria.