

# **FALUN GONG**

**(Versión en español)**

**LI HONGZHI**



## LUNYU

Dafa es la inteligencia y la sabiduría del Creador. Él es el cimiento para la apertura del Cielo, la formación de la Tierra y la creación del cosmos; el contenido interno, desde lo extremadamente pequeño hasta lo extremadamente grande, tiene diferentes manifestaciones en los diferentes niveles de los cuerpos celestiales. Desde lo más microscópico del cuerpo celestial hasta la aparición de las partículas más microscópicas, las partículas de capas tras capas son infinitas e incalculables, desde lo pequeño hasta lo grande, y hasta la capa superficial de átomos, moléculas, cuerpos planetarios y sistemas de estrellas que conocen los seres humanos, incluso hasta los más grandes, como las vidas y los mundos de distintos tamaños formados por diferentes tamaños de partículas, que se extienden a lo largo de los cuerpos celestiales del cosmos. Para las vidas sobre los cuerpos de las partículas de distintos niveles, las partículas que son más grandes que las de esta capa son los planetas en sus cielos, capa tras capa es así. Para las vidas de cada capa del cosmos, esto es infinito, no tiene fin. Dafa también creó el tiempo, los espacios, las multitudes de tipos de vidas y las miríadas de materias; no hay nada que no abarque, no hay nada que deje afuera. Esta es la manifestación concreta de las características Zhen-Shan-Ren de Dafa en los diferentes niveles.

Por más desarrollado que esté el método de los seres humanos para explorar el cosmos y la vida, sólo están percibiendo una parte del espacio del nivel bajo del cosmos donde existen los seres humanos. Durante las múltiples civilizaciones que aparecieron en la humanidad prehistórica, todas han explorado otros planetas, sin embargo, sin importar cuán alto o lejos volaron, tampoco se alejaron del espacio donde existen los seres humanos. Los seres humanos nunca pueden conocer realmente el despliegue verdadero del cosmos. Si los seres humanos quieren comprender los enigmas del cosmos, de los espacios-tiempo y del cuerpo humano, sólo al cultivarse en el Fa recto, obtendrán la iluminación recta y elevarán el nivel de las vidas. El xiulian también hace que la calidad de la moral se eleve, y cuando se puede distinguir la bondad y la perversidad verdaderas, lo bueno y lo malo verdaderos, y al mismo tiempo salir del nivel de los humanos, sólo entonces se puede ver y contactar el verdadero cosmos y las vidas en los diferentes niveles y diferentes espacios.

Las exploraciones de los seres humanos son para competir tecnológicamente, el pretexto es cambiar las condiciones de la existencia, pero la mayoría se basa en renegar del dios y en ser indulgentes con el autocontrol de la moral humana, por eso, en el pasado, las civilizaciones humanas que aparecieron fueron destruidas múltiples veces. Las exploraciones además sólo pueden limitarse adentro del mundo material; el método es que sólo cuando un tipo de asunto es reconocido se lo investiga, mientras que las manifestaciones que no pueden ser tocadas ni vistas en el espacio de los seres humanos, pero que existen objetivamente y pueden reflejarse real y concretamente en la realidad de los seres humanos -incluidas la espiritualidad, la fe, las enseñanzas divinas y los milagros de los dioses-, bajo el efecto de la negación de los dioses, nunca se atreven a tocarlas.

Si los seres humanos pueden tomar la moral como base para elevar las conductas humanas y conceptos humanos, sólo así la civilización de la sociedad humana podrá durar largo tiempo y los milagros de los dioses también aparecerán nuevamente en la sociedad de los seres humanos. En el pasado aparecieron múltiples veces culturas semi-divinas en las sociedades humanas, que elevaron el conocimiento verdadero de los seres humanos hacia la vida y el cosmos. Si las manifestaciones de los seres humanos en el mundo humano hacia Dafa pueden reflejar la debida devoción, respeto e importancia, esto traerá a los humanos, a las naciones o a los países, felicidad, fortuna o gloria. Los cuerpos celestiales, el cosmos, las vidas y la miríada de materias fueron creados por el Dafa del cosmos. Si una vida se aleja y le da la espalda a Él, es verdaderamente corrupta; cuando la gente del mundo humano puede concordar con Él, son verdaderamente buenas personas, al mismo tiempo les traerá buena retribución y felicidad-longevidad; siendo un cultivador, si te asimilas a Él, tú eres alguien que ha obtenido el Dao —un Dios.

**Lunyu:** una exposición.

**Dafa:** la Gran Ley.

**Zhen-Shan-Ren:** Verdad-Benevolencia-Tolerancia.

**Xiulian:** *xiu*: cultivar, arreglarse, mejorarse; *lian*: refinar, practicar, adiestrarse. La práctica de la cultivación.

# Índice

LUNYU .....	i
<b>Capítulo Primero</b>	
Exposición general.....	1
I. Origen del qigong .....	1
II. Qi y gong.....	2
III. Gongli y gongneng, potencia de gong y capacidades de gong.....	3
1. Gongli se adquiere a través de la cultivación del xinxing.....	3
2. Los practicantes de gong no deben perseguir las capacidades de gong .....	3
3. Manejo del gongli.....	5
IV. Tianmu, el ojo celestial.....	5
1. Abriendo el tianmu.....	5
2. Niveles del tianmu.....	6
3. Yaoshi, la visión remota.....	8
4. Las dimensiones .....	8
V. Curación por qigong y curación en el hospital.....	9
VI. El qigong de la Escuela Fo y la religión budista.....	11
1. El qigong de la Escuela Fo.....	11
2. La religión budista.....	11
VII. El Fa recto y las vías perversas.....	12
1. Pangmen zuodao, puerta lateral o vía torpe .....	12
2. Wushu qigong, el qigong de las artes marciales .....	13
3. Cultivación inversa y préstamo de gong .....	13
4. Lenguaje cósmico.....	14
5. Mensaje de futi .....	15
6. Al practicar el gong recto también es posible estar practicando un gong perverso .....	15
<b>Capítulo Segundo</b>	
Falun Gong.....	17
I. Función del Falun .....	17
II. Configuración del Falun .....	18
III. Características especiales de la cultivación de Falun Gong.....	18
1. El Fa refina al practicante.....	18
2. Cultivación de la conciencia principal .....	19
3. No hay consideración de tiempo ni dirección durante la práctica.....	20
IV. Cultivación integrada de la naturaleza interna y la vida.....	21
1. Cambiando el benti.....	21
2. Circulación celestial Falun .....	22
3. Abertura de los canales de energía .....	23
V. Intención mental.....	23
VI. Niveles de cultivación de Falun Gong .....	24
1. La cultivación de niveles altos .....	24
2. Manifestaciones del gong.....	25
3. Cultivación del Fa fuera del mundo .....	25
<b>Capítulo Tercero</b>	
Cultivación del xinxing .....	27
I. Composición del xinxing.....	27
II. Pérdida y ganancia.....	28
III. Cultivación conjunta de Zhen-Shan-Ren .....	30
IV. Eliminar el corazón de envidia .....	31

V. Eliminar los corazones de apego.....	32
VI. Yeli.....	33
1. Forma en que se genera el yeli .....	33
2. Disolviendo el ye.....	34
VII. Atrayendo demonios.....	36
VIII. Cualidad innata y cualidad de iluminación .....	37
IX. Un corazón puro y tranquilo .....	38
<b>Da Yuanman Fa</b>	
Vía de la Gran Perfección.....	41
<b>Capítulo Cuarto</b>	
Características de los métodos de gong .....	43
I. La cultivación del Falun; no se practica ni se desarrolla el dan.....	44
II. Cuando el practicante no está practicando, el Falun está refinándolo .....	44
III. Cultivar la conciencia principal y obtener el gong uno mismo.....	44
IV. Se cultivan naturaleza y vida del ser .....	45
V. Los cinco métodos de gong son sencillos y fáciles de aprender .....	45
VI. Sin intención mental, no hay desvíos y el gong crece rápidamente.....	45
VII. Para la práctica de gong no importan lugar, tiempo, dirección ni finalización del gong .....	46
VIII. Con la protección de mis Fashen, no hay temor a interferencias externas.....	46
<b>Capítulo Quinto</b>	
Explicación de los movimientos con fotos.....	47
I. Fo zhan qianshou fa, vía del fo mostrando mil manos .....	47
II. Falun zhuang fa, vía de la estaca-parada Falun .....	52
III. Guantong liangji fa, vía atravesando los dos extremos cósmicos .....	55
IV. Falun zhoutian fa, vía de la circulación celestial Falun .....	58
V. Shentong jiachi fa, vía para reforzar los poderes divinos.....	61
<b>Capítulo Sexto</b>	
Principios y mecanismos de los movimientos .....	65
I. Primer método de gong.....	65
II. Segundo método de gong .....	67
III. Tercer método de gong.....	67
IV. Cuarto método de gong.....	70
V. Quinto método de gong.....	71
<b>Capítulo Séptimo</b>	
Preguntas y respuestas .....	74
I. El Falun y Falun Gong.....	74
II. Principios de la cultivación y métodos de gong .....	76
III. Cultivando el xinxing .....	90
IV. Tianmu .....	93
V. Tribulaciones.....	98
VI. Dimensiones y seres humanos .....	99
<b>Apéndice</b>	
I. Requisitos para los centros asistenciales de Falun Dafa.....	101
II. Requisitos para los discípulos de Falun Dafa para la transmisión de Dafa y la enseñanza del gong..	103
III. Requisitos para los asistentes de Falun Dafa .....	104
IV. Cosas que deben tener en cuenta los practicantes de Falun Dafa .....	105
<b>Glosario</b> .....	106

# Capítulo Primero

## Exposición general

El qigong se originó en un tiempo remoto y tiene una historia muy larga en China. Por eso, el pueblo chino ha gozado de condiciones excepcionales y privilegiadas para su práctica de qigong. Las dos escuelas grandes de la cultivación del Fa recto, la Escuela Fo y la Escuela Dao, han hecho públicas muchas grandes vías que anteriormente eran transmitidas secretamente. El sistema de cultivación de la Escuela Dao es muy particular y la Escuela Fo tiene también su propio sistema de cultivación. Falun Gong es una gran vía de cultivación de alto nivel de la Escuela Fo. Durante mis clases de enseñanza, primero ajustaré los cuerpos de los estudiantes para que estén en condiciones adecuadas de cultivarse hacia niveles altos. Después, plantaré el Falun y el qiji en todos vuestros cuerpos y les enseñaré los ejercicios de gong. Además, tendrán mis Fashen para protegerlos. Sin embargo, sólo con esto no es suficiente para alcanzar el propósito de incrementar el gong: todavía se requiere que comprendan los principios para cultivarse hacia niveles altos. Éste es el contenido que se explicará en este libro.

Estoy hablando sobre cultivar gong en niveles altos. Por eso, no voy a hablar sobre qué canales de energía, puntos de acupuntura, ni cuáles canales se cultivará. Estoy hablando de la cultivación de Dafa, un Fa grande para cultivarse verdaderamente hacia niveles altos. Al comienzo podrá sonarles inconcebible, pero quien tenga la determinación para cultivarse en el qigong se dará cuenta de la profundidad y lo prodigioso de su poder, siempre que pueda comprenderlo y finalmente se ilumine a ello.

### I. Origen del qigong

El qigong del que hablamos ahora no se llamaba realmente qigong. Su origen se remonta a la cultivación solitaria o a la cultivación religiosa de los antiguos chinos. Uno no puede encontrar el término “qigong” en ningún texto de escrituras tales como *Dan Jing*, *Dao Zang* o *Dao Zang Jing*. En la etapa de desarrollo de nuestra civilización actual –durante el período embrionario de la religión– ya existía el qigong; existía antes de la formación de las religiones. Después del establecimiento de las religiones, el qigong adquirió cierto tono religioso. Inicialmente era llamado “Gran Vía de Cultivación de Fo” o “Gran Vía de Cultivación del Dao”. Además, el qigong tenía también otros nombres, tales como “Arte de los Nueve Dobleces por el Elíxir Dorado”, “Vía de Luohan” y “Meditación de Jingang”. Ahora lo llamamos “qigong”, a fin de adaptarlo aún más a la mentalidad de la gente contemporánea y así popularizarlo más fácilmente en la sociedad. En realidad, en China, el qigong es pura y exclusivamente para cultivar el cuerpo humano.

El qigong no es una invención de la humanidad de este ciclo. Tiene una historia bastante remota. Entonces: ¿cuándo nació el qigong? Algunos dicen que ya tiene una historia de tres mil años y que alcanzó su cima durante la dinastía Tang. Algunos dicen que tiene una historia de cinco mil años, tan larga como la cultura china. Otros dicen que según lo mostrado por los hallazgos arqueológicos, tiene ya una historia de siete mil años. A mi modo de verlo, el qigong no es un invento de la humanidad moderna, sino una cultura prehistórica. De acuerdo con lo investigado por gente con capacidades de gong, el universo en el que vivimos es un cuerpo formado por nueve explosiones. El planeta en donde habitamos ha sido destruido muchas veces. Cada vez que el planeta fue reconstruido, los seres humanos nuevamente se han multiplicado. Actualmente hemos descubierto muchas cosas que datan de más allá de esta civilización moderna. Según la teoría de la evolución de Darwin, el hombre

evolució del simio y la civilizaci3n no supera los diez mil a1os. Sin embargo, los hallazgos arqueol3gicos revelan que las pinturas rupestres descubiertas en las cavernas de piedra en los Alpes, que tienen un valor art3stico muy alto al que ni las artes contempor3neas llegan, datan de m3s de doscientos cincuenta mil a1os. En el Museo de la Universidad Nacional de Per3, hay una roca grande en la cual est3 grabada una figura humana observando cuerpos celestiales con un telescopio en sus manos. Esta figura humana data de m3s de treinta mil a1os. Todos saben que Galileo invent3 el telescopio de treinta poderes de aumento en 1609 y hasta ahora 3ste tiene s3lo un poco m3s de trescientos a1os. 3C3mo pudo existir el telescopio hace treinta mil a1os? En la India hay una barra de hierro cuya pureza es de m3s del noventa y nueve por ciento. Incluso con la t3cnica metal3rgica de hoy en d3a, no se puede producir hierro con tanta pureza; su nivel t3cnico ya es superior al moderno. 3Qui3n cre3 tal civilizaci3n? Ante la posibilidad de que los seres humanos de aquel tiempo fueran todav3a microorganismos, 3c3mo pudieron entonces crear tales cosas? Estos descubrimientos han atra3do la atenci3n de cient3ficos de todos los pa3ses del mundo. Como no pueden explicarlo, llaman a este fen3meno “culturas prehist3ricas”.

El nivel cient3fico var3a de per3odo en per3odo. En algunos per3odos el nivel cient3fico era muy alto y sobrepasaba al de nuestra humanidad actual. Sin embargo, aquellas civilizaciones fueron destruidas. Por eso, digo que el qigong no fue inventado ni creado por la gente moderna, sino que la gente moderna lo descubri3 y perfeccion3. El qigong es una cultura prehist3rica.

El qigong no es algo que s3lo tiene nuestro pa3s. Existe tambi3n en otros pa3ses, aunque en ellos no se lo llama qigong. En pa3ses occidentales como Estados Unidos e Inglaterra, le dicen “magia”. En EE.UU. hay un mago llamado David Copperfield, que es en realidad un maestro con poderes de gong. Una vez 3l ejecut3 el acto de atravesar el muro de la Gran Muralla. Cuando lo atravesaba, se cubri3 con una s3bana blanca que apoy3 contra el muro. 3Por qu3 lo hizo as3? Al hacerlo as3, mucha gente lo ver3a y creer3a que lo que 3l hizo era un truco de magia. 3l tuvo que hacerlo de esa manera porque sab3a que en China hay muchos altos maestros de qigong y tem3a que lo interfiriesen; por eso, para atravesar el muro, primero se cubri3. Al salir al otro lado, extendi3 la mano, levant3 la s3bana y luego sali3. Un experto ve el m3todo, mientras que una persona com3n observa el acto. De esta manera, a la audiencia se le hizo creer que 3l estaba haciendo un truco de magia. La raz3n por la cual los occidentales le dicen magia a las capacidades de gong es porque ellos no las usan para cultivar sus cuerpos, sino para exhibir prodigios y entretener al p3blico. Por eso, explic3ndolo desde un bajo nivel, el qigong es para cambiar las condiciones f3sicas de uno, eliminar las enfermedades y mejorar la salud. Explic3ndolo desde niveles altos, el qigong es para la cultivaci3n del benti.

## II. Qi y gong

El qi del que hablamos ahora es distinto del qi referido por los antepasados chinos. En esencia, son lo mismo. Ambos se refieren al qi del universo, una clase de materia invisible y sin forma del universo; no se refieren al aire. Por medio de la cultivaci3n, al movilizar la energ3a de esta materia se puede cambiar el estado del cuerpo humano, eliminar las enfermedades y mejorar las condiciones f3sicas. Sin embargo, el qi es solamente qi. T3 tienes qi y 3l tambi3n lo tiene. El qi de uno no puede restringir el qi de otro. Algunas personas dicen que el qi puede tratar enfermedades, o que puedes emitir algo de qi a una persona para curar su enfermedad. Estas afirmaciones no tienen base cient3fica porque el qi no puede de ning3n modo curar enfermedades. Si un practicante de gong tiene qi en su cuerpo, eso quiere decir que su cuerpo todav3a no es un “cuerpo blanco como leche”, e indica que 3l a3n no est3 libre de enfermedades.



Un practicante con alto gongfu no emite qi, sino una materia de alta energía que se manifiesta en forma de luz y partículas finas de gran densidad. Esto es gong. Sólo cuando un cultivador tiene gong, puede con éste restringir a personas comunes y curar enfermedades. Hay un dicho que reza: «La luz ilumina todo, volviendo todo recto, perfecto y brillante». Esto significa que aquellos que cultivan el Fa recto llevan consigo una energía tan poderosa que por donde quiera que ellos pasan, rectifican todos los estados anormales a su alrededor o dentro de la esfera de su energía, transformándolos a sus estados normales. Por ejemplo, cuando uno se enferma, el cuerpo está en un estado anormal. Si se rectifica ese estado, la enfermedad queda eliminada. Poniéndolo en términos comunes, el gong es energía; el gong es de naturaleza material. A través de su propia cultivación, un practicante de gong puede percibir su existencia real.

### **III. Gongli y gongneng, potencia de gong y capacidades de gong**

#### **1. Gongli se adquiere a través de la cultivación del xinxing**

El gong que decide realmente el nivel de la potencia de gong del practicante no es adquirido a través de la práctica de los ejercicios, sino mediante la transformación de una materia llamada *de* y por medio de la cultivación del xinxing. Este proceso de transformación no se realiza como la gente común piensa, es decir, colocando un crisol en el horno, usando sustancias medicinales escogidas para hacer el dan. El gong al que nos referimos se genera en forma espiral fuera del cuerpo y crece desde la parte inferior del cuerpo mediante la elevación del xinxing. Todo este proceso toma lugar fuera del cuerpo de uno. Luego se forma un pilar de gong en la coronilla. La altura del pilar de gong determina el nivel de gong de una persona. El pilar de gong se encuentra en una dimensión muy oculta y para la gente común es difícil verlo.

Las capacidades de gong se refuerzan con la potencia de gong. A mayor potencia de gong y nivel de cultivación de uno, más poderosas son las capacidades de gong y con mucha más facilidad pueden ser usadas. Si la potencia de gong de uno es baja, será difícil emplearlas, incluso hasta el punto de no poder usárselas. Las capacidades de gong no pueden representar la potencia de energía ni el nivel de la cultivación de uno. Lo que determina el nivel de uno es la potencia de gong y no así las capacidades de gong. Algunas personas practican con sus capacidades de gong encerradas. En ese caso, ellos pueden tener una gran potencia de gong, pero no necesariamente muchas capacidades de gong. La potencia de gong desempeña un papel decisivo y se adquiere a través de la cultivación del xinxing. Esto es lo más crucial.

#### **2. Los practicantes de gong no deben perseguir las capacidades de gong**

Todos los practicantes de gong se interesan en adquirir capacidades de gong; las capacidades divinas ejercen mucha atracción en la sociedad. Mucha gente desea poseer algunas capacidades de gong, pero si el xinxing no es bueno, no podría adquirir capacidades de gong.

Las personas comunes pueden tener algunas capacidades de gong, como la abertura del tianmu, el oído celestial, la telepatía, ver el futuro, y cosas de este estilo. Sin embargo, estas capacidades varían de persona a persona, y durante el estado de iluminación gradual, no aparecen todas las capacidades de gong. Algunas capacidades de gong no pueden ser adquiridas por la gente común. Por ejemplo, a una persona común le sería imposible transformar un objeto de nuestro mundo físico en otro tipo de objeto. La gente común no puede poseer esa capacidad. Las grandes capacidades de gong dependen de la cultivación en este mundo. Falun Gong se desarrolla de acuerdo con los principios cósmicos, tiene

todos los poderes y capacidades de gong existentes en el universo; depende simplemente de cómo se cultive el practicante. El deseo de obtener algunas capacidades de gong no puede ser considerado incorrecto. No obstante, una búsqueda demasiado intensa ya no es un deseo común y trae consecuencias negativas. Ciertas capacidades de gong adquiridas a un nivel bajo son poco útiles y serían simplemente empleadas para exhibirse ante la gente común como un héroe. En este caso, esto manifiesta justamente un bajo xinxing, y entonces será correcto no darle tales capacidades. Si se le dan ciertas capacidades a una persona de pobre xinxing, ella puede llegar a utilizarlas para hacer cosas malas. Esto es porque no se puede garantizar que una persona de bajo xinxing no haga cosas malas.

Por otro lado, cualquier capacidad de gong que esté permitida exhibirse no puede ser utilizada para cambiar la sociedad humana, ni será capaz de cambiar la vida normal de la sociedad. No se permite mostrar las grandes capacidades genuinas ante el público, porque su impacto y peligros son enormes. Por ejemplo, de ninguna manera debe derribarse un gran edificio en una demostración. Sólo a aquellos con misiones especiales se les permite excepcionalmente usar grandes poderes. De lo contrario, su uso está prohibido y no pueden ser exhibidos, porque están bajo el control del maestro superior de uno.

Sin embargo, frecuentemente hay algunas personas comunes que le exigen a algún maestro de qigong que muestre un poco sus capacidades de gong y lo presionan para que las exhiba. Nadie con capacidades de gong quiere dar una demostración para exhibirlas porque eso no está permitido. Si las muestra afectaría el estado de toda la sociedad. Alguien que realmente tiene gran *de* no tiene permitido mostrar sus capacidades de gong. Algunos maestros de qigong no se sienten bien cuando dan tales demostraciones. Después de regresar a casa, sienten muchas ganas de llorar. ¡No los fuercen a efectuar esas demostraciones! Se sienten muy mal cuando muestran sus capacidades de gong. Un estudiante mío me mostró una revista, le eché una mirada y me disgustó mucho. Decía que se iba a celebrar una conferencia internacional de qigong, que aquellos con capacidades de gong podrían entrar en la competencia, y que fuesen aquellos que tuviesen las mayores capacidades de gong. Después de leerlo, mi corazón se sintió muy mal por varios días. Estas cosas no pueden ser usadas en competencias. Se arrepentirían en cuanto las exhibieran al público. La gente común sólo cuida de las cosas prácticas en este mundo terrenal, pero un maestro de qigong debe respetarse a sí mismo.

¿Cuál es el propósito de querer capacidades de gong? Esto refleja el reino de conciencia y la búsqueda de un practicante de gong. Es imposible que alguien con una mente impura e inestable obtenga alto gong. Aquí está la razón: antes de alcanzar la iluminación, tú mides lo bueno y lo malo de las cosas con un criterio mundano. No puedes ver la verdad de las cosas ni su relación causal y predestinada. En las peleas, injurias o maltratos entre la gente, existen indudablemente razones causales y predestinadas. Si no puedes percibir las, tu ayuda sólo puede empeorar las cosas. Para la retribución de lo bueno y lo malo de la gente común, el Fa dentro del mundo se encarga automáticamente. Un practicante de gong no debe preocuparse por esto. Antes de alcanzar la iluminación, todo aquello que ves probablemente no sea verdaderamente como tú lo ves. En cuanto a una persona golpeando con el puño a otro, es probable que ellos estén saldando sus cuentas de ye. Si intervienes en eso, podrías interferir en el ajuste de la cuenta de ye. El ye es una clase de materia negra alrededor del cuerpo que existe en otra dimensión; ésta puede transformarse en enfermedades y tribulaciones.

Todos tenemos capacidades de gong, pero el problema está en que deben ser reforzadas y desarrolladas por medio de una cultivación constante. Si un practicante de gong busca solamente capacidades de gong, significa que tiene una visión estrecha, superficial, y una mente impura. Sin importar para qué desee las capacidades de gong, su búsqueda contiene elementos egoístas que definitivamente interferirán la práctica de gong. En consecuencia, él no obtendrá capacidades de gong.

### **3. Manejo del gongli**

Algunos practicantes, que apenas han practicado gong por un corto período de tiempo, quieren tratar enfermedades para ver si son capaces de curarlas o no. Para un practicante con una potencia de gong débil, una vez que extiende su mano para hacer una prueba, absorberá en su propio cuerpo una gran cantidad de qi negro, patogénico y turbio del cuerpo de su paciente. Debido a que no tienes la capacidad para protegerte contra el qi patogénico y ni tu cuerpo tiene una campana de energía para protegerse, formarás un campo con el paciente. Si no tienes una alta potencia de gong, sentirás malestar. Si nadie se hace cargo de ti, a la larga sufrirás toda clase de enfermedades. Por tanto, un practicante con una potencia de gong débil, no puede tratar enfermedades para otros hasta que haya desarrollado sus capacidades de gong y logrado un determinado grado de potencia de gong. No obstante, aunque algunos tengan sus capacidades de gong desarrolladas y puedan tratar enfermedades, mientras estén en un nivel muy bajo, en realidad estarán tratando enfermedades con su potencia de gong acumulada y con su propia energía. Ya que el gong es energía, un cuerpo inteligente, por tal razón, es muy difícil de acumular y guardar, y cuando emitas gong, estarás consumiendo tu propia energía. A medida que emites energía, el pilar de gong sobre tu cabeza va consumiéndose y se reduce; realmente no vale la pena hacerlo. Por eso, no estoy de acuerdo en que un practicante en un nivel elemental de cultivación trate las enfermedades de otros; porque no importa cuán alta sea tu técnica, simplemente estarás consumiendo tu propia energía.

Cuando la potencia de gong haya alcanzado un cierto nivel, varias capacidades aparecerán. No obstante, uno debe ser muy cauteloso en el modo en que las utilizará. Por ejemplo, cuando el tianmu está abierto, uno debe usarlo porque, si nunca se lo usa, éste se cierra. Sin embargo, tampoco debe usarlo frecuentemente, porque si se ve con demasiada frecuencia, se consumirá mucha energía. ¿Significa esto que nunca debemos usarlo? Claro que no. ¿Por qué cultivarnos si nunca vamos a usar las capacidades? El problema está en saber cuándo usarlas. Solamente pueden ser usadas cuando uno alcance cierto nivel de cultivación y posea la capacidad de auto-compensación. Cuando se practica Falun Gong hasta cierto grado, el Falun transforma y compensa automáticamente la energía que uno emite. El Falun se asegura de mantener automáticamente y en todo momento el nivel de la potencia de gong del practicante para que nunca disminuya. Ésta es una de las características distintivas de Falun Gong. Solamente cuando un practicante alcanza este estado de cultivación, podrá usar sus capacidades de gong.

## **IV. Tianmu, el ojo celestial**

### **1. Abriendo el tianmu**

El canal principal del tianmu está ubicado entre el centro de la frente y el punto shangen. La forma en que una persona común ve los objetos con sus ojos físicos tiene el mismo principio de una cámara fotográfica: a través de la regulación de la lente o del tamaño de la pupila, la imagen es generada en el cuerpo pineal por medio del nervio óptico, de acuerdo con la distancia de un objeto y la intensidad de la luz. La capacidad de gong de la visión penetrativa es justamente el cuerpo pineal viendo directamente hacia afuera a través del tianmu. El tianmu de la gente común no está abierto debido a que la abertura de sus canales principales es muy estrecha, oscura, y al no haber esencia de qi adentro, no emite luz. El canal principal de algunas personas está obstruido y tapado, y por eso no pueden ver.

El tianmu se abre de esta forma: 1. Abriendo el canal por fuerza externa o por medio de la propia cultivación. La forma del canal varía de persona a persona y puede ser ovalada, redonda, romboidal o

triangular. Cuanto mejor uno se cultive, tanta más redonda será su forma. 2. El shifu te da un ojo; si te cultivas por tu cuenta, tienes que cultivar tú mismo el ojo. 3. En el lugar donde se aloja el tianmu, se necesita la esencia de qi.

Nosotros usualmente vemos con nuestros ojos físicos. Son precisamente estos mismos ojos físicos la barrera que nos separa del camino que conduce a otras dimensiones. Sólo podemos ver las cosas que existen en nuestro mundo físico. La abertura del tianmu significa ver esquivando este par de ojos físicos. Después de alcanzar un nivel muy alto de cultivación, se puede cultivar un ojo verdadero y se puede ver con el ojo verdadero del tianmu o con el ojo verdadero localizado en el shangen. De acuerdo con la Escuela Fo, cada poro del cuerpo es un ojo y hay ojos en todo el cuerpo. De acuerdo con la Escuela Dao, cada punto de acupuntura es un ojo. Sin embargo, el canal principal es el tianmu; por lo tanto, debe ser abierto primero. En las clases de enseñanza, planto lo necesario para abrir el tianmu de cada estudiante. Debido a que las cualidades físicas de cada estudiante difieren, los resultados también varían de persona a persona. Algunos ven un agujero oscuro como un pozo profundo, lo cual significa que el canal del tianmu es negro. Algunos ven un canal blanco, y si ven algo adentro, esto indica que el tianmu está por abrirse. Algunos ven algo girando, que son cosas que planta el shifu para abrir el tianmu, y después de que abren el tianmu taladrándolo, uno ya puede ver. Algunos pueden ver un ojo grande y creen que es un ojo de fo, pero en realidad, es su propio ojo. Esto les sucede frecuentemente a aquellos con cualidades innatas comparativamente buenas.

Según nuestras estadísticas, en cada clase, más de la mitad de los estudiantes abren su tianmu. Pero después de la abertura surge un problema: la persona que no tenga un buen xinxing será propensa a usar su tianmu para hacer cosas malas. Para prevenir este problema, abro tu tianmu directamente al nivel del ojo sabiduría, es decir, a un nivel alto, para que puedas ver directamente las escenas en otras dimensiones y las cosas que aparezcan durante la práctica del gong. Esto puede convencerte e incrementar tu confianza en la cultivación. El xinxing de un practicante principiante de gong, que todavía no ha podido alcanzar la altura requerida para una persona sobrenatural, es capaz de cometer errores una vez que tiene capacidades de gong. Por ejemplo, por decir una broma, si vas caminando por la calle y compras un billete de lotería, probablemente escogerás el premio mayor. Sólo estoy contando la implicancia. No se permite que sucedan tales cosas. Hay otra razón: nosotros estamos abriendo el tianmu a gran escala. Si el tianmu de todos se abriera en el nivel bajo, piensen todos, ¿sería una sociedad humana si todos pudieran ver dentro del cuerpo de otra persona o a través de una pared? Esto afectaría gravemente el estado normal de la sociedad humana. Por eso no se permite hacerlo, ni tampoco se debe hacer de esta manera. Además, esto no traería ningún beneficio a un practicante de gong, pues ayudaría a que sus apegos crecieran. Ésta es la razón de por qué tu tianmu no es abierto a un nivel bajo, sino directamente al nivel alto.

## **2. Niveles del tianmu**

El tianmu tiene muchos niveles. En diferentes niveles, se ven diferentes dimensiones. La Escuela Fo habla sobre las cinco visiones del tianmu: la visión del ojo carnal, del ojo celestial, del ojo sabiduría, del ojo Fa y la visión del ojo fo. Cada una de éstas se subdivide en alta, media y baja. Por debajo del plano de la visión del ojo celestial, uno sólo puede ver cosas en este mundo físico. Sólo por encima del plano de la visión del ojo sabiduría, puede uno ver otras dimensiones. Algunas personas poseen la capacidad de la visión penetrativa e incluso ven con precisión. Ellas ven aún mejor que una tomografía computada, pero aquello que ven es aún nuestro mundo físico; ellas no han ido más allá de la dimensión en que vivimos. Por tanto, no es considerado un nivel alto de tianmu.

El nivel del tianmu depende de la cantidad de esencia de qi, el ancho del canal principal, la intensidad del brillo y el grado de obstrucción del canal. Para que el tianmu esté totalmente abierto, la esencia de qi en el canal es el elemento crucial. Es muy fácil abrir el tianmu de un niño menor de seis años. Ni siquiera tengo que hacer nada para abrirlo. Apenas lo menciono, su tianmu se abre. Esto se debe a que las cualidades innatas de un niño tienen poca influencia negativa de este mundo material y él tampoco ha hecho nada malo; su esencia innata de qi está muy bien conservada. El tianmu de un niño de más de seis años será progresivamente más difícil de abrirse porque, a medida que crece, uno es más influenciado por el mundo exterior. Especialmente la negativa educación postnatal, la permisividad y la mala conducta conducen a que la esencia de qi en el niño se disperse, disipándose probablemente por completo al alcanzar cierto punto. Aquellos cuya esencia de qi se ha dispersado completamente podrán gradualmente recuperarla a través de la cultivación, pero necesitarán un período de tiempo muy largo y tendrán que pasar por muchos esfuerzos amargos. Por lo tanto, la esencia de qi es extremadamente valiosa.

No soy de la opinión de abrir el tianmu de la gente al plano de la visión del ojo celestial, porque cuando un cultivador no tiene gran potencia de gong, el uso de la visión penetrativa consume más energía de la que un practicante puede acumular a través de la práctica. Si se dispersa demasiada esencia de qi, es posible que el tianmu se cierre otra vez. Una vez que se cierra, es muy difícil volver a abrirlo. Por tal razón, normalmente abro el tianmu de los demás al plano de la visión del ojo sabiduría. No importa que puedan ver claramente o no, esto podrá hacer que los cultivadores vean cosas de otras dimensiones. Debido a las diferentes condiciones innatas que cada uno tiene, algunos ven claramente, otros ven cosas que aparecen y desaparecen enseguida y otros ven cosas borrosamente. Pero como mínimo, podrás ver algo de luz. Esto es bueno para el desarrollo hacia niveles altos de los practicantes de gong. La imposibilidad de ver claramente puede ser mejorada a través de la práctica de gong.

El tianmu de una persona con insuficiente esencia de qi verá las imágenes en blanco y negro. La imagen que ve una persona con más esencia de qi está en color y es más clara. Cuanto más esencia de qi uno tiene, más clara es su visión. Pero esto varía de persona a persona. Algunas personas nacen con el tianmu abierto. Otras tienen su tianmu bastante obstruido. Cuando el tianmu se abre, es como un capullo que florece, con sus pétalos abriéndose en capas, una tras otra. Cuando uno está sentado en meditación con las piernas cruzadas, al comienzo ve una masa de luz, no tan brillante al principio pero que más tarde se vuelve roja. El tianmu de algunos está tan firmemente obstruido y tapado que, al abrirlo, puede causar una reacción violenta. Sentirán que el canal principal y los músculos del cuerpo pineal se contraen, como si los músculos se juntaran allí empujando hacia adentro. También sentirán hinchazón y dolor en las sienes y en la frente. Todas éstas son reacciones que uno experimenta al abrirse el tianmu. Aquellos cuyos tianmu puedan abrirse fácilmente podrán accidentalmente ver algo. En las clases hay estudiantes que sin querer vieron a mis Fashen. Cuando intentaron verlos de nuevo, ya no había nada. En realidad, es porque han utilizado sus ojos físicos. Cuando uno ve algo con los ojos cerrados y se mantiene quieto en ese estado, gradualmente podrá percibir una imagen clara. Sin embargo, si quieres verlo más en detalle, ya no verás nada, porque habrás utilizado los ojos físicos y los nervios ópticos.

Con diferentes niveles del tianmu se ven diferentes dimensiones. Algunos institutos de investigación no entienden este principio. Consecuentemente, las pruebas de qigong no lograron los resultados deseados y hasta resultaron ser contrarios a sus expectativas. Por ejemplo, una institución que diseñó un método para medir y comprobar las capacidades de gong requirió a los maestros de qigong que vieran lo que había en una caja sellada herméticamente. Dado que los maestros de qigong tienen diferentes niveles de tianmu, dieron también respuestas diferentes. Como resultado, los examinadores concluyeron que el tianmu era algo falso y engañoso. En una prueba así, una persona

con su tianmu abierto en un plano bajo usualmente obtiene mejores resultados, porque su tianmu está solamente abierto al plano de la visión del ojo celestial, un nivel en que se pueden percibir objetos del mundo físico. Por lo tanto, aquellos que no entienden nada del tianmu piensan que esta persona posee una capacidad de gong más alta. Cualquier objeto, sea orgánico o inorgánico, se manifiesta de diferentes formas en diferentes dimensiones. Tomemos un vaso de ejemplo: en el momento en que es creado, en otra dimensión ya existe un cuerpo inteligente correspondiente e incluso es probable que fuera otra cosa antes de esta existencia. El que tenga el tianmu en el nivel más bajo verá un vaso. Aquél con el tianmu en un nivel más alto percibirá la forma inteligente de este cuerpo en otra dimensión. Aquél cuyo tianmu está a un nivel aún más alto verá la forma de esta materia antes de que se convirtiera en un cuerpo inteligente.

### **3. Yaoshi, la visión remota**

Con la abertura del tianmu, a algunas personas puede desplegárseles la visión remota, capacitándolas para ver cosas a una distancia de miles de li. Cada uno de nosotros tiene y habita un espacio propio. En este espacio, uno es tan grande como el universo. En su espacio específico, delante de la frente hay un espejo que no se puede ver en nuestra dimensión. Todos tienen este espejo, pero mientras que el espejo de un no practicante se encara a sí mismo, el espejo de un practicante de gong gradualmente se voltea. Después de que el espejo se voltea, refleja todo aquello que la persona necesite ver. En este espacio específico, uno es muy grande; el cuerpo es inmenso y el espejo también. Cualquier cosa que el cultivador quiera ver puede reflejarse en el espejo. Pero aunque la imagen haya sido capturada, él aún no puede verla. La imagen todavía tiene que permanecer en el espejo por unos instantes. Entonces, el espejo se voltea, te permite echarle un vistazo a la imagen, e inmediatamente voltea de nuevo; gira incesantemente. Cuando una película alcanza la velocidad de veinticuatro imágenes por segundo, se pueden verlas en movimiento continuo. La velocidad en que gira el espejo es más rápida que la de una película; por lo tanto, se pueden ver escenas muy claramente en movimiento continuo. Ésta es la visión remota, cuyo principio es así de simple. Todo esto era el secreto de los secretos; yo lo he revelado en unas cuantas frases.

### **4. Las dimensiones**

Para nosotros, las dimensiones son muy complejas. Nosotros, los seres humanos, sólo conocemos la dimensión en la que existimos y aún no hemos podido comprobar la existencia de otras dimensiones. Hablando de otras dimensiones, nosotros, los maestros de qigong, ya hemos visto docenas de capas de dimensiones, las cuales pueden ser explicadas en la teoría, pero todavía no pueden ser comprobadas por la ciencia. Hay algunas cosas que aunque niegues su existencia, no obstante, se reflejan verdaderamente en nuestra dimensión. Por ejemplo, hay un lugar en el mundo conocido como las Islas Bermudas, que la gente llama el “Triángulo del Diablo”. Algunos barcos y aviones desaparecieron al pasar por allí, pero reaparecieron algunos años después. Nadie puede explicar la razón, ni nadie ha salido de las teorías del pensamiento humano contemporáneo. En realidad, dicho lugar es un pasaje de acceso a otra dimensión. No tiene puertas convencionales como las nuestras; se abre de forma imprevisible. Si un barco está allí justo cuando la puerta se abre, podrá entrar fácilmente. Debido a que una persona no puede percatarse de la diferencia entre las dimensiones, en un abrir y cerrar de ojos, entrará en otra dimensión. No es posible expresar en millas chinas la diferencia de tiempo y espacio entre esa dimensión y la nuestra. Una distancia larga como “ciento ocho mil li” es sólo un punto aquí. Esto quiere decir que las dos dimensiones ocupan el mismo lugar al mismo tiempo. Mientras que el barco se queda allí sólo por un momento y luego vuelve a salir, docenas de años

habrán transcurrido en este mundo debido a la diferencia de tiempo entre ambas dimensiones. En cada dimensión existen también mundos unitarios; es parecido a nuestros diagramas de estructuras atómicas en donde muchos globos son unidos entre sí por líneas en todas las direcciones; es muy complejo.

Cuatro años antes de la Segunda Guerra Mundial, un piloto inglés fue sorprendido durante una misión de vuelo por una fuerte tormenta. Apoyándose en su experiencia, logró encontrar una pista de aterrizaje abandonada. Cuando la pista de aterrizaje apareció ante sus ojos, de repente él vio un panorama totalmente diferente: todo el cielo sin nubes hasta el infinito, como si hubiese emergido en otro mundo. Los aviones en la pista de aterrizaje estaban pintados de amarillo y había gente ocupada en la pista; ¡lo encontró muy extraño! Después de aterrizar, nadie le prestó atención. La torre de control tampoco se puso en contacto con él. Al ver que el cielo ya estaba despejado, el piloto entonces decidió partir. Voló de nuevo y cuando el avión pasó a la misma altura donde había visto el aeropuerto, entró nuevamente en la tempestad, pero eventualmente logró volver. Informó a sus superiores e incluso lo anotó en su registro de vuelo, pero ellos no le creyeron. Cuatro años más tarde, estalló la Segunda Guerra Mundial y él fue enviado a un aeropuerto abandonado. Al llegar allá, repentinamente recordó la escena que vio cuatro años atrás: era exactamente igual a ésta. Nosotros, los maestros de qigong, todos sabemos lo que pasó. El piloto se adelantó cuatro años en el tiempo haciendo algo anticipadamente. Es decir, él ya había ido allí y actuado una escena en forma anticipada antes de que empezara la primera escena; más tarde, empezó a actuar nuevamente desde el principio.

## **V. Curación por qigong y curación en el hospital**

Hablando teóricamente, tratar enfermedades con qigong es completamente diferente de tratar enfermedades en un hospital. Un médico de la escuela occidental trata enfermedades con métodos usados en la sociedad humana común. Aunque utilice medios como el análisis químico, rayos X y métodos de ese estilo, sólo puede ver los focos de la enfermedad en esta dimensión, y no puede ver los mensajes en otras dimensiones ni la causa real de una enfermedad. Si el caso de un paciente no es grave, los medicamentos pueden eliminar o expulsar los elementos patogénicos (en la medicina occidental se los llama *virus* o *bacterias*, y *ye* en el qigong). Si la enfermedad es muy grave, los medicamentos ya no pueden resolver el problema. Si se aumenta la dosis de medicamentos, el enfermo no podrá soportarlo. Esto es debido a que algunas enfermedades no están limitadas al Fa dentro del mundo. Algunas son bastante graves y van más allá del Fa dentro del mundo, y por lo tanto no pueden ser curadas en el hospital.

La medicina tradicional china no puede desvincularse de la cultivación de las capacidades de gong del cuerpo humano. En tiempos antiguos, se prestaba mucha atención a la cultivación del cuerpo humano. La Escuela Confuciana, la Escuela Dao y la Escuela Fo, incluyendo a los estudiantes confucianos, todas daban importancia a la meditación sentada. Aunque no se estuviera practicando gong, la meditación sentada se consideraba como una clase de gongfu, y con el tiempo podían obtener gong y capacidades de gong. ¿Por qué la acupuntura y moxibustión de la medicina tradicional china ha tanteado tan claramente los meridianos del cuerpo humano? ¿Por qué los puntos de acupuntura están conectados verticalmente en vez de horizontalmente o en diagonal? ¿Por qué están descritos ellos con tanta precisión? Hoy, una persona con capacidades de gong puede ver con su ojo exactamente lo mismo que era descrito en la medicina tradicional china. La razón es que los médicos famosos de tiempos antiguos generalmente poseían capacidades de gong. En la historia china, todos los grandes médicos, como Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que y Hua Tuo, eran en realidad grandes maestros de qigong con capacidades de gong. Al ser transmitida hasta el día de hoy, la parte

perteneciente a las capacidades de gong de la medicina tradicional china se ha perdido, sólo han quedado las técnicas de diagnóstico y tratamiento. En el pasado, los médicos tradicionales chinos usaban sus ojos (incluyendo sus capacidades de gong) para diagnosticar enfermedades. Más tarde se desarrolló el método de tomar el pulso. Si se combinasen los métodos de tratamiento de la medicina tradicional china con el uso de capacidades de gong, se puede decir que la medicina occidental ni en muchos años podría alcanzar el nivel de la medicina china.

El qigong elimina la causa fundamental de las enfermedades. Yo considero que las enfermedades son simplemente una clase de ye. Curar enfermedades significa ayudar a disolver este ye. Algunos maestros de qigong tratan enfermedades por medio de expulsar el qi negro, expulsando qi y restituyendo qi. A un nivel muy bajo desechan el qi negro, pero no descubren la raíz fundamental que causa el qi negro y cuando el qi negro aparece de nuevo, la enfermedad emerge. En realidad, el qi negro no es la causa de las enfermedades. La existencia del qi negro solamente hace que uno sienta malestar. La causa fundamental de las enfermedades es la existencia de un cuerpo inteligente en otra dimensión. Muchos maestros de qigong no comprenden esto. El cuerpo inteligente es tan feroz que un maestro común de qigong no puede tocarlo ni se atreve a hacerlo. La curación de Falun Gong apunta a este cuerpo inteligente, arrancando así la raíz fundamental de la enfermedad. Después, se coloca una cubierta sobre el foco de la enfermedad para prevenir que se presente de nuevo.

El qigong puede tratar enfermedades, pero no se debe perturbar el estado normal de la sociedad humana. El estado de la sociedad se vería seriamente afectado si el qigong fuera aplicado en una gran escala. No se permite que esto suceda y, de todos modos, tampoco produce buenos resultados. Todos saben que antes de establecerse clínicas, hospitales y centros de qigong para la rehabilitación de la salud, el qigong probablemente tenía buenos efectos curativos. Sin embargo, al establecerse una práctica para recibir pacientes, sus efectos curativos disminuyen drásticamente. Esto es porque justamente no está permitido usar un Fa que esté más arriba de la gente común, para reemplazar profesiones y técnicas de la sociedad humana común. De hacerlo así, ciertamente se volvería todo tan bajo como el Fa de la sociedad humana común.

Observando el cuerpo humano con capacidades de gong, se puede ver el interior del cuerpo humano, capa por capa, nivel por nivel, así como se observa al examinarlo bajo un microscopio. Se puede ver el tejido orgánico o cualquier parte del cuerpo. Hoy en día, aunque podamos ver claramente con la ayuda de una tomografía computada, después de todo, esto se realiza con una máquina que gasta mucho tiempo, usa mucha película, es muy lenta y cuesta mucho dinero. No es tan conveniente ni precisa como las capacidades de gong. Con los ojos cerrados y una mirada, un maestro de qigong puede ver directa y claramente cualquier parte del cuerpo del paciente. ¿No es esto una ciencia y tecnología de alto nivel? Esto es incluso superior a la ciencia y a la alta tecnología moderna. Pero este nivel ya existía en la antigua China y era la tecnología de alto nivel de los tiempos antiguos. Hua Tuo vio un tumor en el cerebro de Cao Cao y quiso operarlo. Cao Cao no podía aceptar esto, creía que Hua Tuo intentaba matarlo y lo hizo arrestar. Consecuentemente, Cao Cao murió del tumor cerebral. En la historia china, muchos grandes médicos poseían capacidades de gong. Pero en la sociedad moderna, debido a que la gente persigue excesivamente las cosas materiales, esta tradición antigua ha caído en el olvido.

Nuestra cultivación de alto nivel de qigong es justamente para que conozcamos de nuevo las cosas tradicionales y que, al hacerlo, sean difundidas, legadas y utilizadas para beneficiar nuevamente a la sociedad humana.



## VI. El qigong de la Escuela Fo y la religión budista

Cuando hablamos del qigong de la Escuela Fo, mucha gente lo asocia a una cuestión: dado que la Escuela Fo es para cultivar el estado de fo, la gente piensa entonces en las cosas de la religión budista. Aquí quiero enfatizar y aclarar que Falun Gong es un qigong de la Escuela Fo, la enseñanza recta del Dafa, y no tiene nada que ver con la religión budista. El qigong de la Escuela Fo es el qigong de la Escuela Fo y la religión budista es la religión budista. Aunque sus metas de cultivación son iguales, no transitan el mismo camino ni pertenecen al mismo sistema de cultivación. Los requisitos también son diferentes. Aquí menciono la palabra “fo”, y la volveré a mencionar más tarde cuando explique el gong en altos niveles. La palabra misma no tiene matices de superstición. Al oír el término “fo”, algunos se escandalizan y te dicen que estás propagando supersticiones. No es así. “Fo” originalmente viene del sánscrito y fue introducida en China desde la India y traducida fonéticamente al chino con las dos palabras, *fo tuo*. La gente ha omitido la palabra “tuo”, y dice solamente “fo”. Entonces, al traducirlo al chino significa “ser iluminado”, es decir, una persona que ha obtenido la iluminación. (Véase el diccionario Ci Hai.)

### 1. El qigong de la Escuela Fo

En la actualidad, hay dos clases de qigong de la Escuela Fo transmitidas al público. Uno es el derivado de la religión budista y ha producido muchos monjes superiores y eminentes durante sus miles de años de desarrollo. Cuando ellos llegaron a un nivel muy alto de cultivación, sus maestros superiores les transmitieron algunas cosas y obtuvieron la enseñanza verdadera de niveles más altos. Antiguamente, estas cosas eran transmitidas solamente de uno a otro en la religión budista. Los monjes eminentes, recién al estar cerca de la muerte, las transmitían a un solo discípulo para que se cultivara de acuerdo con los principios budistas y se elevara en todos los aspectos en forma integral. Esta clase de qigong parece estar muy cercanamente vinculada a la religión budista. Más tarde, cuando los monjes fueron expulsados de sus templos, como ocurrió durante la gran revolución cultural, sus métodos de gong fueron difundidos entre el pueblo, y se desarrollaron ampliamente.

El otro tipo de qigong es también un qigong de la Escuela Fo, pero a través de las edades fue cultivado en el pueblo o aisladamente en montañas profundas y nunca entró en la religión budista. Este método de gong tiene características singulares. Requiere que se seleccione un buen discípulo, alguien dotado con gran *de* que le facilite cultivarse hacia altos niveles. Una persona de este tipo sólo nace después de no se sabe cuántos años. Esta forma de cultivación no puede hacerse pública porque requiere un muy buen xinxing y el gong también crece muy rápido. Existen muchos de estos sistemas de gong. Lo mismo es cierto para el gong de la Escuela Dao, la cual incluye escuelas como Kunlun, Ermei, Wudang, y demás. Hay diferentes vías de cultivación dentro de cada escuela y los sistemas de gong son bastante diferentes unos de otros. No se puede mezclarlos para practicar.

### 2. La religión budista

El budismo de Sakya Muni es un conjunto de cosas a las que Sakya Muni se iluminó hace más de dos mil años por su propia cuenta, basándose en la cultivación que originalmente existía en la India. Puede ser resumido en tres palabras: *jie, ding, hui*. *Jie* es el medio para realizar *ding*. El budismo de Sakya Muni no hablaba de la práctica de gong, pero en efecto practicaba gong. Sentarse allí en meditación después de entrar en el estado de *ding* es precisamente practicar gong. Esto es porque cuando uno está tranquilo y con el corazón concentrado, la energía cósmica empieza a juntarse en el cuerpo y desempeña la función de cultivar gong. El *jie* que menciona el budismo de Sakya Muni significa

eliminar todos los deseos humanos y abandonar todas las cosas a las cuales se apega la gente común, para así llegar a un estado de tranquilidad y wuwei, que permite entrar en ding. Después, uno continúa elevando el nivel en estado de ding, hasta que finalmente alcanza a abrir la iluminación y la sabiduría, percibiendo y conociendo las verdades del universo.

Cuando Sakya Muni empezó a transmitir el Fa, sólo hacía tres cosas por día: enseñaba el Fa (principalmente transmitía el Fa de luohan) y los discípulos lo escuchaban; pedía limosna (mendigar) con un tazón; practicaba la meditación sentada, cultivándose genuinamente. Después de que Sakya Muni dejó este mundo, hubo una contienda entre el brahmanismo y el budismo; el resultado fue que se combinaron en una clase de hinduismo. Por eso, hoy día el budismo ya no existe en la India. Más tarde, en el curso de su desarrollo y evolución, apareció la religión budista del Gran Vehículo que se introdujo en el interior de China y se convirtió en la religión budista de hoy día. La religión budista del Gran Vehículo no venera solamente a Sakya Muni como fundador honorable, sino que lo hace a múltiples fo y a muchos rulai, tales como el Fo Amituo, el Fo Maestro Médico, y otros. Hay más preceptos, y tiene también metas de cultivación más altas. En aquel tiempo, Sakya Muni impartió individualmente a ciertos discípulos el Fa de pusa, el cual fue reordenado más tarde y desarrollado a lo que hoy en día es la religión budista del Gran Vehículo para la cultivación del estado de pusa. En el sureste de Asia, hoy en día se conserva aún la tradición del Pequeño Vehículo y se realizan ceremonias donde se emplean poderes sobrenaturales. En el curso de la evolución de la religión budista, una rama fue introducida en el Tíbet, la llamada Vía Esotérica Tibetana. Otra rama fue introducida en la región Han en China vía Xinjiang, conocida como la Vía Esotérica Tang (ésta desapareció después de la supresión de la religión budista en los años de Hui Chang de la dinastía Tang). Otra rama es el gong del yoga que se formó en la India.

En la religión budista no se enseña la práctica del gong ni se practica qigong. Esto es para mantener y salvaguardar los métodos tradicionales de la cultivación budista y es la razón principal por la que la enseñanza budista ha podido difundirse durante más de dos mil años sin haber declinado. Es justamente porque no aceptó cosas foráneas que la enseñanza budista pudo conservar sus propias tradiciones. Hay diferentes maneras de cultivarse en la religión budista: el Pequeño Vehículo presta particular atención a la salvación personal y a la autocultivación, mientras que el Gran Vehículo ya se ha desarrollado hasta la autosalvación y la salvación de otros, es decir, la salvación de todos los seres conscientes.

## **VII. El Fa recto y las vías perversas**

### **1. Pangmen zuodao, puerta lateral o vía torpe**

Pangmen zuodao es también llamada Vía de Cultivación de la Escuela Qimen. Antes de que aparecieran las religiones, ya existían diferentes escuelas de qigong. Muchas vías de cultivación fuera de las religiones se difundieron entre el pueblo. La mayoría de ellas no han podido convertirse en un sistema integral de cultivación ni tienen una exposición completa. En cambio, la vía de cultivación Qimen tiene su propio método sistematizado de cultivación integral reforzado que se difundió entre el pueblo. Este tipo de cultivación es generalmente conocido como pangmen zuodao. ¿Por qué fue llamada así? Literalmente, pangmen significa “abrir una puerta diferente”, y zuodao, “vía torpe”. Se cree que la cultivación de la Escuela Fo y de la Escuela Dao es recta, mientras que todas las otras vías de cultivación son puertas laterales, caminos torpes o perversos. En realidad, esto no es verdad. Por generaciones, las vías de pangmen zuodao han sido legadas en secreto a un solo discípulo por generación. No pueden ser mostradas al público, porque la gente no puede comprenderlas bien. Los

cultivadores de estos sistemas lo llamaban ellos mismos “no fo, no dao”. Estos métodos de cultivación exigen estrictos requisitos de xinxing. Ellos se cultivan siguiendo la naturaleza del cosmos y enfatizan la importancia de hacer buenas obras y mantener el xinxing. Todos los altos maestros de estas prácticas poseen capacidades únicas y algunas son muy poderosas. He conocido a tres altos maestros de Qimen que me impartieron algunas cosas que no se encuentran en la Escuela Fo ni en la Dao. Estas cosas son bastante difíciles de practicar en el curso de la cultivación, y el gong que se obtiene también resulta bastante singular. Por el contrario, hoy en día algunas de esas vías de cultivación que se suponen que son de la Escuela Fo o la Escuela Dao carecen de estrictos requisitos de xinxing y, como resultado, sus practicantes no logran cultivarse a niveles altos. Por eso, debemos considerar los sistemas de práctica de gong en forma dialéctica.

## **2. Wushu qigong, el qigong de las artes marciales**

El desarrollo del qigong de las artes marciales tiene una larga historia. Forma un sistema independiente porque tiene una tabla completa de exposiciones y métodos de cultivación propia. Pero hablando estrictamente, eso es sólo una manifestación de las capacidades de gong desarrolladas en el nivel más bajo de la cultivación interna. Todas las capacidades de gong que se manifiestan a través de la práctica de las artes marciales se revelan en todas las vías de cultivación interna. La cultivación del qigong de las artes marciales también empieza con ejercicios de qi. Por ejemplo, para partir una piedra con la mano, primero hay que ejercitar el qi girando los brazos. A la larga, el qi transforma su esencia y forma una masa de energía similar a una especie de luz. Al llegar a este estado, el gong empieza a funcionar. Como el gong es una materia inteligente de alta calidad, está bajo el control del cerebro y existe en otra dimensión. Cuando uno está en combate, no necesita conducir el qi; sólo con pensarlo el gong entra en juego. A medida que se practica, el gong es reforzado incesantemente, las partículas se vuelven más finas y la energía es más potente. Como resultado, se desarrollan gongfu tales como la “palma arena de hierro” y “palma cinabrio”. En la televisión y las revistas, se pueden ver capacidades técnicas como el “amparo de campana de oro” y la “camisa de tela de hierro”, que han aparecido en los últimos años. Éstas son formadas por la cultivación de las artes marciales junto con la cultivación interna y es un resultado de la combinación de la práctica exterior con la cultivación interna. Si uno quiere cultivarse internamente, tiene que dar importancia al *de* y cultivar su xinxing. Hablando teóricamente, cuando el gongfu alcanza cierto nivel, esto puede hacer que el gong emitido desde adentro hacia afuera del cuerpo –debido a su gran densidad– forme una cubierta protectora. En teoría, la mayor diferencia entre el qigong de las artes marciales y nuestro sistema de cultivación interna es que las artes marciales son practicadas con movimientos violentos, sin entrar en la tranquilidad. Como resultado, el qi se mueve por los músculos debajo de la piel y no entra en el dantian. Por eso, no cultiva la vida, ni puede hacerlo.

## **3. Cultivación inversa y préstamo de gong**

Hay personas que nunca han practicado qigong, pero que de la noche a la mañana obtienen gong, el cual no sólo viene con una gran cantidad de energía sino que además puede curar enfermedades. La gente los llama maestros de qigong y ellos también enseñan a otros. Algunos de ellos, que nunca antes habían aprendido métodos de gong o sólo habían aprendido algunos movimientos, simplemente empiezan a impartírsele a otros después de modificar un poco los movimientos. Tal tipo de persona no califica para ser un maestro de qigong ni tiene nada para transmitir a otros. Definitivamente, sus enseñanzas no pueden ser una guía para cultivarse hacia niveles altos; lo más que ellos pueden hacer es eliminar enfermedades y fortalecer la salud. ¿Cómo han obtenido este tipo de gong? Primeramente,

hablaré sobre la cultivación inversa. La cultivación inversa es para una persona muy buena y de xinxing extremadamente alto. Generalmente, a la gente mayor de cincuenta años no le alcanza el tiempo para cultivarse desde el principio. Tampoco es fácil encontrar un alto maestro con un sistema integral para cultivar la naturaleza y la vida. No obstante, en el momento en que este individuo tenga el deseo de practicar el gong, algún maestro superior le dará una cantidad considerable de energía sobre la base de su xinxing. Esto le permitirá cultivarse de arriba hacia abajo, haciendo la cultivación mucho más rápida. Desde otra dimensión, el maestro superior transforma a la persona y le añade continuamente energía desde el exterior de su cuerpo. Este es el caso, especialmente, cuando la persona está tratando pacientes y formando un campo de energía. La energía dada por el maestro superior es suministrada como por una tubería. Algunas de estas personas ni siquiera saben de dónde les viene esa energía. Este fenómeno es llamado cultivación inversa.

Hay otra clase, llamada préstamo de energía, que no tiene límite de edad. Además de su conciencia principal, una persona también tiene conciencia asistente. Frecuentemente, la conciencia asistente es de un nivel más alto que la conciencia principal. La conciencia asistente de algunas personas es de un nivel tan alto que puede contactar a seres iluminados de otras dimensiones. Cuando estas personas desean practicar gong, la conciencia asistente también quiere elevar su nivel y entonces establece contacto inmediato con los grandes seres iluminados para que le presten gong. Cuando obtenga el gong prestado, el gong aparecerá de la noche a la mañana. Después de tener gong, uno será capaz de curar pacientes y librarlos de sus sufrimientos. Usualmente se emplea el método de crear un campo de energía; también puede transmitirse energía a una persona individualmente y enseñar a la gente algunas técnicas.

Frecuentemente, al comienzo, tales personas actúan bien. Debido a que poseen gong, adquieren gran reputación, fama y riqueza. La fama personal y la fortuna llegan a ocupar una porción muy grande de sus pensamientos, más que el deseo de practicar gong. Desde este punto en adelante, su gong cae y comienza a disminuir rápidamente y, al final, desaparece completamente.

#### **4. Lenguaje cósmico**

Algunos repentinamente pueden hablar un lenguaje, y hacerlo bastante fluido. Sin embargo, éste no es un lenguaje de la sociedad humana. Entonces: ¿cómo se llama? Se llama “lenguaje cósmico”. De hecho, este llamado lenguaje cósmico es simplemente el lenguaje de los cuerpos vivientes de una dimensión no muy alta. Actualmente, este fenómeno está ocurriéndole a muchos practicantes de qigong en China; algunos incluso pueden hablar en varias lenguas. Por supuesto, los lenguajes de nuestra sociedad humana son muy complicados. Hay más de mil lenguas. ¿Se puede considerar el lenguaje cósmico una capacidad de gong? Les digo que no. No es una clase de capacidad de gong de uno, ni es una capacidad que se te provee desde otra dimensión; es algo controlado por un cuerpo viviente de otra dimensión. Esta clase de cuerpo viviente proviene de una dimensión un poco más alta, al menos más alta que nuestra dimensión humana; son ellos quienes hablan. Entonces, las personas que hablan el lenguaje cósmico ejercen meramente una función de transmisores. Al hablarlo, la mayoría de ellos no sabe ni lo que significan estas palabras. Sólo las personas que poseen la capacidad de gong de la telepatía pueden percibir una idea general. Este lenguaje no es una capacidad de gong. Pero mucha gente se enorgullece e incluso se siente complacida y extraordinaria después de hablarlo, pensando que es una capacidad de gong. En realidad, una persona cuyo tianmu está abierto a un nivel alto puede percibir que un cuerpo viviente está hablando, utilizando la boca del interlocutor, desde un lugar oblicuamente arriba de él.

Éste le enseña el lenguaje cósmico y al mismo tiempo le transmite una porción de gong. Pero, de allí en adelante, la persona será controlada por éste; eso ya no es un Fa recto. Aunque éste esté en una dimensión un poco más alta, no está cultivando un Fa recto, por lo tanto tampoco sabe cómo eliminar las enfermedades del practicante o fortalecer su salud. Por eso, recurre al método de emitir energía por medio del habla. Esta energía sólo puede tener cierto efecto al tratar algunas enfermedades ligeras y no así las graves, porque aquello que emite viene de manera esparcida y tiene muy poco poder. En la religión budista se dice que los seres del cielo no pueden cultivarse porque no pasan sufrimientos ni tienen conflictos; al no tener cómo templarse, son incapaces de elevar sus niveles. Así que tratan de elevarse un poco por medio de ayudar a otros seres humanos a eliminar sus enfermedades y fortalecer la salud. Esto es el lenguaje cósmico. El lenguaje cósmico no es una capacidad de gong, tampoco es qigong.

## **5. Mensaje de futi**

Entre los mensajes poseedores, el futi de espíritu bajo es el más dañino. Todo esto fue atraído por practicar en vías perversas. El futi hace mucho daño a la gente. Las consecuencias sufridas por las personas con futi adherido son muy temibles. Hay gente que apenas empieza a practicar gong se obsesiona por tratar enfermedades y hacer fortuna; su mente está siempre llena de esos deseos. Puede que inicialmente fuera una persona bastante buena o que ya tenía un maestro que la cuidara. No obstante, una vez que piensa en tratar enfermedades y hacer fortuna, la cosa se pone mal: se atrae a esa cosa que no está en nuestra dimensión física pero existe real y verdaderamente.

Este practicante de gong de repente siente que su tianmu está abierto y posee gong, pero en realidad, es el futi que dirige su cerebro. El futi refleja en el cerebro del practicante las imágenes que él mismo ve para que el practicante sienta que su propio tianmu es el que está abierto. De hecho, no está abierto para nada. ¿Por qué el futi le da gong? ¿Por qué lo ayuda? Porque en nuestro universo no se permite que los animales se cultiven hasta la perfección. Como el animal no sabe sobre el xinxing, no puede elevarse ni tiene permitido obtener el Fa recto. Por eso, ellos planearon adherirse a los cuerpos humanos para obtener su esencia. En el universo, existe aun otra razón: sin pérdida, no hay ganancia. El futi satisface tu deseo de fama y fortuna personal, haciéndote rico y famoso. Pero él no te ayuda en vano, él también quiere ganar, y quiere obtener tu esencia. No obstante, cuando él te deje, te quedarás sin nada, ¡te volverás muy débil o te convertirás en un vegetal! Esto es causado por tu xinxing no recto. Un pensamiento recto reprime cien perversidades. Si tu corazón es muy recto, no atraerás ninguna perversidad. Es decir, debes ser un practicante majestuoso y recto, y no debes desear ninguna cosa embrollada; ten sólo el deseo de cultivarte en el Fa recto.

## **6. Al practicar el gong recto también es posible estar practicando un gong perverso**

Aunque el gong que algunos aprenden sea de un Fa recto, si no pueden exigirse estrictamente a sí mismos ni prestan atención a su xinxing y siguen pensando en algunas cosas malas mientras practican, estarán practicando una vía perversa inconscientemente. Por ejemplo, si mientras practicas la estacaparada o la meditación sentada, tu mente está pensando en dinero, fama, o en cómo castigar a quienes te tratan mal apenas tu gong se revele, o si estás pensando sobre esta o aquella capacidad de gong, terminarás añadiendo algunas cosas malas a tu gong y estarás de hecho practicando una vía perversa. Esto es muy peligroso y probablemente atraerás algunas cosas malas, tales como espíritus bajos de este tipo, de las que ni tú mismo te darás cuenta. No va si uno aprende el Dao con un corazón de apego demasiado fuerte y con corazones de búsqueda. Si su corazón no es recto, su shifu tampoco tiene manera de protegerlo. Por eso, un practicante de gong debe mantener bien su xinxing, su corazón

recto y sin intenciones. De otra manera, es posible que ocurran problemas.

## Capítulo Segundo

### Falun Gong

Falun Gong se origina de Falun Xiulian Dafa, el Gran Fa de la Cultivación del Falun de la Escuela Fo. Es una de las vías de cultivación especiales del qigong de la Escuela Fo, pero tiene diferencias particulares con respecto a otras vías de cultivación comunes de la Escuela Fo. En el pasado, nuestro Falun Gong era un sistema singular de cultivación reforzado para aquellos de gran cualidad innata y requería en el practicante un xinxing extremadamente alto. A fin de hacer que más practicantes pudieran elevarse, así como satisfacer la demanda de tantos con deseo de cultivarse, reorganicé especialmente este sistema de gong, formando un conjunto de métodos de cultivación apropiado para una difusión amplia. Aunque así sea, Falun Gong ya es muy superior en nivel y sobrepasa las cosas que se enseñan en otros sistemas comunes de cultivación.

#### I. Función del Falun

El Falun de Falun Gong tiene la misma naturaleza que el universo. El Falun es una miniatura del universo. Un cultivador de Falun Gong no sólo puede incrementar rápidamente sus capacidades de gong y potencia de gong, sino que en un tiempo muy corto de cultivación, adquiere un Falun incomparablemente poderoso. Después de formarse, el Falun existe como un cuerpo viviente inteligente que gira automática e incesantemente en la parte inferior del abdomen del practicante, recogiendo y transformando continuamente la energía del cosmos y finalmente transformando esta energía en gong dentro del cuerpo del propio practicante y alcanzando así el efecto de que el Fa refine al cultivador. Esto significa que aunque el cultivador no practique todo el tiempo, el Falun nunca deja de refinarlo. Hacia el interior, el Falun salva al cultivador y asume la función de fortalecer su salud, abrir su inteligencia y sabiduría, y protegerlo para que no se desvíe en su práctica ni sea molestado por personas de mal xinxing. Hacia el exterior, el Falun salva a la gente y puede curar enfermedades, desechar las perversidades y cambiar todos los estados anormales. El Falun gira incesantemente en el abdomen inferior del cultivador, dando nueve vueltas en el sentido de las agujas del reloj y luego otras nueve vueltas contra el sentido de las agujas del reloj. Cuando gira en el sentido de las agujas del reloj, absorbe fuertemente la energía del universo. La energía es muy poderosa. Mediante el aumento de la potencia de gong, el Falun gira cada vez más vigorosamente. Esto no se puede obtener llevando intencionalmente el qi con las manos y llenando el cuerpo con éste a través de la coronilla. Cuando el Falun gira contra el sentido de las agujas del reloj, emite energía salvando a todos los seres vivientes, rectificando estados anormales y beneficiando a todas las personas alrededor del practicante de gong. De todos los qigong transmitidos al público en nuestro país, Falun Gong es la única vía de práctica que puede alcanzar el efecto de que el Fa refine al cultivador.

El Falun es lo máspreciado, es algo que no puede ser canjeado ni por miles de piezas de oro. Cuando mi shifu me transmitía el Falun, me dijo que este Falun no podía transmitirse a nadie. Incluso aquellos que han cultivado el Dao durante miles de años no pueden obtenerlo. Nuestro sistema de cultivación –aun diferente de aquellos que se transmiten a una persona cada varias décadas– sólo puede pasarse a una persona a través de tiempos muy, muy largos. Por eso, el Falun es extremadamentepreciado. Ahora, aunque el Falun que sacamos fue hecho menos poderoso que el original, aun así, es extremadamente valioso. Cuando un cultivador lo obtiene, significa que ya ha completado la mitad de su cultivación. Aquello que te restará hacer será elevar tu xinxing y, en el futuro, te esperará un nivel considerablemente alto. Por supuesto, aquellos que no tienen la relación

predestinada no tendrán Falun por practicar un poco por su cuenta.

Falun Gong pertenece a un sistema de gong de la Escuela Fo, pero sobrepasa por mucho el recinto de esta escuela porque cultiva al universo entero. En el pasado, la cultivación de la Escuela Fo enseñaba los principios de la Escuela Fo, y la Escuela Dao, los principios de la Escuela Dao. Ninguna de ellas había expuesto desde la base hasta el fondo del universo. Al igual que un ser humano, además de su composición física, el universo tiene su naturaleza, y ésta puede ser resumida en tres palabras: Zhen-Shan-Ren. La cultivación de la Escuela Dao pone énfasis en iluminarse a Zhen: decir la verdad, actuar con la verdad, retornar al origen y al ser verdadero y, finalmente, volverse una persona verdadera. La cultivación de la Escuela Fo pone énfasis en Shan, haciendo crecer gran bondad y compasión para salvar a todos los seres vivientes. En nuestra escuela se cultiva simultáneamente Zhen-Shan-Ren; se cultiva directamente de acuerdo con la naturaleza fundamental del universo hasta finalmente alcanzar la completa asimilación al mismo.

Falun Gong es un sistema de cultivación integral para cultivar ambas, naturaleza y vida, y cuando la potencia de gong y el xinxing alcancen un cierto nivel, obtendrás la abertura de la iluminación (kaigong) y conseguirás con tu cultivación un cuerpo indestructible. En general, Falun Gong se divide en Shi Jian Fa, la cultivación del Fa dentro del mundo y Chu Shi Jian Fa, la cultivación del Fa fuera del mundo, así como muchos niveles más. Espero que la gran cantidad de gente con altas aspiraciones sea diligente en su cultivación, eleve incesantemente el xinxing y llegue a la perfección.

## II. Configuración del Falun

El Falun de Falun Gong es una entidad giratoria inteligente de materia de alta energía. El Falun gira de acuerdo con el orden y las normas de movimiento del cuerpo celestial del cosmos entero. En cierto sentido, el Falun es una miniatura del universo.

En el centro del Falun, se encuentra el signo 卍 de la Escuela Fo (卍 se pronuncia *wan*), en sánscrito es *srivatsa* y significa “acumular buena suerte” (véase en el diccionario Ci Hai); es el núcleo del Falun. Este signo se asemeja al color dorado y su color de fondo es de un rojo muy brillante. El color de fondo de su círculo exterior es anaranjado. Cuatro símbolos taiji y cuatro Falun de la Escuela Fo se distribuyen alternativamente en ocho direcciones. Los símbolos taiji compuestos de color rojo y negro pertenecen a la Escuela Dao, mientras que los de color rojo y azul pertenecen a la Escuela del Gran Dao Original. Los cuatro pequeños Falun son también de color oro. El color de fondo del Falun puede cambiar periódicamente a rojo, anaranjado, amarillo, verde, índigo, azul o violeta; estos colores son muy bellos (véase el dibujo de la tapa). El color del signo 卍 en el centro y los taiji no cambian. Estos Falun son de diferentes tamaños y los signos 卍 giran sobre sí mismos. El Falun tiene su raíz en el universo, el universo está girando, todas las galaxias están girando y por lo tanto el Falun también está girando. Quien tenga su tianmu abierto en un plano bajo podrá ver el Falun girando como las aspas de un ventilador eléctrico, mientras que alguien con el tianmu abierto en un plano alto podrá ver el escenario completo del Falun; éste es muy hermoso y reluciente. Al verlo, esto puede motivar a los practicantes a ser más diligentes y avanzar aún más vigorosamente en la cultivación.

## III. Características especiales de la cultivación de Falun Gong

### 1. El Fa refina al practicante

El practicante de Falun Gong no sólo puede incrementar rápidamente su potencia de gong y sus



capacidades de gong, sino que también puede cultivar un Falun. El Falun puede formarse en un tiempo muy corto. Una vez formado, es tan poderoso que puede proteger al practicante para que no le surjan desviaciones en su cultivación ni sea hostigado por personas de pobre xinxing. En teoría, Falun Gong es completamente diferente de las vías de cultivación tradicionales. Esto es porque después de formado, el Falun gira incesantemente, existe como un cuerpo viviente inteligente y acumula constantemente energía en el abdomen inferior del practicante. El Falun recoge la energía del universo por medio de su giro automático. Su rotación constante es justamente lo que puede lograr el efecto de que el Fa refine al practicante. Esto significa que aunque el cultivador no practique todo el tiempo, el Falun nunca parará de refinar al practicante. Como todos saben, una persona común tiene que trabajar de día y descansar de noche y su tiempo para la práctica es muy limitado. Si él quisiera llegar a practicar veinticuatro horas sin cesar, no funcionará sólo por pensarlo todo el tiempo. La meta de practicar realmente veinticuatro horas diarias no puede lograrse con ningún sistema. Sin embargo, el Falun gira constantemente hacia el interior, trayendo una gran cantidad de qi (una forma de existencia de energía en la etapa inicial) del universo, almacenando el qi absorbido en todas las direcciones del Falun y transformándolo día y noche sin cesar en una materia superior, convirtiéndolo finalmente en gong dentro del cuerpo del practicante. Esto es lo que significa “el Fa refina al practicante”. Por esta razón, la cultivación de Falun Gong es completamente diferente de las exposiciones sobre la práctica del qi de las otras escuelas y vías de qigong del dan.

La característica más destacada en la cultivación de Falun Gong es que se cultiva el Falun y no se toma el camino del dan. Todas las otras vías de cultivación transmitidas hoy en día, sin importar a qué escuela o vía pertenezcan, sean vías de la enseñanza budista o daoísta, de la Escuela Fo, la Escuela Dao, de las del pueblo, e inclusive vías de cultivación de la puerta lateral, todos cultivan el dan y se llaman “qigong del dan”. Los monjes, monjas y practicantes daoístas, todos toman el camino de la cultivación del dan y cuando se efectúa la incineración de sus cuerpos después de la muerte, se encuentran reliquias muy duras y bellas. Los aparatos científicos modernos no pueden discernir de qué materia están compuestas. En realidad, son materias de alta energía recogidas de otras dimensiones; no son cosas de nuestra dimensión. Eso es precisamente el dan. Para aquellos que practican el qigong del dan, les resulta muy difícil alcanzar la iluminación en vida. En el pasado, muchos practicantes del qigong del dan trataban de elevar el dan fuera de sus cuerpos. Sin embargo, después de subirlo hasta el Palacio Niwan, no encontraban forma de empujarlo para afuera y, como resultado, morían sofocados. Algunos practicantes quisieron estallarlos intencionalmente, pero no encontraron manera de hacerlo. Hubo algunos casos como éste: el abuelo de un practicante practicó infructuosamente la cultivación y en vísperas de su muerte, escupió el dan para dárselo al padre del practicante. El padre tampoco se cultivó hasta la perfección y antes de morir se lo pasó a él. Sin embargo, hasta este punto, el practicante aún no ha logrado nada. ¡Es muy difícil! Por supuesto, hay muchos métodos de gong muy buenos. Si has obtenido una enseñanza verdadera de éstos, es también bueno; pero temo que no te hayan impartido cosas tan elevadas.

## **2. Cultivación de la conciencia principal**

Cada uno tiene conciencia principal y depende de ella para hacer cosas y pensar. Además de conciencia principal, una persona tiene desde una hasta varias conciencias asistentes y, al mismo tiempo, mensajes de sus antepasados. La conciencia asistente tiene el mismo nombre que la conciencia principal, pero en general, la conciencia asistente es más capaz y de más alto nivel que la conciencia principal. Dado su nivel alto, no es engañada por la sociedad de la gente común y puede ver desde su dimensión específica. Muchas vías de cultivación toman el camino de cultivar la conciencia asistente, en donde el cuerpo físico y la conciencia principal sólo actúan como portadores.

Frecuentemente, los practicantes no saben esto e incluso se sienten contentos y presumidos. Es muy difícil que el hombre renuncie a las cosas materiales cuando vive en la sociedad humana, especialmente aquellas cosas a las que está apegado. Por eso, muchas vías de cultivación enfatizan la concentración mental, entrar en ding absoluto. Cuando la transformación ocurre durante el estado de ding, es la conciencia asistente del practicante la que está cultivándose en esta sociedad y, mientras tanto, elevándose. Un día, después de completar su cultivación, la conciencia asistente se lleva tu gong. Tu conciencia principal y tu benti no se quedarán con nada y perderás todo aquello que hayas cultivado en tu vida entera. Esto es muy lamentable. Algunos maestros famosos de qigong tienen diversas y grandes capacidades de gong, y gozan de alta reputación, pero aún no saben que el gong no se ha desarrollado en absoluto en sus propios cuerpos.

Nuestro Falun Gong se dirige directamente a cultivar la conciencia principal de uno, lo cual requiere que el gong crezca verdadera y realmente en tu propio cuerpo. Por supuesto, tu conciencia asistente obtendrá también una porción y se elevará en su posición de asistente. Nuestra vía de cultivación requiere una estricta cultivación del xinxing para que lo temples y te eleves en la sociedad humana con las condiciones más complicadas, tal como la flor de lian que emerge del barro. Debido a esto, se te permitirá llegar a la perfección con tu cultivación. Ésta es la razón de por qué Falun Gong es tanpreciado. Espreciado porque serás tú mismo quien obtendrá el gong. Sin embargo, es también muy difícil pues tendrás que atravesar un camino que te irá templando en medio del ambiente más complicado.

Como la meta de practicar gong es cultivar la conciencia principal, debes entonces usar siempre tu conciencia principal para dirigir la práctica de gong. La conciencia principal es la que debe tener la última palabra: no te entregues a la conciencia asistente. De otro modo, el día en que la conciencia asistente alcance la perfección, se llevará el gong, y tu benti y tu conciencia principal no tendrán nada. Si quieres cultivarte hacia niveles altos, no va si tu conciencia principal está como dormida y no sabes qué sistema de gong estás practicando. Esto no puede ser, tienes que saber claramente que eres tú quien está practicando, cultivándose hacia niveles altos y elevando el xinxing. Sólo de esta manera puedes tener la iniciativa y obtener el gong. A veces, cuando estás en un estado hipnótico y terminas de hacer algo, ni sabes lo que has hecho. En realidad, es tu conciencia asistente la que estaba actuando y dirigiendo. Si, sentado en meditación con las piernas cruzadas, abres los ojos y ves que enfrente de ti hay otro yo, ésta es precisamente tu conciencia asistente. Si estás meditando con las piernas cruzadas encarando al norte, pero de repente encuentras que ya estás en el lado norte y piensas: «¿Cómo salí?», ése es el verdadero yo que ha salido, mientras allí sentado están tu cuerpo físico junto a tu conciencia asistente. De esta manera se las puede distinguir.

Uno no debe olvidarse completamente de sí mismo cuando está cultivando Falun Gong. Olvidarse de uno mismo no concuerda con la cultivación del gran Fa de Falun Gong. Se debe mantener la mente absolutamente lúcida durante la práctica de gong. Cuando tu conciencia principal sea fuerte en la práctica, no te desviarás en la cultivación y las cosas comunes no podrán hacerte daño. Si tu conciencia principal es muy débil, algunas cosas se subirán a tu cuerpo.

### **3. No hay consideración de tiempo ni dirección durante la práctica**

Muchas vías de cultivación le prestan mucha atención a qué dirección uno debe encarar y qué horario es mejor para la práctica. Acá no decimos nada de eso. Practicamos Falun Gong de acuerdo con la naturaleza cósmica y el principio de transformación del universo. Por eso, no hablamos de direcciones ni de horarios. Cuando practicamos gong, es como si estuviéramos sentados sobre el Falun, el cual

encara a todas las direcciones y gira constantemente. Nuestro Falun está sincronizado con el universo. El universo está en movimiento y la Vía Láctea también. Los nueve planetas están girando alrededor del Sol, y la Tierra misma está girando sobre sí misma. ¿Qué dirección es el Este, Sur, Oeste o Norte? Los llamados Este, Sur, Oeste y Norte son divisiones hechas desde el ángulo de la Tierra por la gente parada sobre la Tierra. Por eso, no importa en qué dirección estés parado cuando estás practicando; en realidad, estás encarando a todas las direcciones.

Algunos dicen que es bueno practicar a las doce de la noche, al mediodía u otros horarios. Nosotros tampoco consideramos esto porque cuando no estás practicando gong, el Falun está refinándote y ayudándote a cada momento para hacer la práctica; esto significa que el Fa refina al practicante. En el qigong del dan, el practicante es quien cultiva el dan, mientras que en Falun Gong, el Fa es quien refina al practicante. Si tienes más tiempo, puedes hacer más práctica. Si tienes menos tiempo, puedes hacer menos práctica; se puede efectuar según tu mayor conveniencia.

#### **IV. Cultivación integrada de la naturaleza interna y la vida**

La cultivación de Falun Gong es para cultivar ambas, naturaleza y vida. El benti es cambiado mediante la práctica del gong. El benti no se pierde; la conciencia principal y el cuerpo físico se unirán al llegar a la perfección en la cultivación integral del ser.

##### **1. Cambiando el benti**

El cuerpo humano está formado de carne, sangre y huesos, con diferentes estructuras y componentes moleculares. Por medio de la práctica de gong, los componentes moleculares del cuerpo humano se transforman en materia de alta energía. De este modo, el cuerpo humano ya no está compuesto por los elementos moleculares originales, sino que su esencia ha sido cambiada. Sin embargo, el cultivador practica y vive entre la gente común y no puede ir en contra del estado de la sociedad humana. Por eso, esta transformación no cambia la estructura molecular original, ni el orden de colocación molecular, sino tan sólo la composición original de las moléculas. La carne del cuerpo humano aún es suave, los huesos todavía son duros y la sangre aún fluye. Si se lo corta con un cuchillo, el cuerpo todavía podrá sangrar. De acuerdo con la antigua exposición china de los cinco elementos, el metal, la madera, el agua, el fuego y la tierra constituyen los millares de cosas; lo mismo es para el cuerpo humano. Cuando a un practicante de gong le ocurren cambios en su benti, es decir, cuando la materia de alta energía reemplaza la composición original de las moléculas, el cuerpo ya no está compuesto por las materias originales. “Fuera de los cinco elementos” tiene precisamente este principio.

La característica más distintiva de la cultivación de la naturaleza interna y la vida consiste en que la vida humana es prolongada y se retarda la vejez. Nuestro Falun Gong posee justamente esta característica evidente. Falun Gong toma este camino: cambia de raíz la composición molecular del cuerpo humano, almacena la materia de alta energía recogida en cada célula y finalmente reemplaza los componentes de las células con la materia de alta energía. De esta forma, el metabolismo no existe más; el practicante sale de los cinco elementos y su cuerpo se convierte en un cuerpo compuesto por materias de otra dimensión que ya no están restringidas por el tiempo de nuestra dimensión; tal persona se mantiene joven para siempre.

A lo largo de las épocas, muchos monjes eminentes han gozado de longevidad. Ahora hay personas caminando por la calle que tienen varios centenares de años, pero tú no te das cuenta porque parecen muy jóvenes y visten como personas comunes. La vida de una persona no debería ser tan corta como

la de ahora. Desde el ángulo de la ciencia contemporánea, una persona puede vivir más de doscientos años. Según lo registrado, un inglés llamado Femcath vivió doscientos siete años. Un japonés llamado Mitsu Taira vivió doscientos cuarenta y dos años. En la dinastía Tang de China, un monje llamado Huizhao vivió doscientos noventa años. De acuerdo con los registros del distrito de Yongtai, provincia de Fujian, Chen Jun nació en el primer año del reinado Zhong He del emperador Xi Zong de la dinastía Tang (año 881 d.C.), y murió durante los años del reinado de Tai Ding de la dinastía Yuan (año 1324 d.C.), cuando tenía cuatrocientos cuarenta y tres años. Todo esto puede ser verificado, no son cuentos fantásticos. Por medio de la práctica, las arrugas en la cara de nuestros estudiantes de Falun Gong se reducen visiblemente, los rostros resplandecen de color rosado, los cuerpos se vuelven ligeros y no se sienten cansados cuando caminan o trabajan. Éste es un fenómeno común. Me he cultivado decenas de años y otros dicen que mi rostro no ha cambiado mucho en comparación con el de hace veinte años; ésta es precisamente la razón. Nuestro Falun Gong lleva algo muy poderoso para cultivar la vida humana y los cultivadores de Falun Gong parecen tener mucho menos edad y lucen mucho más jóvenes en comparación con personas comunes de la misma edad. No aparentan su edad verdadera. Por eso, las características más distintivas de los sistemas de cultivación que cultivan ambos, naturaleza y vida, es que pueden hacer que la vida y el envejecimiento transcurran más lentamente, y los años de vida se extiendan.

## **2. Circulación celestial Falun**

Nuestro cuerpo humano es un pequeño universo. Cuando la energía del cuerpo humano circula dando una vuelta alrededor del cuerpo, se llama la circulación del pequeño universo o circulación celestial. Hablando de niveles, la conexión de los dos canales ren y du es sólo una circulación celestial superficial y no cumple la función de cultivar la vida humana. La verdadera pequeña circulación celestial circula internamente desde el Palacio Niwan hasta el dantian. A través de la circulación interna, el cuerpo se expande desde el interior al exterior y todos los canales se abren. Nuestro Falun Gong requiere que todos los canales ya estén abiertos al justo comienzo de la práctica.

La gran circulación celestial es la rotación de los ocho canales extra que circulan alrededor del cuerpo entero para completar un ciclo. Si la gran circulación celestial está abierta, traerá este estado: el practicante puede levitar en el aire. Esto es lo que significa “volar a plena luz del día”, tal como está descrito en las escrituras de la cultivación del dan. No obstante, usualmente una cierta parte de tu cuerpo es encerrada para que no puedas volar en el aire. Pero puede traerte este estado: el de caminar muy rápidamente y sin esfuerzo y sentirte tan ligero al subir una montaña como si alguien te empujara hacia arriba. Con la abertura de la gran circulación celestial puedes poseer una capacidad de gong que permite al qi cambiar de posición en diferentes órganos del cuerpo humano. El qi del corazón se mueve al estómago, el qi del estómago se mueve a los intestinos... mediante el fortalecimiento de la potencia de gong, al ser lanzada al exterior del cuerpo, la potencia de gong se convierte en el gong de traslado. Esta clase de circulación celestial también es llamada circulación celestial meridiana o circulación celestial de Cielo y Tierra. Sin embargo, esta circulación todavía no puede alcanzar la meta de transformar el cuerpo. Es necesario que haya otra circulación celestial correspondiente, la cual se llama “circulación celestial maoyou”, y circula así: la energía sale del punto huiyin o baihui y se mueve por el borde de la unión de los lados yin y yang del cuerpo, es decir, por los lados laterales del cuerpo.

La rotación de la circulación celestial de Falun Gong es mucho más grande que la de los ocho canales referida en otros sistemas de cultivación comunes. Pone en movimiento a todos los canales entrecruzados del cuerpo, y se requiere que todos estén abiertos y puestos en movimientos rotatorios.

En nuestro sistema de Falun Gong todo esto se efectúa de manera automática y no tienes que hacerlo deliberadamente o guiarlo con tus pensamientos. De hacerlo así, te desviarías. Durante mis clases, planto fuera de tu cuerpo el mecanismo de qi que circula automáticamente. El mecanismo de qi es algo especial para la cultivación en altos niveles y forma parte del refinamiento automático de nuestro sistema. Al igual que el Falun, también gira incesantemente, poniendo en circulación a todos los canales de energía del cuerpo. Aunque no hayas practicado la circulación celestial, en realidad, tus canales de energía han sido puestos en circulación y en lo profundo del interior y el exterior están en rotación conjunta. Nuestros métodos de gong sirven para reforzar el mecanismo de qi en el exterior del cuerpo.

### **3. Abertura de los canales de energía**

El propósito de abrir los canales de energía es hacer que la energía se ponga en rotación, de manera tal que la composición molecular de las células cambie y se transforme en materia de alta energía. Los canales de energía de un no practicante están obstruidos e inclusive son muy angostos; los de un practicante se abren y aclaran gradualmente. Los canales de un practicante que practica bien el gong se ensanchan y se vuelven aún más anchos al cultivarse en niveles más altos. Los canales de algunos son tan anchos como un dedo. Sin embargo, la abertura misma de los canales no representa el nivel de cultivación ni la altura del gong de un practicante. Por medio de la práctica, los canales se hacen más claros y más anchos hasta que se unen como una sola pieza. Entonces esta persona no tendrá canales ni puntos de acupuntura en su cuerpo. Diciéndolo a la inversa, su cuerpo entero será canales y puntos de acupuntura. Tal estado aún no significa que esta persona haya obtenido el Dao. Esto es sólo una manifestación durante el curso de la cultivación de Falun Gong, una manifestación de niveles. Al llegar a esta etapa, el practicante habrá llegado al final de la cultivación del Fa dentro del mundo. Al mismo tiempo, aparecerá un estado evidente en su apariencia exterior: sanhua juding, tres flores reunidas sobre la coronilla. El gong que se revela ya es muy poderoso y todos tienen sus formas. El pilar de gong será también muy alto y las tres flores aparecerán sobre su cabeza. Una de ellas se parece a la flor de lian, y la otra, al crisantemo. Las tres flores giran sobre sí mismas y al mismo tiempo por turnos. Encima de cada flor hay un pilar, un pilar que atraviesa el cielo. Los tres pilares también giran sobre sí mismos y giran en turno junto con las tres flores; el practicante puede sentir muy pesada su cabeza. Pero para entonces, él sólo habrá atravesado el último paso en la cultivación del Fa dentro del mundo.

## **V. Intención mental**

La cultivación de Falun Gong no tiene intenciones mentales. La intención mental no puede hacer nada por sí misma, aunque sí puede dar órdenes. Las que realmente efectúan funciones son las capacidades de gong, que tienen la capacidad de pensar como cuerpos inteligentes y recibir el mandato de los mensajes del cerebro. Sin embargo, muchas personas, especialmente aquellas en los círculos de qigong, tienen muchas interpretaciones sobre esto. Ellos creen que la intención mental puede hacer muchas cosas. Algunos dicen que la intención mental desarrolla las capacidades de gong, abre el tianmu, trata las enfermedades, traslada los objetos, etcétera. Eso es un entendimiento erróneo. En niveles bajos, es decir, entre la gente común, la intención mental dirige a los órganos sensoriales y a los cuatro miembros del cuerpo. En niveles altos, es decir, entre los cultivadores, la intención mental puede elevar el nivel y dirigir las capacidades de gong para hacer cosas. Esto significa que las capacidades de gong son dirigidas por la intención mental. Éste es nuestro punto de vista sobre la intención mental. A veces, cuando ven a un maestro de qigong curando enfermedades, antes de que

mueva un dedo, él ya dice que está bien y entonces ellos suponen que la curación la hizo el maestro por medio de su intención mental. En realidad, el maestro emitió una clase de capacidad de gong que dirigió las capacidades de gong para tratar enfermedades o hacer otras cosas. Debido a que las capacidades de gong circulan por otra dimensión, la gente común no puede verlas con sus ojos, y considera erróneamente que es la intención mental la que hace algo. Algunos creen que con la intención mental se pueden curar enfermedades, y así han guiado a la gente a desviarse. Hay que aclarar este entendimiento.

El pensamiento humano es una clase de mensaje, una clase de energía y una forma de existencia material. Cuando uno está pensando, en el cerebro se produce una frecuencia vibratoria. A veces, recitar conjuros es bastante efectivo. ¿Por qué? Porque el universo también tiene su propia frecuencia vibratoria. Cuando el conjuro recitado vibra en la misma frecuencia del universo, puede producir cierto efecto. Por supuesto, sólo los mensajes benignos pueden desempeñar una función, porque la existencia de cosas perversas no está permitida en el cosmos. La intención mental es también un modo específico de pensar. El fashen de un gran maestro de qigong de nivel alto es controlado y dirigido por el propio pensamiento del cuerpo principal. El fashen también tiene sus propios pensamientos y la capacidad para tratar problemas y hacer cosas independientemente; es un yo independiente. Mientras tanto, el fashen puede saber en qué piensa el cuerpo principal del maestro de qigong y hará las cosas de acuerdo con los pensamientos de este maestro. Por ejemplo, cuando el maestro de qigong quiere curar a un enfermo, el fashen irá y lo hará; sin esta intención mental emitida por el maestro, no irá. Si ve algo muy bueno para hacer, lo hará por su propia iniciativa. Aunque algunos grandes maestros aún no han llegado al nivel de abertura de iluminación y no saben algunos asuntos, sus fashen sí los saben.

Otra implicación de la intención mental es la llamada inspiración. La inspiración no viene de la conciencia principal. El conocimiento de la conciencia principal es muy limitado. Si uno quiere crear algo que la sociedad no tiene, no va si sólo depende de su conciencia principal. La inspiración viene de la conciencia asistente. Cuando a algunas personas que crean obras literarias o hacen investigaciones científicas no les surge nada aunque hayan agotado sus cerebros, se toman un rato de descanso para salir afuera a dar un paseo y de repente y sin intención, obtienen una inspiración. Enseguida escriben algo rápidamente y así la creación sale. Esto se debe a que cuando la conciencia principal es muy fuerte, controla el cerebro y la idea no sale. Una vez que la conciencia principal se relaja, la conciencia asistente empieza a funcionar y dirige al cerebro. La conciencia asistente existe en otra dimensión y, al no estar sujeta a esta dimensión, puede crear cosas nuevas. Sin embargo, la conciencia asistente no puede sobrepasar ni perturbar el estado de la sociedad de la gente común o influir en el proceso de su desarrollo.

La inspiración proviene de dos fuentes: una es aportada por la conciencia asistente. La conciencia asistente no está engañada por este mundo y puede producir una inspiración. En otro caso, la inspiración viene del mando o por indicación de seres superiores de altos niveles. Con la guía de seres superiores, los caminos de los pensamientos se abren y expanden y uno es capaz de crear cosas diferentes y especiales. La sociedad entera y el universo tienen su orden y normas específicos. Nada es accidental.

## **VI. Niveles de cultivación de Falun Gong**

### **1. La cultivación de niveles altos**

En Falun Gong se cultiva desde un nivel muy alto; por lo cual, el gong se revela con extremada rapidez. El gran Dao es muy simple y fácil de aprender. Desde un punto de vista macroscópico, los

movimientos de Falun Gong son pocos pero controlan todas las partes del cuerpo y van desarrollando muchas cosas. Siempre y cuando tu xinxing esté a la par, tu gong crecerá muy rápidamente. No tendrás que hacer esfuerzos intencionales, ni recurrir a métodos tales como colocar un crisol en un horno para hacer el dan, prestar atención a cuánto fuego utilizar, o cuántas sustancias medicinales recoger. Depender de la intención mental para conducir la práctica es muy complicado y propicia la desviación. Aquí les ofrecemos la vía de cultivación más conveniente, la mejor vía, aunque también la más difícil. Para llegar al estado del cuerpo blanco como leche, un practicante de otro sistema debe cultivarse por más de diez años, decenas de años o aun por más tiempo. En cambio, te llevamos a ese estado inmediatamente. Antes de que te des cuenta, este nivel ya habrá pasado y quizá sólo haya durado unas horas. Un día te sentirás muy perceptivo y mentalmente ágil; pero después de un rato, dejarás nuevamente de sentirte así. En realidad, esto significa que has atravesado un nivel grande.

## **2. Manifestaciones del gong**

Después de que los estudiantes de Falun Gong pasen por el ajuste del cuerpo físico, habrán alcanzado un estado apropiado para la cultivación de Dafa. Éste es el estado del cuerpo blanco como leche. El gong sólo se desarrolla después que el cuerpo alcanza tal estado. Una persona con su tianmu abierto en un plano alto puede ver que el gong aparece sobre la piel del practicante y que después entra en el interior del cuerpo. Luego sale y entra otra vez; este proceso se repite continuamente, a veces muy rápidamente, atravesando un nivel tras otro. Ésta es la primera aparición del gong. Después de que el gong se revela por primera vez, el cuerpo del practicante ya no es un cuerpo común. Después de alcanzar el estado del cuerpo blanco como leche, el practicante nunca más padecerá enfermedades. Los dolores que más tarde aparezcan aquí o allá, o los malestares en cierta parte del cuerpo, parecen enfermedades pero no lo son; son causados por el yeli. Cuando el gong se revela por segunda vez, esos cuerpos inteligentes de uno se habrán vuelto bastante grandes y podrán moverse y hablar; a veces son producidos escasamente y a veces muy seguido y también pueden conversar entre ellos. Hay una gran cantidad de energía almacenada en estos cuerpos inteligentes, la cual se usa para cambiar el cuerpo de uno.

Después de alcanzar un nivel muy alto en la cultivación de Falun Gong, a veces aparecen yinghai por todo el cuerpo del practicante. Son muy traviosos, juguetones y muy buenos y benevolentes. El practicante también puede cultivar otra clase de cuerpo llamado yuanying. Éste se sienta sobre un trono de flor de lian, y es muy bello. El yuanying desarrollado en la cultivación se produce por la combinación del yin y el yang del cuerpo humano. Los practicantes de ambos sexos pueden desarrollarlo por medio de la cultivación. Al comienzo, el yuanying es muy pequeño; éste crece gradualmente y al final crece hasta el tamaño del mismo practicante. Es exactamente igual al practicante y está dentro de su cuerpo. Una persona con capacidades de gong puede ver que el practicante tiene dos cuerpos. En realidad, esta persona ha cultivado con éxito su cuerpo verdadero. Además, el practicante desarrollará muchos fashen. A fin de cuentas, todas las capacidades de gong que pueden ser desarrolladas en el universo o en otros sistemas de cultivación están abarcadas en Falun Gong.

## **3. Cultivación del Fa fuera del mundo**

Por medio de la práctica de gong, los canales de energía de un practicante se hacen cada vez más anchos hasta unirse como en una sola pieza, lo que significa que el cuerpo ya no tiene canales ni puntos de acupuntura. Dicho a la inversa, el cuerpo se vuelve todo canales y puntos de acupuntura. Esto aún no significa que hayas obtenido el Dao, sino que es sólo una manifestación durante el curso

de la cultivación de Falun Gong; es la manifestación de un nivel. Cuando llegue a este paso, el practicante habrá llegado al fin de su cultivación del Fa dentro del mundo. Los gong desarrollados serán muy poderosos y todos tendrán sus propias formas. Además, el pilar de gong será muy alto y aparecerán tres flores sobre la coronilla. Para ese entonces, uno tan sólo estará dando el último paso de la cultivación del Fa dentro del mundo.

Cuando se dé un paso más adelante, no quedará nada. Todas las capacidades de gong serán echadas dentro de la dimensión más profunda del cuerpo. Entonces se alcanzará el estado del cuerpo blanco puro y el cuerpo se hará transparente. Dando otro paso más adelante, uno entrará en la cultivación del Fa fuera del mundo, llamada también la cultivación del cuerpo fo. Las capacidades de gong desarrolladas en esta etapa pertenecen a la categoría de los poderes divinos. Entonces, los poderes serán infinitos y muy grandes. Al alcanzar reinos aún más altos, uno se cultivará en un gran ser iluminado. Todo esto depende de cómo cultives tu xinxing. El nivel al que te cultives será tu estado de fruto. Los practicantes con altas aspiraciones obtienen el Fa recto y completan el fruto verdadero. Esto es alcanzar la perfección.



## Capítulo Tercero

### Cultivación del xinxing

Los practicantes de Falun Gong deben dar prioridad a cultivar el xinxing y deben creer firmemente que el xinxing es la clave para incrementar el gong. Éste es el principio de la cultivación de altos niveles. Hablando estrictamente, la potencia de gong que determina el nivel de tu cultivación no se desarrolla por medio de la práctica sino a través de la cultivación del xinxing. Hablar sobre la elevación del xinxing es fácil, pero ponerlo en práctica es muy, muy difícil; es realmente muy difícil. El cultivador tiene que hacer grandes sacrificios, elevar su cualidad de iluminación, sufrir amarguras entre amarguras, aguantar lo inaguantable, y cosas así. ¿Por qué algunos no han incrementado su gong después de practicar muchos años? Las causas fundamentales son: primero, no han prestado atención a la cultivación del xinxing; segundo, no han podido obtener un Fa recto de nivel alto. Hay que aclarar este problema. Muchos maestros de qigong enseñan el gong poniendo énfasis en la cultivación del xinxing; así verdaderamente se está enseñando el gong. Quienes enseñan sólo movimientos y técnicas sin hablar sobre el xinxing de hecho están enseñando vías perversas. Por eso, un practicante debe hacer un gran esfuerzo en la elevación de su xinxing; sólo entonces se puede entrar en la cultivación de altos niveles.

#### I. Composición del xinxing

En Falun Gong, el xinxing implica más de lo que abarca el *de*. Cubre una esfera más amplia de lo que denota el *de*. El xinxing comprende muchos aspectos, entre los cuales está incluido el *de*. Con respecto al xinxing de una persona, el *de* es meramente una manifestación, así que no es suficiente entender el contenido del xinxing como simplemente *de*. El xinxing incluye cómo tratar el ganar y el perder. Ganar significa ganar en asimilación a la naturaleza cósmica. Zhen-Shan-Ren (Verdad, Benevolencia y Tolerancia) compone la naturaleza del universo. La asimilación a la naturaleza cósmica de un practicante se refleja en su *de*. La pérdida significa renunciar a codicia, lucro, lujuria, deseo, matanza, pelea, robo, saqueo, mañas, celos, envidia y demás pensamientos y conductas negativas. Si uno desea cultivarse a niveles altos, tiene que renunciar a todas las búsquedas por deseos propios de los humanos que siempre había tenido. Es decir, uno tiene que dejar todos sus corazones de apegos y considerar muy ligeros e insignificantes los intereses personales de fama y fortuna.

Un ser humano integral está conformado por su cuerpo físico y su naturaleza. El cosmos también es así. Además de su composición material, también existe simultáneamente su naturaleza Zhen-Shan-Ren. Cada partícula del aire contiene esta naturaleza y cuando esta naturaleza se manifiesta en la sociedad humana, los actos buenos son recompensados mientras que los actos malos sufren castigo. En los niveles altos de cultivación se manifiestan en las capacidades de gong. Aquellos que siguen esta naturaleza son personas buenas; quienes le dan la espalda y se alejan de ella son gente mala. Y aquellas que se ajustan y asimilan a ella obtienen el Dao. Por consiguiente, para asimilarse a esta naturaleza, se requiere que los practicantes tengan un xinxing extremadamente alto. Sólo de esta forma se puede cultivar a niveles altos.

Ser una persona buena es más fácil, pero cultivar el xinxing no es tan fácil; un cultivador debe prepararse mentalmente. Si quieres enderezar tu corazón, primero tienes que tener una intención sincera. Viviendo en un mundo donde la sociedad es complicada, tú quieres hacer buenos actos. No obstante, también hay gente que no quiere que tú hagas cosas buenas. Tú no haces daño a otros, pero otros podrán hacerte daño por distintas razones. Algunas de estas situaciones son causadas por razones

no naturales. ¿Puedes iluminarte a estas razones? ¿Qué debes hacer? Todo lo correcto y lo erróneo en este mundo está siempre probando tu xinxing. Cuando sufras una humillación indescriptible, cuando tus intereses personales se vean perjudicados, al estar frente al dinero o frente a mujeres atractivas, en medio de una lucha de poder o frente al odio de conspiraciones e intrigas, cuando tengas diversos conflictos sociales o familiares y cuando sufras toda clase de penas visibles o invisibles, ¿podrás siempre conducirte siguiendo los estrictos requisitos de xinxing? Por supuesto, si puedes hacer todo esto, ya eres un ser iluminado. De todas maneras, la mayoría de los practicantes de gong empiezan como personas comunes e incluso el xinxing también se va elevando poco a poco, mediante la cultivación. Todos los que aspiran a cultivarse tienen que tener la determinación para soportar grandes sufrimientos y lidiar con grandes dificultades y así finalmente obtener el fruto verdadero. ¡Espero que todos nuestros practicantes observen estrictamente su xinxing y eleven su potencia de gong cuanto antes!

## II. Pérdida y ganancia

En los círculos de qigong y religiosos, todos hablan sobre pérdida y ganancia. Algunos creen que la pérdida se refiere a dar limosnas, hacer algunas cosas buenas o darle una mano a alguien en apuros; creen que ganar significa obtener gong. Los monjes en los templos también dicen que uno debe dar limosna. Este concepto de pérdida es demasiado estrecho. La pérdida a la que nos referimos tiene un sentido más amplio, es algo muy grande. Te requerimos que renuncies a los corazones de una persona común, a esos apegos que sostienes y no puedes dejar. Si puedes perder aquello que consideras importante o indispensable, esto es una pérdida verdadera. Ayudar a otros y hacer algunas cosas buenas o expresarles algún corazón compasivo es sólo una parte de la pérdida.

Una persona común desea ganar fama, fortuna y vivir una vida mejor y más cómoda y tener más dinero. Ésa es la meta de una persona común. Pero nosotros, los practicantes de gong, somos diferentes. En vez de estas cosas, nosotros ganamos gong. Debemos perder un poco nuestros intereses personales y tomarlos un poco más ligeramente. Sin embargo, no se requiere que pierdas realmente nada. Hacemos la cultivación en la sociedad humana común y aún debemos vivir como la gente común. El punto clave está en dejar esos corazones; no se requiere que pierdas realmente nada. No perderás las cosas que son tuyas, ni obtendrás las cosas que no son tuyas. Si las obtienes, deberás devolverlas; el que gana tiene que perder. Por supuesto, es imposible que de una sola vez actúes en un todo de acuerdo con los altos niveles. Tampoco puedes convertirte en un ser iluminado de la noche a la mañana. Sin embargo, cultivándote poco a poco y elevándote paso a paso, te será posible lograrlo. Cuanto puedas perder, tanto ganarás. Siempre que tomes ligeramente tus intereses personales y prefieras ganar menos y sentirte tranquilo, probablemente sufrirás pérdidas materiales pero ganarás más *de* y gong. Aquí está el principio. Esto no significa que debes intercambiar intencionalmente tu fama, ganancia y riquezas por *de*. Para que tengas un entendimiento más cercano sobre esto, necesitas de tu propia iluminación.

Un cultivador del gran Dao dijo una vez: «No quiero aquello que otros desean, ni tengo lo que otros tienen. No obstante, las cosas que tengo, otros no las tienen, y aquello que otros no quieren, lo quiero yo». Siendo una persona común, a uno le es difícil satisfacerse, quiere todo y sólo las piedras del suelo no recoge. Pero este cultivador daoísta dijo: «Entonces, recogeré esas piedras». Como dice un proverbio: «Lo raro se hace valioso y lo escaso, extraordinario». Puede que una piedra no valga nada acá, pero allá es de lo más valiosa. Aquí se revela un principio filosófico que una persona común no puede comprender. Muchos altos cultivadores que han llegado con gran *de* al éxito en la cultivación no poseen nada. Para ellos no hay nada a lo cual personalmente no puedan renunciar.

El camino de la práctica de gong es lo más correcto y un practicante de gong es lo más inteligente. Aquello por lo cual la gente común contienda o los pequeños beneficios que quieren ganar son temporales. Aunque hayas logrado tomarlo u obtenerlo, o hayas sacado un provecho o conseguido un pequeño beneficio, ¿de qué te servirá? Hay un dicho de la gente común: «Al nacer no traes nada, y nada puedes llevarte al morir»; incluso tus huesos serán incinerados y convertidos en ceniza. Aunque seas un millonario o un oficial de alto rango, no podrás llevarte nada. Sin embargo, el gong puede llevarse, pues éste crece en el cuerpo de tu conciencia principal. Te digo que el gong no se obtiene fácilmente. Es demasiado preciado y muy difícil de obtener; no es canjeable por millares de piezas de oro. Cuando tu gong esté muy alto, si acaso un día decides dejar de practicar el gong, con tal de que no hagas cosas malas, tu gong se transformará en todas las cosas materiales que desees y podrás tenerlo todo. Pero solamente tendrás las cosas de este mundo; ya no tendrás las cosas que puede obtener un cultivador.

Por intereses personales, algunos obtienen mediante métodos no correctos cosas que no les pertenecen y creen haber obtenido ventajas. La verdad es que esos beneficios son intercambiados por su *de* con otros, sólo que ellos mismos no lo saben. Para un practicante de gong que actúa así, se le deduce de su propio gong, mientras que a un no practicante se le deduce del tiempo de su vida o de otros aspectos. De cualquier manera, esta cuenta tiene que ser liquidada tarde o temprano. Éste es el principio celestial. Hay algunos que siempre maltratan a otros, insultan con palabras injuriosas, y cosas por el estilo. Con estas acciones, están tirando una parte correspondiente de su *de* a otros, compensándolos así por la humillación que les hayan infligido.

Algunos creen que ser un hombre bueno es desventajoso. A juicio de la gente común, un hombre bueno sí sufre pérdidas. Sin embargo, él obtiene cosas que una persona común no puede obtener. Esto es el *de* –una materia blanca, algo extremadamente preciado. Sin *de* uno no puede tener gong; esto es una verdad absoluta. ¿Por qué muchos practican el gong pero el gong no se incrementa? Es justamente porque no han cultivado *de* a un nivel alto. Muchos hablan sobre el *de* y requieren la cultivación del mismo, pero nadie ha explicado la razón de la transformación verdadera del *de* en gong. Entender esto es una cuestión de iluminación de cada individuo. Los más de diez mil volúmenes de *Dao Zang Jing* y el Fa enseñado por Sakya Muni durante los cuarenta años de su vida hablan todos sobre una misma cosa, el *de*. Todos los libros antiguos chinos de cultivación del Dao hablan sobre el *de*. Las cinco mil palabras escritas por Lao Zi en su libro *Dao De Jing* también se refieren al *de*. Sin embargo, algunas personas simplemente no pueden iluminarse a esto.

Hablando sobre perder; cuando ganas, tienes que perder. Cuando realmente quieras cultivarte, vas a encontrarte con algunas tribulaciones. Cuando se manifiesten en tu vida, primero, puedes sufrir algo en tu cuerpo, sintiéndote indispuerto aquí o allá. Pero no son enfermedades. Además, las dificultades pueden manifestarse en la sociedad, la familia o la oficina; todo es posible. De repente, puedes verte involucrado en un conflicto de intereses o en una fricción emocional, cuyo propósito es elevar tu xinxing. Frecuentemente, tales cosas vienen súbitamente y parecen muy intensas. Si encuentras una molestia que te pone en grandes aprietos y te avergüenza, entonces ¿cómo lo manejarás? Si puedes mantenerte sereno ante esto, tu xinxing se elevará mediante esta tribulación y tu gong crecerá correspondientemente. Si puedes lograrlo un poco, pues ganarás un poco; cuanto sacrifiques, tanto ganarás, y ganarás tanto como puedas perder. Al hombre suele resultarle difícil darse cuenta cuando está en medio de la tribulación, pero tenemos que intentar iluminarnos y no actuar como la gente común. Cuando aparece un conflicto, debemos elevar nuestra actitud. Nos cultivamos entre la gente común y del mismo modo también tenemos que templar nuestro xinxing entre la gente común. Algunas veces tenemos que caer y de esto sacaremos lecciones. Es imposible que incrementes tu gong cómodamente sin encontrarte con ninguna dificultad.

### III. Cultivación conjunta de Zhen-Shan-Ren

Nuestra escuela cultiva al mismo tiempo Zhen-Shan-Ren. Zhen es decir la verdad, comportarse de una forma verdadera, regresar al ser original y verdadero, y finalmente volverse una persona verdadera. Shan implica el surgimiento de un corazón de bondad y compasión, actuar con benevolencia y salvar a otros. Especialmente se enfatiza el Ren. Solamente a través del Ren, un practicante puede cultivarse en un ser con gran *de*. El Ren es algo muy poderoso, que sobrepasa a Zhen y Shan. Durante todo el proceso de cultivación, se requiere que practiques Ren, que mantengas bien tu xinxing y que no actúes desconsideradamente.

No es fácil practicar Ren cuando encuentras algún problema. Alguien dice: «Si no devuelves el golpe después de ser golpeado, ni devuelves la injuria después de ser injuriado, e incluso practicas el Ren al encontrar situaciones embarazosas delante de tus amigos o parientes, ¿acaso no te parecerás a “Ah Q”?». En mi opinión, si eres normal en todos los aspectos y tu inteligencia no es menor a la de una los demás, nadie dirá que eres tonto tan sólo porque tomas ligeramente tus intereses personales. Poder aplicar Ren no es cobardía, ni significa que eres “Ah Q”. Es una manifestación de una firme voluntad, autodominio y cultura. Hay un tal Han Xin en la historia china, que sufrió una vez la humillación de tener que arrastrarse entre las piernas de un matón. Eso fue un acto de gran Ren. Hay un dicho antiguo: «Al ser humillado, un matón desenvaina su espada para luchar». Cuando una persona común sufre una humillación, desenvaina su espada para luchar, abre la boca para insultar o levanta su puño para golpear al otro. No es fácil para el hombre venir a este mundo, sin embargo, algunos sólo viven “por una bocanada de qi”. Eso realmente no vale la pena en absoluto y es también demasiado agotador. Hay un proverbio chino: «Si das un paso atrás, encontrarás el mar vasto y el cielo despejado». Al tropezar con una dificultad, si das un paso hacia atrás, encontrarás un escenario completamente diferente.

Siendo un practicante de gong, con las personas que tienen conflictos contigo y con quienes te humillan frontalmente, no sólo debes actuar con Ren, sino que debes tener una actitud noble, e incluso agradecerles. Si él no hubiera tenido el conflicto contigo, ¿cómo podrías elevar tu xinxing? ¿Cómo podrías incrementar tu gong y transformar sin sufrimiento la materia negra en materia blanca? Es muy difícil para una persona pasar las tribulaciones, pero en tales momentos uno debe controlarse. Porque las tribulaciones se van haciendo más fuertes mediante el crecimiento de tu potencia de gong. Esto es justamente para ver si puedes elevar o no tu xinxing. Al comienzo, probablemente las tribulaciones te enfurezcan y te enfaden tanto que sentirás angustia. Te enojarás tanto que te dolerá el hígado y el estómago. No obstante, si no te arrebatas de ira y puedes controlarte, esto es bueno, porque ya has comenzado a aguantar y a actuar intencionalmente con Ren. De esta manera, elevarás gradual y continuamente tu xinxing, y tomarás estos asuntos verdaderamente con ligereza; en tal tiempo, eso será entonces una elevación aún mayor. Una persona común considera muy importantes algunas fricciones y pequeñeces; vive sólo por una bocanada de qi y no puede tolerar nada. Cuando es presionado, se atreve a hacer cualquier cosa. Pero como practicante de gong, debes tomar lo que otros consideran muy importante como muy, muy insignificante, extremadamente insignificante, porque tú tienes una meta a mayor plazo, muy distante y grandiosa. Vas a tener la misma edad que el universo. Por eso, piensa de nuevo sobre estas cosas; no importa si tienes o no esas cosas. Si piensas con grandeza, podrás sobrepasarlo todo.

#### **IV. Eliminar el corazón de envidia**

La envidia es un obstáculo tremendo en la práctica de gong y tiene gran influencia sobre el practicante. Afecta directamente su potencia de gong, hace daño a sus compañeros de cultivación e interfiere seriamente en nuestra cultivación hacia niveles altos. Un practicante de gong debe eliminar el corazón de envidia al ciento por ciento. Pero algunos, pese a haber llegado a cierto nivel, simplemente no pueden eliminarlo. Además, cuanto más difícil les resulta abandonarlo, tanto más éste se intensifica. Esta reacción opuesta hace que los otros aspectos del xinxing que él ya ha elevado se vuelvan muy frágiles. ¿Por qué expongo aparte el problema de la envidia? Porque la envidia es la característica que se manifiesta y predomina más fuertemente entre los chinos, y ocupa en sus corazones el lugar comparativamente más importante. Sin embargo, muchas personas no son conscientes de ello. La envidia es una característica del Este y es conocida como “envidia oriental” o “envidia asiática”. Los chinos son muy introvertidos, reservados y no se muestran a la ligera. Todo esto produce fácilmente el corazón de envidia. Todas las cosas tienen dos lados. Por consiguiente, el temperamento introvertido tiene un aspecto positivo y también uno negativo. Los occidentales son comparativamente más extrovertidos. Por ejemplo, si un niño gana cien puntos en un examen escolar, correrá alegremente de la escuela a su casa gritando: «He ganado cien puntos...». Sus vecinos abrirán sus puertas o ventanas para felicitarlo: «¡Felicitaciones, Tom!», y se sentirán felices por él. Si esto ocurriera en China, piénsalo, al oírlo, la gente se disgustaría: «¿Qué hay para presumir con cien puntos? ¡Qué tanto ostentar!». La reacción es completamente diferente. Hay un tipo de mentalidad envidiosa.

El envidioso menosprecia a los demás y no permite que otros lo superen. Cuando ve que alguien es más capaz que él, pierde el equilibrio, no lo soporta y no lo acepta. Él quiere que le aumenten su salario cuando a otros se lo aumentan, quiere recibir la misma bonificación, y si el cielo se cae, quiere que todos lo sostengan por igual. Cuando ve que otros han ganado más dinero, sus ojos enrojecen de celo. En otras palabras, no soporta ser superado por otros. Algunos, cuando obtienen algún resultado en una investigación científica, tienen miedo de aceptar una bonificación por temor a que otros lo envidien. Cuando algunas personas reciben ciertos premios o títulos de honor, no se atreven a comentarlo por temor a la envidia y los sarcasmos. Algunos no aguantan ver a otros maestros qigong enseñando, así que les causan problemas. Esto es precisamente un problema de xinxing. En los grupos donde practican juntos el gong, algunos ya desarrollan capacidades de gong pese a haber practicado poco tiempo, y entonces hay quienes dicen: «¿Qué tiene él para presumir? Yo he practicado por muchos años y he obtenido un montón de certificados de graduación. ¿Cómo puede haber él desarrollado capacidades de gong, mientras que yo no las he obtenido todavía?». Entonces, surge su corazón de envidia. Practicar gong significa buscar hacia dentro de uno, cultivándose más, encontrando la causa del problema en uno mismo. Donde hay faltas en uno mismo, hay que luchar para elevarse y concentrar los esfuerzos hacia dentro de uno. Si te concentras hacia afuera de ti, cuando otros se hayan cultivado con éxito y asciendan, solamente tú no ascenderás. ¿Acaso no habrás desperdiciado tu tiempo? ¡La cultivación depende de uno mismo!

El corazón de envidia también puede dañar a los compañeros practicantes. Por ejemplo, diciendo palabras desagradables, haces que otros no puedan entrar en el estado de tranquilidad. Cuando este tipo de persona posea ciertas capacidades de gong, debido a su envidia, puede que las use para hacer daño a sus compañeros practicantes. Por ejemplo, un muy buen cultivador estaba sentado en meditación practicando gong. Como poseía gong, parecía sentado allí una gran montaña. En ese momento, vinieron flotando dos cosas hacia él. Una de ellas había sido un monje, pero por tener el corazón de envidia, no se cultivó hacia niveles altos y aunque poseía cierta potencia de gong, no alcanzó la perfección. Al llegar al lado de la persona que meditaba, uno de ellos dijo: «Este fulano de

tal está cultivándose aquí. ¡Vamos por otro lado!». Pero el otro dijo: «Antes, con un solo golpe de mi palma, cortaba una esquina de la montaña Tai». Acto seguido, levantó su palma para golpear al practicante de gong, pero encontró que no podía bajar su mano levantada. Esto es debido a que un practicante de gong que cultiva el Fa recto tiene una campana de protección. Por eso, al otro le fue imposible golpear al cultivador. Él intentó dañar a alguien que cultivaba el Fa recto; eso es un asunto grave y fue castigado. Una persona envidiosa no sólo se hace daño a sí misma sino que también hace daño a los demás.

## **V. Eliminar los corazones de apego**

Por corazones de apego, nos referimos a cuando un practicante de gong insiste muy tenazmente en un asunto o cierta meta que no quiere dejar, persiguiéndolo demasiado, siendo incapaz de soltarlo y siendo incluso demasiado terco como para aceptar consejo alguno. Algunos buscan obtener capacidades de gong en este mundo y esto afecta indudablemente sus cultivaciones hacia niveles más altos. Cuanto más intenso es este corazón, tanto más difícil es abandonarlo. Mentalmente, las personas se vuelven cada vez más inestables y desequilibradas y finalmente piensan que no han obtenido nada y hasta ponen en duda lo que han aprendido. Los corazones de apego se originan en los deseos del hombre, cuyas características son que sus metas y propósitos son obviamente limitados, suelen ser definidos y concretos; frecuentemente el practicante no tiene conciencia de esto. Una persona común tiene muchos corazones de apego. Para perseguir algo y alcanzar su propósito, no le importa recurrir al medio que sea. Al contrario, los corazones de apego de un practicante se manifiestan de otro modo. Por ejemplo, buscando cierta capacidad de gong, recreándose con cierta escena, entusiasmándose por lucirse y cosas por el estilo. Es incorrecto para un practicante perseguir algo sin importar lo que sea; esta cosa debe ser eliminada. La Escuela Dao habla de la nada y la Escuela Fo habla del vacío y de entrar en la puerta del vacío. Finalmente, queremos alcanzar el estado del vacío y la nada; eliminar todos los apegos y renunciar a las cosas a las que uno no puede renunciar. Por ejemplo, si tú persigues las capacidades de gong, eso significa que las quieres usar, lo cual realmente va en contra de la naturaleza cósmica. En efecto, eso es aun un problema de xinxing. Las quieres, porque quieres ostentar o presumir delante de otros. Esas capacidades no son para exhibirlas a otro. Así si tu propósito de usarlas fuese puro y sólo quisieras usarlas para hacer algo bueno, no obstante, los buenos actos que quieres hacer puede que no sean necesariamente buenos. Ocuparse de los asuntos de la gente común con métodos sobrenaturales no es necesariamente una buena acción. Después de oírme decir en mis clases que el setenta por ciento de los estudiantes han abierto su tianmu, algunos empiezan a cavilar: «¿Por qué yo no lo siento?». Al regresar a casa, empiezan a practicar, concentrando la atención en su tianmu hasta que les duele la cabeza de pensar. Pero al final aún no pueden ver nada; eso es un corazón de apego. Cada individuo difiere en constitución física y cualidades; por lo tanto, es imposible que todos abran su tianmu al mismo tiempo y en el mismo nivel. Algunos ya pueden ver, mientras que otros no; todo es normal.

Los corazones de apego pueden causar que aparezca el estado de estancamiento en la potencia de gong del practicante. En los casos más graves, incluso pueden causar que el practicante tome una vía desviada. En particular, ciertas capacidades de gong pueden ser usadas por personas de xinxing inferior para hacer cosas malas. Incluso, hay casos donde algunos usan capacidades de gong para cometer maldades porque no tienen su xinxing firme. En cierto lugar, un estudiante universitario desarrolló una capacidad de gong de control mental. Con este poder, él podía usar sus pensamientos para dirigir las mentes y las acciones de otros, y él lo usaba para hacer cosas malas. Algunos ven escenas durante la práctica de gong y siempre desean averiguar qué son esas escenas y cómo aparecen; eso también es un corazón de apego. Otros tienen cierta afición, la cual se convierte en una

adicción que no pueden dejar. Debido a diferencias en la cualidad innata y en las metas, algunos practican el gong para llegar al reino más alto en la cultivación, mientras que otros lo hacen para lograr ciertas cosas. La mentalidad del último ciertamente producirá una limitación en la meta de su cultivación. Si no se eliminan estos corazones de apego, el gong no se incrementará por más que uno practique. Por eso, un practicante de gong debe considerar muy, muy ligeramente todos los intereses materiales, no debe buscar nada, y debe seguir todo por su curso natural. De esta manera se evitará que los corazones de apego surjan. Que pueda lograrlo o no dependerá del xinxing del practicante. Si un practicante no eleva su xinxing de manera fundamental, mientras lleve cualquier apego, no podrá alcanzar la perfección.

## **VI. Yeli**

### **1. Forma en que se genera el yeli**

El yeli es una clase de materia negra opuesta al *de*. En la religión budista, se lo llama *ye malo*, mientras que aquí le decimos *yeli*. Por eso, hacer algo malo crea *ye*. El *ye* o *yeli* se genera por los errores que uno ha cometido en esta vida o en vidas anteriores. Por ejemplo, el matar, maltratar a otros, contender para obtener beneficios ajenos, maldecir a alguno a sus espaldas, tomar una actitud no amistosa hacia otro, así como otras cosas, pueden todas producir *yeli*. Además, hay cierto *ye* que viene transferido de nuestros antepasados, parientes y buenos amigos. Al mismo tiempo que uno golpea a otro con el puño, arroja materia blanca al otro. El lugar donde estaba este pedazo de materia blanca es ocupado por la materia negra. Matar es la maldad más grave; hacer cosas malas acumula mucho *yeli*. El *yeli* es la razón principal de las enfermedades, pero por supuesto, éste no se manifiesta necesariamente como una enfermedad. Puede atraerte dificultades y cosas por el estilo. Todo esto es causado por el *yeli*. Por eso, un practicante de gong no debe hacer cosas malas en absoluto. Cualquier comportamiento malo puede generar mensajes negativos que afectarán seriamente tu práctica de gong.

Algunos son partidarios de recolectar el *qi* de las plantas y cuando enseñan el gong enseñan también cómo hacerlo. Hablan con mucho entusiasmo sobre qué clase de árboles poseen buen *qi* y qué color de *qi* tiene cada clase de árbol. En un parque del nordeste de China, no se sabe qué clase de gong practican algunas personas. Se revuelcan por todas partes del suelo, y después de levantarse, dan vueltas alrededor de los pinos, recogiendo el *qi* de éstos. En medio año, la arboleda de pinos se puso amarilla y se secó. Este acto crea *ye* y ¡también significa matar vidas! Ya sea hablando desde el punto de vista de la reforestación nacional, del mantenimiento del equilibrio ecológico, o desde un nivel alto de cultivación, recoger el *qi* de las plantas no es una buena acción. El universo es inmenso e ilimitado, hay *qi* por todas partes que puedes recoger, y puedes absorber tanto como quieras. ¿Por qué abusar especialmente de las plantas? Siendo practicante de gong, ¿dónde está tu corazón de bondad y compasión?

Todas las miríadas de cosas poseen inteligencia. La ciencia actual reconoce que las plantas no sólo tienen vida sino inteligencia, pensamientos, sentimientos e incluso la capacidad de gong de la telepatía. Cuando tu *tianmu* llegue al nivel de la visión del ojo de Fa, encontrarás un mundo muy diferente. Al salir de casa, las piedras, muros y árboles hablarán contigo. En cualquier objeto existe un cuerpo viviente que entra al objeto en el momento en que éste se forma. Son los seres humanos en nuestra Tierra quienes dividen la materia en orgánica e inorgánica. La gente en los templos hasta siente pena cuando se rompe un tazón. Porque una vez que algo en esta dimensión se destruye, ese cuerpo viviente se liberará y debido a que no ha completado todo el curso de su vida, no tendrá lugar adonde ir. Por eso odiará mucho al que lo destruyó y cuanto más odie a esa persona, tanto más se

incrementará el yeli de tal persona. Algunos “maestros de qigong” incluso cazan. ¿Dónde están sus corazones de bondad y compasión? En la Escuela Fo y la Escuela Dao nadie actuaría en contra de los principios celestiales. Cazar es justamente un comportamiento de matar vidas.

Alguien dice que en el pasado generó mucho ye porque mató gallinas, peces, o porque pescaba, entre otras cosas. ¿Significa esto que él ya no podrá practicar gong? No, no es así. En aquel entonces tú estabas haciéndolo inconscientemente, así que no te causó un yeli aún mayor. De ahora en adelante, simplemente nunca más hagas tales cosas. Hacerlas de nuevo significaría hacerlas conscientemente y entonces ya no va. Algunos de nuestros estudiantes tienen este tipo de yeli: como has venido a la clase de enseñanzas, significa que tienes una relación predestinada y que puedes cultivarte hacia niveles altos. ¿Se mata o no a las moscas y los mosquitos cuando entran en la casa? Si no tienes forma de echarlos, entonces mátalos; esto no es incorrecto en tu nivel actual de cultivación. Cuando una cosa debe morir, morirá en el momento en que deba morir. Cuando Sakya Muni vivía en este mundo, una vez quiso darse un baño y mandó a un discípulo limpiar la bañera. El discípulo encontró gusanos dentro la bañera y regresó para preguntarle a su maestro qué debía hacer. Sakya Muni le repitió: «Te pedí que limpiaras la bañera». El discípulo entendió y fue a limpiar la bañera. Hay ciertas cosas que no debes considerar demasiado importantes. No deseamos que seas una persona tímida y excesivamente cautelosa. En ambientes complicados, si actúas todo el tiempo con nervios tensos al extremo y siempre tienes miedo de cometer cualquier falta, te digo que así no va. Eso es justamente un apego; el miedo mismo es precisamente un apego.

Debemos tener un corazón de bondad y compasión. Nada puede salir mal si guardas un corazón compasivo y benevolente en todo lo que haces. Considerando con algo más de ligereza tus intereses personales y teniendo un corazón un poco más benevolente, cualquier cosa que hagas será restringida por tu compasión y por eso, no vas a poder cometer cosas malas. Si no lo crees, entonces observa cómo, siempre que abarcas algo con una actitud furiosa y quieres competir o pelear, aunque el asunto que tengas enfrente sea algo bueno, tú haces las cosas mal. Frecuentemente veo que algunas personas no perdonan a otros cuando tienen la razón de su lado, y en cuanto captan que tienen la razón, la aprovechan para maltratar a otros. Tampoco debemos sembrar discordia simplemente por no ver algo con buenos ojos. Porque a veces, algo que tú no ves con buenos ojos no es necesariamente incorrecto. Como practicante de gong, cuando elevas continuamente tu nivel, las palabras que dices llevan consigo energía y pueden controlar a una persona común. Debes ser cauteloso en cualquier cosa que digas, porque te resultará especialmente fácil cometer maldades e incurrir en yeli mientras no seas capaz de ver la verdad de un caso y la relación predestinada y causal detrás de ello.

## **2. Disolviendo el ye**

Las verdades de este mundo son las mismas que las del cielo y lo que debes a otros, lo tienes que pagar. Incluso, una persona común tiene que pagar aquello que debe a otros. Las dificultades y tribulaciones que encuentras en la vida son consecuencias del yeli; tienes que restituir esas cosas. Para los verdaderos cultivadores, el curso de la vida será cambiado. Un nuevo camino apropiado tiene que ser arreglado para tu cultivación. El shifu te reduce una parte de tu yeli y la parte restante se usa para elevar tu xinxing. Tu ye es pagado y compensado por medio de tu práctica de gong y la cultivación de tu xinxing. Los conflictos con que te encuentres en el futuro no serán todos casuales, así que deben ir preparándose mentalmente. Debes atravesar algunas tribulaciones; éstas harán que te despojes de todas las cosas que la gente común no puede abandonar. Te encontrarás con muchos problemas y molestias. Vendrán problemas de tu familia, de la sociedad u otras fuentes, o de repente encontrarás ciertas tribulaciones; incluso te podrán inculpar por una falta cometida por otra persona, y cosas por el



estilo. Un practicante de gong no debe enfermarse, pero repentinamente, podrás caer enfermo gravemente. La enfermedad puede venir tan fuertemente que sufrirás mucho. El examen médico en el hospital no encontrará nada y no tendrá explicación, y sin razón alguna, la enfermedad se curará sin tratamiento. En realidad, a través de esta forma tú estás pagando cierta deuda que tenías. Tal vez un día repentinamente tu cónyuge pierda la calma, se enfade contigo sin razón alguna e incluso disputará contigo por pequeñeces. Después, tu cónyuge mismo no podrá explicar la razón de haber actuado así. Como practicante de gong, debes entender claramente por qué te ocurren tales cosas. Esto es debido a que esa cosa ha venido, ese ye que debes indemnizar. En tal momento debes manejarte bien y mantener bien tu xinxing para disolver así el asunto. Deberás apreciar y agradecer a quien te haya ayudado a disolver ese ye.

Después de sentarse con las piernas cruzadas por un largo tiempo, algunos sentirán un dolor mortal en las piernas. Una persona que tiene su tianmu en un nivel alto puede ver que cuando el dolor es muy agudo, un pedazo grande de materia negra en el interior y exterior de su cuerpo se disuelve hacia abajo. El dolor en las piernas es intermitente y taladra el corazón, pero aquel con buena cualidad de iluminación no bajaría en absoluto sus piernas de la postura cruzada. Consecuentemente, la materia negra se transforma en materia blanca y luego se convierte en gong. Es imposible que todo el ye de un practicante de gong se elimine por sentarse con las piernas cruzadas o por practicar gong. Aún él tiene que elevar su xinxing, su cualidad de iluminación y sufrir algunas templanzas y tribulaciones. Lo importante es que seamos seres benevolentes y buenos. A nosotros, los practicantes de Falun Gong, el corazón de Shan nos emerge muy temprano en la cultivación. Cuando están sentados en cultivación, muchos practicantes derraman lágrimas sin razón. Cualquier cosa que piensan entristece sus corazones y ven que todos están sufriendo. Esto indica que el corazón de bondad y compasión ha emergido. Tu naturaleza original y tu verdadero yo empiezan a comunicarse con la naturaleza cósmica Zhen-Shan-Ren. Cuando tu corazón de Shan emerja, actuarás muy benevolentemente. Desde lo más profundo de tu corazón y hasta en tu apariencia externa y forma de ser, todos podrán ver a primera vista que eres muy benevolente. Para entonces ya nadie te maltratará y aunque alguien verdaderamente te maltratase, debido a tu gran corazón de bondad y compasión, tú no le devolverás con lo mismo. Ésa es una clase de fuerza que te diferenciará de la gente común.

Cuando te encuentres con tribulaciones, tu corazón de bondad y compasión te ayudará a sobrepasar el paso difícil de la tribulación. Al mismo tiempo, mis Fashen te cuidan y protegen tu vida. Sin embargo, tú mismo debes pasar las tribulaciones. Por ejemplo, durante mi clase en Taiyuan, dos viejos cónyuges iban apresuradamente atravesando la calle para asistir a mi clase. Al llegar al centro de la calle, venía un automóvil velozmente. En un instante enganchó el vestido de la anciana, la derribó y arrastró por más de diez metros y la arrojó en la calle. El automóvil no paró hasta haber recorrido unos veinte metros. El conductor bajó saltando del automóvil diciendo algunas palabras desagradables. La persona en el automóvil también dijo palabras semejantes. La señora mayor se acordó de mis palabras y no respondió nada. Al levantarse del suelo, dijo: «Todo está bien, no he sufrido ningún daño». Tirando el brazo de su esposo, entraron juntos al auditorio. Si en ese momento ella hubiera dicho: «¡Ay, me siento herida aquí y allá!, llévenme al hospital», entonces realmente hubiera sufrido heridas. Pero ella no lo hizo así. Ella me dijo: «Maestro, yo entiendo lo que pasó. ¡Eso me ayudó a eliminar mi ye!». Una gran tribulación y una porción grande de ye fueron disueltas. Podemos ver que ella tenía un xinxing y una cualidad de iluminación muy buena. Con tanta edad, y con el vehículo que corría tan rápidamente tirándola lejos y arrojándola fuertemente al suelo, ella, sin embargo, se levantó; su corazón fue muy recto.

Algunas veces, cuando las tribulaciones vienen se ven tan grandes que no parecen tener salida. Puede que permanezcan así por varios días y luego, de repente, venga un gran cambio en el curso de

los eventos y encuentres una salida. En realidad, cuando elevamos nuestro xinxing, esa cosa desaparece en forma natural.

Para elevar tu reino de conciencia, tienes que ser probado a través de todo tipo de tribulaciones terrenales. En este proceso, si tu xinxing realmente se eleva y se estabiliza, tu ye se disuelve, tus tribulaciones pasan y tu gong crece. Si durante la prueba de xinxing, no puedes mantener bien tu xinxing y haces algo incorrecto, no te desanimes. Toma la iniciativa para aprender de tus errores como una lección, encuentra dónde están tus debilidades y actúa con fuerza para vivir de acuerdo con Zhen-Shan-Ren. Probablemente el próximo problema difícil para probar tu xinxing se presentará enseguida. Mediante el crecimiento de tu potencia de gong, las tribulaciones para probar tu xinxing vendrán más violentas y súbitamente. Cada vez que sobrepasas un paso, tu potencia de gong se incrementa un poco. Si no puedes atravesar el paso, tu gong se estanca. Una pequeña prueba trae un pequeño incremento en la potencia de gong, y una prueba grande trae un gran incremento en el mismo. Espero que cada practicante de gong esté preparado para tolerar grandes sufrimientos y tenga la determinación y perseverancia para encarar las grandes dificultades que se presentarán. Sin sacrificio, no se obtiene gong verdadero. Si quieres obtener el gong cómodamente sin sufrimiento y sin esfuerzo, no existe tal principio. Si no mejoras el xinxing de manera fundamental y sigues manteniendo cualquier corazón de apego que sea, no podrás cultivarte en un gran ser iluminado.

## **VII. Atrayendo demonios**

“Atraer demonios” se refiere a las manifestaciones o escenas de interferencias que aparecen en el proceso de la práctica de gong de un practicante. Su propósito es impedir que el practicante de gong se cultive hacia niveles altos. También se puede decir que los demonios vienen para reclamar el pago de una deuda.

El problema de atraer demonios aparece con seguridad cuando un practicante cultiva su gong a niveles altos. Es imposible que una persona y sus antepasados nunca hayan hecho algunas cosas malas durante sus vidas. Estos asuntos malos se llaman justamente yeli. La cualidad innata de uno determina cuánto yeli lleva consigo. Aun para una persona muy buena, es imposible no tener yeli. No eres consciente de su existencia porque no te cultivas. Si quieres sólo eliminar enfermedades y fortalecer la salud, ningún demonio se ocupará de ti. No obstante, una vez que empieces la cultivación hacia altos niveles, ellos ya desearán ocuparse de ti, y utilizarán todos los medios para molestarte a fin de no dejar que te cultives hacia niveles altos y obtengas la perfección. Los demonios se manifiestan de diferentes modos. Algunos se manifiestan en la vida diaria, mientras que otros asumen la forma de mensajes de otras dimensiones. Ellos controlan las cosas para que interfieran contigo cada vez que te sientes a meditar, impidiéndote entrar en el estado de tranquilidad y, por lo tanto, de cultivarte hacia niveles altos. A veces, tan pronto te sientes y cruces las piernas, te sentirás adormecido o tendrás pensamientos punzantes en la mente que te impedirán entrar en un estado de práctica de gong. En otras ocasiones, tan pronto empieces a practicar gong en un ambiente tranquilo, de repente aparecerán ruidos de pasos, puertas que se cierran con golpes fuertes, bocinas de vehículos, llamadas telefónicas y todo tipo de conmociones, las cuales te harán imposible entrar en un estado de tranquilidad.

Hay otra clase de demonio, que es el demonio de la lujuria. Cuando un practicante de gong esté sentado en meditación o mientras duerma, podrá aparecer delante de él una mujer bella o un hombre buen mozo que tratarán de cautivarte y seducirte con algunos movimientos sensuales para excitar tus corazones de deseo por belleza y lujuria. Si fracasas una vez, la interferencia subirá gradualmente en escala, seduciéndote hasta que dejes la idea de cultivarte hacia niveles altos. Esta prueba es muy

difícil de pasar. Muchos practicantes de gong han fracasado debido a esto. Espero que te prepares mentalmente bien para enfrentarte a ello. Si alguien no puede mantener bien su xinxing y no pasa la prueba la primera vez, debe aprender de esa lección seriamente. El demonio vendrá a molestarte repetidamente hasta que logres preservar verdaderamente tu xinxing y elimines completamente ese corazón de apego. Éste es un gran paso que debes atravesar. De otro modo, no podrás obtener el Dao, ni tendrás éxito en tu cultivación.

Existe otra forma de demonio que aparece durante la práctica de gong o en los sueños. De repente uno ve algunas caras temibles y malas que parecen muy reales; algunos tienen cuchillos en las manos como para matarte. Sin embargo, sólo lo hacen para intimidarte. Si realmente quisieran matarte, no podrían hacerlo porque el shifu ya ha colocado una campana de protección fuera de los cuerpos de los practicantes. El propósito de asustarte es que dejes de practicar gong. Estas cosas son sólo manifestaciones en cierto nivel o en cierta etapa de la cultivación. Se sobrepasa rápidamente en unos pocos días, en una o varias semanas. Todo depende de la altura de tu xinxing y de cómo trates ese asunto.

## **VIII. Cualidad innata y cualidad de iluminación**

La cualidad innata se refiere a la materia blanca que uno trae consigo al nacer. Ésta es justamente *de*, una clase de materia tangible que cuanto más lleva uno, con seguridad tanta mejor cualidad innata uno tendrá. A la gente con buena cualidad innata, le es fácil regresar a la verdad e iluminarse al Dao, porque no tiene obstáculos mentales. Tan pronto escucha acerca del qigong o cosas relacionadas a la cultivación, se interesa enseguida, desea aprenderlo y puede conectarse con el cosmos. Igual a como dijo Lao Zi: «Al oír el Dao, una persona de buena cualidad de iluminación lo practica diligentemente; si quien lo oye es una persona de entendimiento común, lo practicará de vez en cuando. Al oírlo alguno de pobre entendimiento, se reirá a carcajadas; si nadie se riera, éste no sería el Dao». Una persona que puede volver fácilmente a la verdad e iluminarse al Dao pertenece a aquellos con buena cualidad de iluminación. Al contrario, alguien con mucha materia negra y pobre cualidad innata tiene una barrera alrededor de su cuerpo haciendo que le sea imposible aceptar las cosas buenas. Esta materia negra hará que no crea en las cosas buenas al encontrarse con ellas. De hecho, éste es uno de los papeles que juega el ye.

Hablando sobre la cualidad innata, esto involucra necesariamente la cuestión de la iluminación. Tan pronto se menciona la iluminación, algunos piensan que esto equivale a ser astuto. La persona astuta y “lista como un mono” referida por la gente común difiere en realidad mucho de la cultivación de la que estamos hablando. A personas así frecuentemente les es difícil alcanzar la iluminación; se preocupan sólo por este mundo práctico y material, no dejan que se aprovechen de ellos y no sufren ninguna pérdida. En particular, algunos individuos que se creen eruditos, educados e inteligentes toman la práctica de cultivación como un cuento de *Las mil y una noches*. Para ellos, la práctica de gong y la cultivación del xinxing son inconcebibles. Ellos consideran tontos y supersticiosos a todos los practicantes de gong. La iluminación sobre la cual hablamos no se refiere a la astucia, sino al retorno de la naturaleza humana a la verdad, a ser una persona buena y asimilarse a la naturaleza del cosmos. La cualidad innata determina la cualidad de iluminación de uno. Usualmente, si uno tiene una buena cualidad innata, tendrá buena cualidad de iluminación. Sin embargo, la cualidad de iluminación no está restringida completamente por la cualidad innata. Una persona puede tener una buena cualidad innata, pero tampoco va si tiene pobre entendimiento y no puede iluminarse. La cualidad innata de algunos no es buena, pero al poseer una buena cualidad de iluminación, pueden cultivarse hacia niveles altos. Estamos salvando a todos los seres vivientes y nos fijamos en la cualidad de iluminación

y no en la cualidad innata. Aunque llevaras muchas cosas malas, podrás obtener la perfección en la cultivación si estás determinado a cultivarte hacia niveles altos. Tal pensamiento surgido es en realidad un pensamiento recto. Con este pensamiento, aunque tengas que sufrir un poco más que otros, podrás finalmente obtener la perfección.

El cuerpo de un practicante de gong ya es puro y limpio; después de que el gong se revela, el cuerpo ya no puede tener enfermedades. Esto es porque la materia de alta energía en el cuerpo ya no permite la existencia de la materia negra. Sin embargo, algunos simplemente se rehúsan a creerlo, pensando siempre que están enfermos y quejándose: «¡Por qué me siento tan indispuerto!». Decimos que lo que obtienes es gong, así que: ¿cómo te puedes sentir cómodo al adquirir una cosa tan buena? En la cultivación tienes que sacrificar correspondientemente. De hecho, toda la incomodidad es superficial y no tiene efecto alguno en tu cuerpo. Aunque parezca una enfermedad, no lo es en absoluto. Todo depende de cómo te ilumines a esto. Un practicante de gong no sólo debe aguantar el sufrimiento de los sufrimientos sino que también debe tener una buena cualidad de iluminación. Algunas personas no se iluminan al porqué, cuando se encuentran con dificultades. Acá estoy hablando sobre niveles altos, sobre cómo debe requerirse uno a sí mismo con un criterio alto. Sin embargo, ellas todavía se consideran personas comunes. Incluso no pueden hacer la práctica de gong según las condiciones requeridas para un practicante verdadero y tampoco creen que ellas mismas puedan estar en un nivel alto de cultivación.

La iluminación referida en un nivel alto significa la abertura de la iluminación. La iluminación se diferencia entre la iluminación inmediata y la iluminación gradual. La iluminación inmediata se refiere a que todo el proceso de tu cultivación está “encerrado”. Después de completar el curso entero de tu cultivación y cuando tu xinxing está elevado, en el último instante, todas tus capacidades de gong estallan hacia afuera. Tu tianmu se abre instantáneamente hasta el nivel más alto y tus pensamientos pueden comunicarte con seres superiores de otras dimensiones. Puedes ver de una sola vez la verdad de las diferentes dimensiones y mundos unitarios del cosmos entero; puedes comunicarte con ellos y desplegar también grandiosamente tus poderes divinos. La iluminación inmediata es el camino más difícil de atravesar; a lo largo de las épocas, sólo personas de cualidad innata bastante alta son seleccionadas como discípulos y siempre el método de gong es legado de un maestro a un solo discípulo. ¡Una persona común no podría soportar la iluminación inmediata! Yo he transitado el camino de la iluminación inmediata.

Las cosas que ahora les imparto pertenecen a la iluminación gradual. Durante el proceso de cultivación, la capacidad de gong que deba desarrollarse se desarrollará. Sin embargo, las capacidades de gong que emergen no necesariamente estarán disponibles para tu uso, ya que es fácil que cometas maldades mientras tu xinxing no haya alcanzado cierto nivel. Mientras no puedas manejarte bien y seas propenso a hacer cosas malas, temporalmente no se te dará el gong, pero al final te lo darán. A través de la cultivación, tu nivel se irá elevando y comprenderás gradualmente la verdad del universo, y así como en la iluminación inmediata, alcanzarás finalmente la perfección. El camino de la iluminación gradual es más fácil de tomar y no hay peligro. La dificultad yace en que dado que puedes ver el proceso entero de tu cultivación, las exigencias que te impondrás a ti mismo deberán ser aún más estrictas.

## **IX. Un corazón puro y tranquilo**

Algunas personas no pueden entrar en el estado de tranquilidad cuando practican el gong y buscan métodos para lograrlo. Alguien me preguntó: «Maestro, ¿por qué no puedo alcanzar la tranquilidad en

la práctica? ¿Podría enseñarme algún método o algunas técnicas para que pueda entrar en el estado de tranquilidad al meditar?». Digo: ¡cómo vas a lograr la tranquilidad!, incluso si una deidad viniera a enseñarte algunos métodos, no podrías entrar en la tranquilidad. ¿Por qué? La razón es que tu corazón no está puro ni tranquilo. Viviendo en esta sociedad humana, uno tiene las “siete emociones y los seis deseos”, todos los diversos intereses personales, beneficios propios y hasta tus familiares y buenos amigos en tu corazón. Con estos ocupando un lugar demasiado importante en tu mente y asumiendo una alta prioridad, ¿cómo podrías entrar en tranquilidad cuando estás sentado en meditación? Aun si las reprimieras artificialmente, ellas mismas saltarían hacia afuera.

La religión budista enseña “jie”, “ding” y “hui”. Jie es dejar esas cosas a las que uno está apegado. Algunos adoptan el método de recitar el nombre de un fo. Esto tiene que hacerse con un corazón concentrado hasta que millares de pensamientos se reemplacen con un solo pensamiento. Pero esto es ciertamente una clase de gongfu y no es un método. Si no lo crees, puedes hacerlo. Está garantizado que mientras lo recites, otros pensamientos darán nuevamente vueltas en tu cabeza. En los tiempos antiguos, los lamas de la Vía Esotérica Tibetana enseñaron a la gente a recitar el nombre del fo centenares de miles de veces todos los días, una semana entera. Recitaban así hasta sentir la cabeza entumecida, y finalmente la mente quedaba vacía y un simple pensamiento reemplazaba millares de otros pensamientos. Eso es una clase de gongfu y no es seguro que lo puedas lograr. Hay algunos otros métodos de gong que te enseñan a enfocar la mente en el dantian, a contar números o fijar la mirada en un objeto, entre otros. En realidad, éstos no pueden en absoluto ayudarte a entrar en el estado de tranquilidad. Un practicante de gong debe tener un corazón puro y tranquilo, renunciar a sus intereses personales y dejar ese corazón de avaricia.

De hecho, que uno pueda quedarse tranquilo o no y entrar en un estado de ding refleja el grado de altura de su gongfu y su nivel. Si puede estar tranquilo tan pronto se sienta, esto manifiesta su nivel. No importa que ahora todavía no puedas entrar en la tranquilidad; podrás realizarlo gradualmente durante el curso de tu cultivación. El xinxing se eleva de manera gradual y el gong también. El gong no puede crecer de ningún modo si no tratas con ligereza los propios intereses y deseos.

Un practicante de gong debe exigirse a sí mismo con requisitos altos en todo momento. Hay todo tipo de fenómenos complicados de la sociedad, numerosas cosas de bajo nivel no saludables y las siete emociones y los seis deseos, que perturban a los practicantes de gong en todo momento. Lo que se difunde en la televisión, el cine, las obras literarias y artísticas te conducen a ser una persona poderosa y práctica entre la gente común. Si no puedes desprenderte de estas cosas y sobrepasarlas, estarás lejos del xinxing y del estado mental de un practicante de gong y, en consecuencia, el gong que obtendrás será menor. Un practicante debe tener poco o ningún contacto con esas cosas no saludables de bajo nivel. Hay que llegar a mirar sin ver; oír sin escuchar y a no dejar que otros te influyan y muevan tu corazón. Con frecuencia digo que el corazón de la gente común no me afecta; si alguien dice algo bueno sobre mí, no me sentiré alegre por eso, ni me enojaré cuando alguien me maldiga. Por graves que sean las interferencias de xinxing entre los seres y entre las personas comunes, no tienen efecto alguno en mí. Los practicantes de gong deben considerar muy ligeramente todas las ganancias e intereses obtenidos, no deben preocuparse por nada. Sólo así, se considerará que tu corazón para iluminarte al Dao está maduro. Si no tienes un fuerte deseo por la fama y la riqueza personal e incluso consideras fama, beneficios y posiciones sociales como cosas insignificantes, no te frustrarás ni te enojarás y mentalmente permanecerás siempre en un estado equilibrado. Si puedes dejar todo, tu corazón naturalmente se volverá puro y tranquilo.

Yo les he expuesto Dafa y les he enseñado los cinco juegos de métodos de gong. He ajustado vuestros cuerpos, plantado el Falun y el mecanismo de qi en vuestros cuerpos y, además, tienen mis

Fashen protegiéndolos. Aquello que deba dárselos, se los he dado todo. Durante las clases todo dependía de mí; en adelante, todo depende de ustedes. El maestro conduce a uno por la puerta hacia dentro, pero la cultivación depende del individuo. Si tienes un perspicaz entendimiento de Dafa, te iluminas cuidadosamente, guardas bien tu xinxing en todo momento y practicas diligentemente la cultivación real, puedes aguantar el sufrimiento de los sufrimientos y tolerar lo difícil de tolerar, entonces, yo pienso que definitivamente triunfarás en la cultivación.

**Para cultivar el gong hay un camino,  
el corazón es el sendero.  
Para llegar al Dafa ilimitado;  
las amarguras son el barco.**

**FALUN FOFA**

**DA YUANMAN FA**

**Vía de la Gran Perfección**

**«Los movimientos son un medio complementario  
para alcanzar la perfección.»**

**–Li Hongzhi  
13 de noviembre de 1996**



## Capítulo Cuarto

### Características de los métodos de gong

FALUN FOFA es un sistema de cultivación superior de la Escuela Fo y tiene su base en la asimilación a la naturaleza más alta del universo, Zhen-Shan-Ren (Verdad, Benevolencia y Tolerancia). La cultivación está guiada por esta más suprema naturaleza cósmica y se realiza de acuerdo con los principios de evolución del universo. Por eso, estamos cultivando a Dafa y el Gran Dao.

FALUN FOFA apunta directamente al corazón del hombre, señalando claramente que la cultivación del xinxing es crucial para el crecimiento de su gong. Tan alto como sea el xinxing, será de alto el gong; es un principio verdadero y absoluto del universo. El xinxing abarca la transformación del *de* (un tipo de materia blanca) y del *ye* (una clase de materia negra), el abandono de todo tipo de deseos entre la gente común, todo tipo de corazones de apego y la capacidad de sufrir amarguras entre amarguras. Además, incluye aún muchas cosas que deben ser cultivadas para elevar el nivel.

FALUN FOFA aún tiene la parte para cultivar la vida y debe realizarse a través de los movimientos de la Vía de la Gran Perfección del Dafa Superior de la Escuela Fo. Los movimientos son, por un lado, para reforzar las capacidades de gong y el mecanismo, usando la poderosa potencia de gong para de este modo alcanzar que el Fa refine al practicante. Por otro lado, en el cuerpo se deben desarrollar muchos cuerpos vivientes. En el nivel alto se cultiva el yuanying, cuerpo fo, y se desarrollan muchos tipos de técnicas mágicas. Todas estas cosas necesitan de los movimientos de mano para su desarrollo. Los movimientos son una parte de la asimilación para la perfección de este Dafa y consisten en un juego integral y completo de métodos de cultivación para cultivar la naturaleza y la vida del ser. Se llama también Da Yuanman Fa, la Vía de la Gran Perfección. Así que este Dafa necesita de la cultivación y la práctica. La cultivación viene primero, la práctica después. Si uno no cultiva el xinxing y sólo practica los movimientos, el gong no crece; si sólo se cultiva el corazón y no se practica la Vía de la Gran Perfección para alcanzar la perfección, la potencia de gong quedará bloqueada y el benti tampoco cambiará.

Para que más gente predestinada pueda obtener el Fa, y para que quienes habiéndose cultivado muchos años sin haber incrementado su gong se puedan cultivar ya desde el comienzo en niveles altos y para que el gong crezca rápidamente hasta la perfección, transmito especialmente al público el Dafa, para cultivar el estado de fo, al que me he iluminado y validado desde tiempos remotos. Este Fa armoniza la sabiduría y tiene movimientos sencillos, porque la gran vía es sencilla y fácil.

El Falun es considerado el centro de la cultivación de FALUN FOFA. El Falun es un cuerpo giratorio inteligente de materia de energía superior. El Falun que planto en el abdomen inferior de los practicantes gira sin parar las veinticuatro horas del día (también pueden obtener el Falun los cultivadores genuinos que leen mis libros, ven mis cintas de video que explican el Fa, escuchan mis grabaciones de las lecciones, o aprenden y practican con otros estudiantes), ayudando en forma automática a la práctica de gong de los cultivadores. Es decir, aunque los cultivadores no se estén cultivando todo el tiempo, el Falun no parará de refinar al practicante. De todas las vías de cultivación transmitidas en el mundo, éste es el único sistema de gong que puede lograr el método de cultivación donde el Fa refina al practicante.

El Falun giratorio posee la misma naturaleza del universo y es una miniatura del mismo. El Falun de la Escuela Fo, el yin y yang de la Escuela Dao y todo en las diez direcciones del universo son

reflejados totalmente en el Falun. Cuando el Falun gira hacia el interior (en el sentido de las agujas del reloj), lo salva a uno mismo absorbiendo una gran cantidad de energía y transformándola en gong; cuando el Falun gira hacia el exterior (contra el sentido de las agujas del reloj), salva a los demás, emitiendo energía y salvando a todas las vidas y corrige todos los estados anormales, y toda la gente cerca de los cultivadores resulta beneficiada.

Falun Dafa hace que los cultivadores se asimilen a la naturaleza más alta del universo: Zhen-Shan-Ren, y tiene diferencias fundamentales con otros métodos de gong. Sus principales características especiales se detallan en los ocho puntos siguientes:

## **I. La cultivación del Falun; no se practica ni se desarrolla el dan**

El Falun tienen la misma naturaleza del universo, es una clase de cuerpo inteligente giratorio de materia de alta energía. Gira sin parar en la zona del abdomen inferior del practicante, recolectando continuamente energía, transformándola y convirtiéndola en gong. Por eso, en la cultivación de Falun Dafa el gong crece y uno llega rápidamente a kaigong, la abertura del gong. Aquellos que se han cultivado por millares de años, todos desean adquirir este Falun, y no pueden obtenerlo. Los métodos de gong que hoy en día se transmiten en la sociedad toman todos el camino del dan, forman el dan y son llamados qigong del dan. A los cultivadores del qigong del dan les resulta muy difícil llegar a la abertura del gong y la iluminación en una vida.

## **II. Cuando el practicante no está practicando, el Falun está refinándolo**

Los cultivadores tienen que trabajar, estudiar, comer y dormir todos los días. Por lo tanto, un practicante no puede llegar a practicar gong las veinticuatro horas. Pero el Falun no para de girar y ayuda al cultivador a refinar su gong. De esto resulta que aunque uno no esté practicando el gong, el Falun seguirá incesantemente refinando al cultivador. Dicho simplemente: mientras no estás practicando, el Fa sigue refinándote.

Hoy en el mundo, sea en el país o en el exterior, entre los métodos de gong que se están transmitiendo, nadie ha resuelto el conflicto entre el tiempo para trabajar y el tiempo para practicar gong. Únicamente Falun Dafa ha resuelto este problema; éste es el único sistema de gong que logra que el Fa refine al practicante.

## **III. Cultivar la conciencia principal y obtener el gong uno mismo**

La cultivación de Falun Gong apunta a la conciencia principal. Los cultivadores deben cultivar sus corazones en forma consciente y clara, dejando todos los apegos y elevando el xinxing. En la práctica de la Vía de la Gran Perfección, uno no debe perder la conciencia ni debe olvidarse de sí mismo; en todo momento, la práctica de gong debe ser dirigida por la conciencia principal. De esta manera, el gong cultivado crecerá en el cuerpo de uno mismo, y uno mismo obtendrá el gong y podrá llevarse el gong. Lo valioso de Falun Dafa es justamente que uno mismo obtiene el gong.

Todos los otros métodos de gong transmitidos durante cientos de miles de años entre la gente común cultivan la conciencia asistente. El cuerpo carnal del cultivador y su conciencia principal sólo juegan un rol de vehículo. La conciencia asistente se cultiva hacia arriba y al llegar a la perfección, se lleva el gong. La conciencia principal del cultivador y su benti no se quedan con nada y uno pierde todo lo cultivado durante la vida entera. Por supuesto, cuando se cultiva la conciencia principal, la

conciencia asistente también obtiene una porción de gong, elevándose asimismo automáticamente.

#### **IV. Se cultivan naturaleza y vida del ser**

Cultivar la naturaleza significa en Falun Dafa cultivar el xinxing, poniendo la cultivación del xinxing en primer lugar, dando a entender que la elevación del xinxing es crucial para el crecimiento del gong. Es decir, el gong que determina el nivel no viene de la práctica, sino que depende de la cultivación del xinxing. El gong es tan alto como lo sea el xinxing. El xinxing referido en Falun Dafa abarca un aspecto mucho más amplio que el *de*, porque incluye el *de* y contiene todos sus aspectos.

Cultivar la vida significa en Falun Dafa obtener una larga vida mediante la transformación del benti a través de la práctica de gong. El benti no se desecha y la conciencia principal se une al cuerpo físico, alcanzándose una completa cultivación del cuerpo entero. La cultivación de la vida consiste fundamentalmente en cambiar la base de la composición molecular del cuerpo humano. Las materias de alta energía reemplazan los componentes de las células, y el cuerpo físico se convierte en un cuerpo compuesto por materia de otras dimensiones, manteniendo entonces a la persona joven para siempre. Es arreglado desde lo fundamental, y por tal razón Falun Dafa es un método genuino para cultivar la naturaleza y la vida del ser.

#### **V. Los cinco métodos de gong son sencillos y fáciles de aprender**

La gran vía es sencilla y fácil; observados desde el macrocosmos, los movimientos de Falun Dafa son muy pocos, pero las cosas que cultivan son muchas y cubren todos los aspectos, controlando todo el cuerpo y las cosas que se han de desarrollar. Se enseñan las cinco tablas completas de gong a los cultivadores e inmediatamente, desde el comienzo de la práctica, los lugares donde la energía del cuerpo del cultivador esté bloqueada se abren y absorben una gran cantidad de energía del universo. En un tiempo muy corto, las materias residuales del cuerpo son desechadas, el cuerpo es purificado, el nivel elevado y los poderes divinos reforzados; se entra así en el estado del cuerpo blanco puro. Este sistema de cinco métodos de gong sobrepasa por lejos a las circulaciones celestiales pequeñas o grandes y a los métodos comunes que desbloquean los canales. La práctica provee a los cultivadores lo más conveniente, más rápido y mejor; no obstante, es también la vía de cultivación más difícil de obtener.

#### **VI. Sin intención mental, no hay desvíos y el gong crece rápidamente**

La cultivación de Falun Dafa no tiene intenciones mentales, no mantiene una intención, y uno no depende de la intención para guiarse. Por eso, la seguridad de los cultivadores de Falun Dafa está absolutamente garantizada y no se producen desvíos. El Falun también protege a los cultivadores para que no se desvíen durante la práctica de gong, ni sean agredidos o molestados por gente de xinxing pobre. También puede corregir de forma automática todos los estados incorrectos.

Los cultivadores se cultivan en niveles muy altos. Siempre que puedan llegar a soportar amarguras entre amarguras, y aguantar aquellas cosas imposibles de aguantar, preservando el xinxing y concentrándose en la cultivación real, podrán en unos años alcanzar “las tres flores reunidas sobre la coronilla”, lo cual es el nivel más alto de la cultivación del Fa dentro del mundo.

## **VII. Para la práctica de gong no importan lugar, tiempo, dirección ni finalización del gong**

El Falun es una miniatura del universo. El universo está girando, todas las galaxias están girando, la Tierra está girando sobre sí misma; por eso, no hay diferencias entre Este, Sur, Oeste y Norte. Los cultivadores de Falun Dafa practican siguiendo la naturaleza y principios de evolución del universo, por eso, cualquier dirección que encaren será correcta, pues están practicando hacia todas las direcciones. Debido a que el Falun gira todo el tiempo, tampoco existen conceptos de tiempo y uno puede practicar el gong en cualquier momento. El Falun no cesa de girar; por eso, los cultivadores no pueden detenerlo, y por tal razón no existe el concepto de finalizar el gong. Uno sólo detiene los movimientos, sin finalizar el gong.

## **VIII. Con la protección de mis Fashen, no hay temor a interferencias externas**

Es muy peligroso para una persona común cuando de repente obtiene cosas de altos niveles; inmediatamente su vida es amenazada. Cuando los cultivadores de Falun Dafa aceptan el Falun Dafa que yo les transmito y se cultivan genuinamente, cuentan con la protección de mis Fashen. Siempre que persistas en la cultivación, los Fashen te protegerán hasta que te cultives hasta la perfección. Si dejas la cultivación a medio camino, mis Fashen automáticamente se alejarán de ti.

La razón por la cual muchas personas no se atreven a transmitir el Fa de niveles altos es que no pueden sobrellevar esta responsabilidad, y porque tampoco el Cielo se los permite. Falun Dafa es un Fa recto y si los cultivadores pueden preservar su xinxing de acuerdo con los requisitos de Dafa, eliminar los corazones de apego y abandonar cualquier búsqueda incorrecta en la cultivación podrán reprimir cientos de perversidades con un pensamiento recto; todos los demonios perversos te temerán. Quienes no tengan nada que ver con tu elevación no se atreverán a agredirte o molestarte. Por eso, los principios de Falun Dafa son totalmente diferentes de los sistemas tradicionales de cultivación y de las exposiciones de la cultivación del dan de las demás escuelas y vías de cultivación.

La cultivación de Falun Dafa se divide en el Fa dentro del mundo, el Fa fuera del mundo y demás niveles. Al comenzar la cultivación, uno ya está en un punto de partida muy alto; esto provee una vía de lo más conveniente para los cultivadores y para aquellos que, habiéndose cultivado muchos años, no han incrementado su gong. Cuando la potencia de gong y el estándar de xinxing de los cultivadores alcancen cierto nivel, cultivarán en este mundo el cuerpo de oro y metal, el cual no se deteriora, y llegarán a la abertura del gong, la iluminación, y la ascensión del cuerpo entero hacia altos niveles. Aquellos con grandes ambiciones: aprendan el Fa recto, obtengan el fruto verdadero, eleven el xinxing y eliminen los apegos; así alcanzarán la perfección.

## Capítulo Quinto

### Explicación de los movimientos con fotos

#### I. Fo zhan qianshou fa, vía del fo mostrando mil manos

**Principio:** El núcleo de este método de gong, “Fo mostrando mil manos”, está en extender y abrir todos los lugares del cuerpo donde la energía esté bloqueada, ordenando los movimientos intensos de la energía dentro del cuerpo y bajo la piel. En forma automática, una cantidad grande de energía del universo es absorbida para lograr que todos los canales de los cultivadores ya se abran desde el comienzo. Cuando aprenda a practicar esta tabla de métodos, el practicante sentirá calor en todo su cuerpo y la sensación especial de un campo muy fuerte de energía, pues todos los canales de energía del cuerpo son abiertos y extendidos. Este método tiene ocho movimientos bastante fáciles. Sin embargo, en el macrocosmos se controlan muchas cosas que han de desarrollarse con el sistema completo de cultivación. Al mismo tiempo, puede hacer que el practicante entre rápidamente en el estado del campo de los métodos de gong de qigong. Este método de gong debe ser practicado como ejercicio básico de Falun Gong. Normalmente se realiza antes de las otras tablas de métodos de gong y es una clase de método de refuerzo de la cultivación.

訣：  
身神合一      *Kou Jue*\* – Fórmula rítmica:  
動靜隨機      *Shenshen heyi* – Unir cuerpo y mente.  
頂天獨尊      *Dongjing sui*ji – Moverse o quedarse quieto de acuerdo con el mecanismo de qi.  
千手佛立      *Dingtian duzun* – Tan alto como el Cielo e incomparablemente noble.  
                  *Qianshou foli* – El fo con mil manos se para derecho.

**Preparación:** Pararse naturalmente, con los pies separados el ancho de los hombros. Flexionar levemente las piernas, curvando un poco rodillas y caderas en forma natural. Mantener todo el cuerpo relajado pero no flojo. Encoger levemente la mandíbula inferior. Tocar la punta de la lengua contra el paladar, mantener una abertura muy pequeña entre los dientes y cerrar los labios. Cerrar ligeramente los ojos. Presentar una cara bondadosa y serena.



圖 1-1

圖 1-2

圖 1-3

\* Ver Glosario.

**Liangshou jieyin (unir las manos)** – Levantar ambas manos con las palmas hacia arriba. Los dos pulgares se tocan ligeramente y los cuatro dedos restantes se juntan, colocando la mano izquierda sobre la derecha para el masculino y la mano derecha sobre la izquierda para el femenino; formar un óvalo y ponerlas frente al abdomen inferior. Mantener los brazos ligeramente hacia adelante y elevar los codos para dejar un hueco bajo las axilas.

**Mile shenyao (Mile estira la cintura)** – Empezar en la postura de jieyin y levantar las manos. Al llegar las manos al frente de la cabeza, soltar el jieyin y voltear gradualmente las palmas hacia arriba. Cuando las palmas están por encima de la coronilla, los diez dedos se apuntan entre sí, dejando una distancia de 20-25 cm (Fig. 1-2). Al mismo tiempo, empujar la cabeza hacia arriba, pisar firmemente con los pies sobre la tierra, enderezar el cuerpo y empujar con fuerza las muñecas de ambas palmas hacia arriba, lo más alto posible. Estirar todo el cuerpo progresivamente. Tensar por aproximadamente 2 o 3 segundos. Inmediatamente, aflojar todo el cuerpo y restaurar el estado de curvatura en rodillas y caderas.

**Rulai guanding (rulai llenándose de energía por la coronilla)** – A continuación de la postura antedicha, girar simultáneamente ambas manos hacia afuera a 140 grados, haciendo la forma de un embudo. Enderezar las muñecas y bajar las palmas (Fig. 1-3). Bajar las palmas encarando al pecho a una distancia de más o menos 10 cm entre las palmas y el pecho. Continuar moviéndolas hacia abajo hasta el abdomen inferior (Fig. 1-4).



圖 1-4

圖 1-5

圖 1-6

**Shuangshou heshi (juntar las manos frente al pecho)** – Después de que las dos manos llegan al abdomen inferior, elevarlas enseguida hasta que estén frente al pecho y hacer heshi (Fig. 1-5). Al hacer heshi, mantener bien pegados dedos con dedos, muñecas con muñecas, dejando un hueco en el centro entre las palmas. Levantar los codos y formar una línea recta con los antebrazos. (Para todos los métodos de gong, mantener las manos en posición de palmas de flor de lian, excepto en las posturas heshi y jieyin.)

**Zhangzhi qiankun (las manos apuntan al Cielo y la Tierra)** – Empezar con la postura de heshi. Separar las palmas hasta una distancia de unos 2-3 cm (Fig. 1-6). Girarlas simultáneamente con la mano izquierda hacia el pecho (la mano derecha para el femenino) y la mano derecha hacia afuera (izquierda para el femenino), formando con la mano izquierda sobre la derecha una línea horizontal con los antebrazos. Luego, extender el antebrazo izquierdo hacia la izquierda y oblicuamente hacia arriba con la palma mirando hacia abajo (Fig. 1-7). La mano debe estar a la altura de la cabeza. Mantener la mano derecha frente al pecho con la palma hacia arriba. Cuando la mano izquierda llega a

la posición, estirar gradualmente todo el cuerpo, empujar la cabeza hacia arriba y pisar firmemente el suelo con ambos pies. Tensar todo el cuerpo por 2-3 segundos y relajarlo de inmediato. Volver a juntar la mano izquierda con la derecha frente al pecho en heshi. Luego, girar las palmas, con la mano derecha (la mano izquierda para el femenino) por arriba, y la mano izquierda por abajo (Fig. 1-8). La mano derecha repite los movimientos de la mano izquierda (Fig. 1-9). Después del estiramiento, relajar inmediatamente todo el cuerpo. Volver a colocar las manos frente al pecho y hacer heshi.



圖 1-7



圖 1-8



圖 1-9

**Jinhou fenshen (mono de oro dividiendo su cuerpo)** – Empezar con la postura heshi. Extender las manos hacia ambos lados, formando una línea horizontal al nivel de los hombros. Empujar la cabeza hacia arriba, pisar firmemente el suelo y estirar fuertemente las manos hacia los lados opuestos, llevando así la fuerza hacia las cuatro direcciones (Fig. 1-10). Estirar gradualmente todo el cuerpo y tensar así por 2-3 segundos. Inmediatamente, relajar todo el cuerpo. Volver las manos frente al pecho y hacer heshi.

**Shuanglong xiahai (dos dragones bajando al mar)** – Empezar en la postura de heshi. Separar las manos y extenderlas oblicuamente hacia abajo frente al cuerpo. Cuando los brazos están paralelos y rectamente extendidos, formar un ángulo de unos 30 grados con respecto al cuerpo (Fig. 1-11). Estirar gradualmente todo el cuerpo, empujar la cabeza hacia arriba y pisar firmemente el suelo con los pies hacia abajo. Tensar así por 2-3 segundos. Relajar inmediatamente todo el cuerpo. Colocar nuevamente las manos frente al pecho en heshi.

**Pusa fulian (pusa sosteniendo la flor de lian con sus manos)** – Empezar en la postura de heshi. Separar las manos y extenderlas oblicuamente hacia abajo a ambos lados del cuerpo. Cuando ambos brazos estén rectamente extendidos, formar un ángulo de 30 grados con respecto a las piernas (Fig. 1-12). Estirar todo el cuerpo; tensar así por 2-3 segundos. Relajar de inmediato todo el cuerpo. Volver nuevamente con las dos manos a la postura de heshi frente al pecho.



圖 1-10



圖 1-11



圖 1-12

**Luohan beishan (luohan con la montaña sobre sus espaldas)** – (Fig. 1-13) Empezar en la postura de heshi. Separar las manos y extenderlas hacia atrás del cuerpo con las palmas mirando hacia arriba. Cuando las manos lleguen atrás a los costados del cuerpo, curvar las muñecas gradualmente, formando respectivamente un ángulo de 45 grados detrás del cuerpo (Fig. 1-13). Después de que las manos hayan llegado a la posición requerida, estirar progresivamente todo el cuerpo empujando la cabeza hacia arriba y pisando firmemente con los pies hacia abajo; estirar fuertemente el cuerpo (manteniendo el cuerpo erguido, sin inclinarse hacia adelante, y sacando el pecho con fuerza). Tensar así 2-3 segundos. Relajar inmediatamente todo el cuerpo. Colocar nuevamente las manos en la postura de heshi frente al pecho.



圖1-13



圖 1-14



圖 1-15

**Jingang paishan (jingang empujando la montaña)** – (Fig. 1-14) Empezar en la postura de heshi. Separar las manos y empujarlas hacia adelante con los dedos apuntando hacia arriba. Mantener los brazos al nivel de los hombros. Después de extender los brazos rectos, estirarlos fuertemente. Empujar la cabeza hacia arriba, pisar firmemente con los pies hacia abajo y mantener recto el cuerpo (Fig. 1-14). Tensar así 2-3 segundos. Relajar inmediatamente todo el cuerpo. Colocar nuevamente las manos en heshi frente al pecho.

**Diekou xiaofu (sobreponer las manos frente al abdomen inferior)** – Empezar en la postura de heshi. Bajar lentamente las manos con las palmas mirando el cuerpo hacia el abdomen inferior.



Después de que las manos llegaran al sitio del abdomen inferior, sobreponerlas una sobre otra, colocando la izquierda por dentro para el masculino y la derecha por dentro para el femenino, con la palma de la mano que está afuera mirando el dorso de la otra mano. Mantener entre las dos manos y entre la mano y el abdomen inferior una distancia de unos 3 cm. Generalmente, se debe mantener esta postura por 40-100 segundos (Fig. 1-15).



圖 1-16

**Postura final** - Unir las manos en la postura de liangshou jieyin (Fig. 1-16).

## II. Falun zhuang fa, vía de la estaca-parada Falun

**Principio:** La estaca-parada Falun pertenece a un método de estiramiento sereno de pie y está compuesto por cuatro movimientos que semejan abrazar una rueda. La práctica frecuente de la estaca-parada Falun puede abrir todo el cuerpo, aumentar la sabiduría, elevar el nivel de cultivación y reforzar los poderes divinos. Los movimientos son simples pero complejos y refinan muchas cosas. Los principiantes pueden sentir mucho peso y fuertes dolores en ambos brazos. Sin embargo, después de terminar su práctica, no queda la fatiga que se siente después de una labor física, y, además, el cuerpo se sentirá totalmente relajado. Con el incremento de la duración y frecuencia de la práctica, los practicantes podrán sentir el Falun girando entre sus brazos. Cuando se practica este método, los movimientos deben ser naturales; no se debe buscar intencionalmente tambalearse, aunque sí es normal moverse ligeramente. Los movimientos fuertes tienen que ser controlados. Cuando más tiempo se sostenga la rueda, mejor será el resultado; pero esto varía de persona a persona. Después de entrar en ding, no se debe abandonar la conciencia de estar practicando el gong; guarden este punto.

訣：  
生慧增力 *Kou Jue* – Fórmula rítmica:  
融心輕體 *Shenghui zengli* – Incrementa la sabiduría y refuerza tus poderes.  
似妙似悟 *Rongxin qingti* – Armoniza el corazón y limpia el cuerpo.  
法輪初起 *Simiao siwu* – Como en un estado maravilloso e iluminado.  
*Falun chuqi* – El Falun empieza a subir.

**Preparación:** Pararse naturalmente, con los pies separados el ancho de los hombros. Flexionar levemente las piernas, curvando un poco rodillas y caderas en forma natural. Mantener todo el cuerpo relajado pero no flojo. Encoger levemente la mandíbula inferior. Tocar la punta de la lengua contra el paladar, manteniendo una abertura muy pequeña entre los dientes, y cerrar los labios. Cerrar ligeramente los ojos. Presentar una cara bondadosa y serena.



圖 2-1

**Liangshou jieyin, unir las manos** – (Fig. 2-1)

**Touqian baolun (abrazando la rueda frente a la cabeza)** – Empezar en la postura de jieyin. Levantar lentamente ambas manos desde el abdomen y soltar luego el jieyin. Llevar las manos hasta el frente de la cabeza, con las palmas a la altura de las cejas y mirando al rostro (Fig. 2-2). Las puntas de los dedos de ambas manos se apuntan, manteniendo una distancia de 15 cm entre sí. Formar un círculo con los brazos y relajar todo el cuerpo.



圖 2-2

圖 2-3

**Fuqian baolun (abrazando la rueda frente al abdomen)** – Bajar lentamente las dos manos desde la postura anterior de touqian baolun hasta la zona del abdomen inferior, sin cambiar la posición de los brazos (Fig. 2-3). Levantar los codos, formando un hueco bajo las axilas. Mantener las palmas hacia arriba. Las puntas de los dedos se apuntan a una distancia de unos 10 cm entre sí. Formar una rueda con los brazos.

**Touding baolun (abrazando la rueda sobre la cabeza)** – Empezar con fuqian baolun. Sin cambiar la postura, levantar lentamente las manos hasta llegar arriba de la cabeza y efectuar la postura de touding baolun. Con las palmas mirando hacia abajo, los dedos de ambas manos se apuntan a una distancia de 20-30 cm entre sí. Formar una rueda con los brazos. Los hombros, brazos, codos y muñecas están relajados (Fig. 2-4).



圖 2-4

圖 2-5

圖 2-6

**Liangce baolun (abrazando la rueda por ambos lados)** – Desde la postura anterior de touding baolun, bajar las manos hacia ambos lados de la cabeza (Fig. 2-5). Las palmas apuntan a las orejas, se relajan los hombros y se mantienen los antebrazos en forma vertical. No poner las manos demasiado cerca de las orejas.

**Diekou xiaofu (sobreponer las manos frente al abdomen inferior)** – (Fig. 2-6) Desde la postura anterior de liangce baolun, bajar las manos hasta la zona del abdomen inferior y ponerlas una sobre la otra.



圖 2-7

**Liangshou jieyin (unir las manos en jieyin)** – (Fig. 2-7)

### III. Guantong liangji fa, vía atravesando los dos extremos cósmicos

**Principio:** Atravesando los dos extremos cósmicos hace que la energía del cosmos se mezcle con la del interior del cuerpo. Cuando se practica este método, una gran cantidad de qi es recogida y expulsada, haciendo que, en un tiempo muy corto, el practicante alcance la meta de purificar su cuerpo. Al mismo tiempo, durante los movimientos de chong guan, la coronilla y los pasajes bajo los pies son abiertos. Las manos siguen la energía interna y el mecanismo fuera del cuerpo. La energía subida con “chong” se lanza fuera de la coronilla directamente hasta la cima del cosmos, y la energía que baja con “guan” se lanza fuera de las plantas de los pies hasta lo más bajo del cosmos. Cuando la energía regresa desde ambos puntos de extremos opuestos, es emitida nuevamente en dirección contraria. Mover nueve veces las manos ida y vuelta.

Después de nueve veces de hacer chong guan simple, hacer el chong guan de ambas manos y, tras repetir nueve veces, girar el Falun cuatro veces con ambas manos en el sentido de las agujas del reloj. Este movimiento devuelve el qi girando desde el exterior del cuerpo hacia adentro. Unir después las manos en la postura de jieyin y terminar el método.

Antes de practicar este método, imaginarse a uno mismo como dos tubos vacíos, gigantes e incomparablemente altos. Esto ayuda a que la energía pase sin obstrucción.

訣：  
淨化本體  
法開頂底  
心慈意猛  
通天徹地

*Kou Jue* – Fórmula rítmica:  
*Jinghua benti* – Purifica el cuerpo.  
*Fakai dingdi* – El Fa abre los canales de energía superiores e inferiores.  
*Xinci yimeng* – El corazón es benevolente y la voluntad es fuerte.  
*Tongtian chedi* – Alcanza el cenit del Cielo y el nadir de la Tierra.

**Preparación:** Pararse naturalmente, con los pies separados el ancho de los hombros. Flexionar levemente las piernas, curvando un poco rodillas y caderas en forma natural. Mantener todo el cuerpo relajado pero no flojo. Encoger levemente la mandíbula inferior. Llevar la punta de la lengua contra el paladar, manteniendo una abertura muy pequeña entre los dientes, y cerrar los labios. Cerrar ligeramente los ojos. Presentar una cara bondadosa y serena.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

**Liangshou jieyin (unir las manos) – (Fig. 3-1)**

**Shuangshou heshi (juntar las manos frente al pecho) – (Fig. 3-2)**

**Danshou chong guan (movimiento de manos simple hacia arriba y hacia abajo) –** Empezar en la postura de heshi. Mover lentamente una mano hacia arriba en chong y la otra hacia abajo en guan, siguiendo al mecanismo de energía fuera del cuerpo. La energía dentro del cuerpo se mueve siguiendo el movimiento de manos hacia arriba y hacia abajo (ver Fig. 3-3). Subir primero la mano izquierda para el masculino y la mano derecha para el femenino. La mano sube gradualmente por el frente lateral de la cabeza hasta arriba de ésta. Mientras tanto, la mano derecha (la izquierda para el femenino) baja gradualmente. Las dos manos suben y bajan alternadamente en los movimientos de chong guan, con las palmas mirando hacia el cuerpo, conservando una distancia de no más de 10 cm entre la palma y el cuerpo (Fig. 3-4). Mantener todo el cuerpo relajado durante estos movimientos. Una mano hacia arriba y otra hacia abajo se cuentan como un movimiento. En total, repetir chong guan nueve veces.



圖 3-4



圖 3-5



圖 3-6

**Shuangshou chong guan (movimiento de mano doble hacia arriba y hacia abajo) –** En la novena vez del movimiento chong guan simple de la mano, es decir, cuando la mano izquierda (la derecha para el femenino) está arriba, levantar la otra mano hasta que ambas estén en la posición de chong (Fig. 3-5). Luego, mover las manos simultáneamente hacia abajo haciendo guan (Fig. 3-6).

Cuando las manos suben haciendo chong y bajan haciendo guan, las palmas miran al cuerpo, separados de éste por no más de 10 cm. Un movimiento hacia arriba y un movimiento hacia abajo se cuentan como una vez. En total, chong guan se repite nueve veces.



圖 3-7



圖 3-8



圖 3-9

**Shuangshou tuidong Falun (empujando el Falun con las manos)** – Después de completar chong guan de mano doble nueve veces, bajar las manos desde arriba de la cabeza, pasando por el pecho hacia abajo, hasta llegar a la zona del abdomen inferior (Fig. 3-7). Empujar y girar el Falun en la zona del abdomen inferior (Fig. 3-8, 3-9) con la mano izquierda por dentro para el masculino y la derecha por dentro para el femenino, manteniendo una separación de 4 cm entre ambas manos y 4 cm entre la mano interior y el abdomen inferior. Hacer girar el Falun cuatro veces en el sentido de las agujas del reloj en el lugar del abdomen inferior a fin de empujar la energía del exterior hacia el interior del cuerpo. Al hacer girar el Falun, los movimientos de las manos no sobrepasan el recinto del abdomen inferior.



圖 3-10

**Liangshou jieyin (unir las manos en jieyin)** – Hacer jieyin y terminar la postura (Fig. 3-10).

#### IV. Falun zhoutian fa, vía de la circulación celestial Falun

**Principio:** La circulación celestial Falun permite que la energía en el cuerpo humano circule por un área grande. Es decir, en vez de sólo ir por uno o varios canales, la energía circula desde todo el lado yin hasta el lado yang, una y otra vez sin cesar. Esto es muy superior a otros métodos comunes para abrir los canales, o a la circulación celestial grande y pequeña. Este método de cultivación es de nivel medio. Sobre la base de las primeras tres tablas de métodos, la práctica de este método puede abrir rápidamente los canales de energía de todo el cuerpo (incluyendo la gran circulación celestial), haciendo que la energía circule gradualmente por todo el cuerpo desde arriba hacia abajo. La característica más destacada de este método es que usa la rotación del Falun para rectificar los estados anormales del cuerpo humano. Esto permite que el cuerpo humano, es decir, este pequeño universo, retorne al estado original y que los canales de qi circulen fluidamente por todo el cuerpo. Al llegar a este estado de cultivación, el practicante habrá llegado a un nivel muy alto en la cultivación del Fa dentro del mundo. Al practicar este método, las manos siguen al mecanismo. Los movimientos se deben practicar sin prisa, lenta y armoniosamente.

訣：  
旋法至虛 *Kou Jue* – Fórmula rítmica:  
心清似玉 *Xuanfa zhixu* – El Fa girante alcanza el vacío.  
返本歸真 *Xinqing siyu* – El corazón es claro como jade puro.  
悠悠似起 *Fanben guizhen* – Retornando al ser original y verdadero.  
悠悠似起 *Youyou siqi* – Te sientes ligero, como si flotaras.

**Preparación:** Pararse naturalmente, con los pies separados el ancho de los hombros. Flexionar levemente las piernas, curvando un poco rodillas y caderas en forma natural. Mantener todo el cuerpo relajado pero no flojo. Encoger levemente la mandíbula inferior. Llevar la punta de la lengua contra el paladar, manteniendo una abertura muy pequeña entre los dientes y cerrar los labios. Cerrar ligeramente los ojos. Presentar una cara bondadosa y serena.



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

**Liangshou jieyin (unir las manos en jieyin) – (Fig. 4-1)**





圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8

**Shuangshou heshi (juntar las manos frente al pecho)** – (Fig. 4-2) Sacar las manos de heshi y bajarlas hacia la zona del abdomen inferior y, al mismo tiempo, girar ambas palmas hacia el cuerpo. Mantener una distancia de unos 10 cm entre las manos y el cuerpo. Las manos pasan por el abdomen inferior y se extienden hacia abajo a lo largo de los lados interiores de ambas piernas, mientras se va arqueando la espalda hasta quedarse en cuclillas (Fig. 4-3). Cuando las puntas de los dedos están cerca del suelo, mover las manos trazando un círculo desde el frente de la punta de cada pie hacia afuera de los talones (Fig. 4-4). A continuación, encorvar ligeramente las muñecas y subir gradualmente las manos a lo largo de la parte trasera de ambas piernas (Fig. 4-5). Subir las manos por detrás de la espalda mientras se va enderezando la columna (Fig. 4-6).



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

圖 4-12

En la práctica de todo este método, las manos no tocan ninguna parte del cuerpo, pues de otro modo, la energía en las manos regresaría al cuerpo. Cuando no se puedan subir más las manos, cerrarlas en forma de puños, dejando un hueco dentro de ellos (Fig. 4-7) y luego llevarlos por debajo de las axilas hacia adelante. Cruzar los brazos frente al pecho (el brazo que quede en la posición superior será determinado por la costumbre de cada uno y es independiente del sexo) (Fig. 4-8). Abrir los puños, colocar las palmas sobre los hombros (dejando un pequeño espacio) y mover luego las palmas a lo largo del lado yang (exterior) de los brazos hasta las muñecas. Seguidamente, girar las palmas para que se miren una a otra; es decir, el pulgar de la mano exterior se gira hacia arriba y el de la mano interior se gira hacia abajo, manteniendo una distancia de 3-4 cm entre las palmas. Formar entonces una línea recta con las manos y los antebrazos (Fig. 4-9). Seguidamente, hacer girar las dos

palmas en direcciones opuestas como si se sostuviese una esfera entre las palmas, con la mano exterior yendo hacia el interior y la interior hacia el exterior. Empujar a continuación las manos a lo largo del lado yin de los antebrazos hacia el lado yin (interior) de los brazos mientras se suben los antebrazos sobre la cabeza y se los pasa hacia atrás de ella (Fig. 4-10). Al pasar por la cabeza, las manos se cruzan y seguidamente se mueven hacia la espalda (Fig. 4-11). En este momento, separar las manos cruzadas y con los dedos hacia abajo, conectar con la energía de la espalda. Después, mover ambas manos paralelamente por encima de la cabeza hasta ponerlas frente al pecho (Fig. 4-12). Así queda completa la circulación celestial. Repetir esto nueve veces. Después de completar las nueve veces, bajar las dos manos a lo largo del pecho hasta el frente del abdomen inferior y hacer diekou xiaofu (Fig. 1-15).



圖 4-13

**Liangshou jieyin (unir las manos) – Terminar la postura (Fig. 4-13).**

## V. Shentong jiachi fa, vía para reforzar los poderes divinos

**Principio:** “Vía para reforzar los poderes divinos” pertenece a los métodos de cultivación tranquila, y utiliza las señales de mano de fo para girar el Falun, reforzar los poderes divinos (incluyendo capacidades de gong) y la potencia de gong. Este ejercicio es superior al nivel intermedio y originalmente era un método de práctica secreta. Si al principio no se puede cruzar doble las piernas, se puede también cruzarlas simple. No obstante, finalmente hay que poder cruzarlas doble. Durante la práctica, el flujo de energía es relativamente fuerte y el campo de energía fuera del cuerpo es comparativamente grande. Cuanto más largo sea el tiempo así sentado, mejor será y esto puede establecerse según la base de gong de cada practicante. Cuanto más tiempo se practique este método, tanto mayor será su efecto y tanto más rápido se revelará el gong. Al practicar este gong, no se debe pensar en nada ni abrigar ninguna intención y gradualmente uno entrará desde la tranquilidad al ding. Sin embargo, la conciencia principal debe saber que es uno mismo quien está practicando el gong.

訣：  
有意無意 *Kou Jue* – Fórmula rítmica:  
印隨機起 *Youyi wuyi* – Como si fuera con intención, pero sin intención.  
似空非空 *Yinsui jiqi* – Los movimientos de mano siguen al mecanismo de qi.  
動靜如意 *Sikong feikong* – Como vacío, pero no vacío.  
*Dongjing ruyi* – Moverse o estar tranquilo según yo deseo.

**Preparación:** Sentarse con las piernas cruzadas. Mantener la espalda erguida y el cuello recto. Encoger levemente la mandíbula. Levantar la punta de la lengua contra el paladar. Mantener todo el cuerpo relajado, pero no flojo. Mantener una abertura muy pequeña entre los dientes. Cerrar los labios y los ojos ligeramente. Dejar emerger la compasión y benevolencia del corazón y presentar una expresión de bondad y serenidad en el rostro. Unir las manos en la zona del abdomen inferior y entrar gradualmente en el estado de tranquilidad (Fig. 5-1).



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

圖 5-4

**Da shouyin (haciendo las señales de mano)** – Levantar lentamente las manos desde la posición de jieyin; al llegar a la frente, soltar jieyin y girar gradualmente las palmas hacia arriba. Cuando las palmas miran hacia arriba, las manos van a la posición más alta (Fig. 5-2). (Al hacer las señales de manos, los antebrazos guían a los brazos y llevan cierta fuerza.) Separar luego ambas manos y girarlas hacia atrás dibujando un arco sobre la cabeza; mover las manos respectivamente hacia ambos lados de la cabeza y bajar suavemente (Fig. 5-3). Mantener los codos lo más cerca posible del cuerpo con las palmas mirando hacia arriba y las puntas de los dedos hacia adelante (Fig. 5-4). Enderezar luego las dos muñecas, cruzarlas frente al pecho con la mano izquierda por fuera (derecha para el femenino) (Fig. 5-5). Al cruzar las manos, levantar los codos y formar una línea recta con los antebrazos. Girar la

muñeca de la mano exterior hacia afuera y al mismo tiempo que traza un medio arco grande, se la lleva a la posición con la palma hacia arriba y las puntas de los dedos mirando hacia atrás. Efectuar estos movimientos con cierta fuerza en las manos. Al cruzar ambas manos, bajar la que está en el interior en forma gradual, hasta que la palma esté cerca de la pierna inferior frente al cuerpo, y estirar el brazo. La mano y el brazo forman un ángulo de 30 grados con el cuerpo, en la parte inferior oblicua (Fig. 5-6). A continuación, mover la mano izquierda (la que está arriba) hacia abajo a lo largo del lado interior y girar la palma de la mano derecha, que está por dentro, llevándola hacia arriba. Los movimientos de manos cambian de la mano izquierda a la derecha del mismo modo que en la anterior; las posiciones de las manos se invierten (Fig. 5-7). A continuación, poner recta la muñeca, mano derecha para el masculino e izquierda para el femenino, y la palma gira hacia el cuerpo y desciende. Después de cruzar con la otra mano frente al pecho, siguen hacia abajo hasta acercarse a la pierna inferior en forma oblicua al cuerpo y estirar el brazo. Girar la palma izquierda para el masculino (la palma derecha para el femenino) hacia el interior moviendo hacia arriba. Después de cruzar con la otra mano, girar la palma hacia arriba mientras sube hacia el hombro izquierdo (el hombro derecho para el femenino). Después de llegar la mano a la posición requerida, mantener la palma hacia arriba con las puntas de los dedos mirando hacia adelante (Fig. 5-8). A continuación, intercambiar la postura de manos con la postura de mano anterior; es decir, ahora la mano izquierda para el masculino (la mano derecha para el femenino) va por dentro y la mano derecha para el masculino (izquierda para el femenino) va por fuera. Las posiciones de las manos son opuestas a las anteriores (Fig. 5-9). Los movimientos de las cuatro señales de mano se suceden uno a otro sin interrupción.



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8

**Jiachi (reforzar)** – A continuación de la anterior señal de mano, la mano superior se mueve por dentro y la mano inferior por fuera. Girar gradualmente la palma de la mano derecha (izquierda para el femenino), llevando la palma hacia el pecho. Al mismo tiempo, subir la mano izquierda (la mano derecha para el femenino). Cuando ambos antebrazos estén frente al pecho y formen una línea horizontal (Fig. 5-10), extender las manos hacia ambos lados (Fig. 5-11) y girar las palmas hacia abajo. Cuando las dos manos estén a ambos lados exteriores de las rodillas, mantenerlas al nivel de la cintura; los antebrazos y las muñecas están horizontales y los brazos están relajados (Fig. 5-12). Esta postura envía los poderes divinos desde el interior del cuerpo a las manos para reforzarlos. Mientras se refuerzan, el centro de las palmas sentirá calor, peso, electricidad, entumecimiento, como si sostuviera un objeto, etcétera. Sin embargo, no se deben buscar intencionalmente tales sensaciones, sino que se debe seguir el curso natural. Cuanto más tiempo uno se mantiene en esta postura, tanto mejor es el resultado.



圖 5-9



圖 5-10



圖 5-11

Girar la mano derecha con la palma hacia arriba (la mano izquierda para el femenino) y moverla hacia la zona del abdomen inferior. Cuando la mano llega a la posición requerida, la palma en la zona del abdomen inferior mira hacia arriba. Al mismo tiempo, se sube la mano izquierda (la mano derecha para el femenino) y se la lleva hacia la mandíbula hasta que esté en línea horizontal con el hombro y con la palma hacia abajo. Con la mano en posición, el antebrazo está en línea horizontal con la mano. Ahora las palmas se miran mutuamente, formando una postura fija (Fig. 5-13). Este movimiento de refuerzo requiere ser practicado por un tiempo largo; no obstante, practícalo por el tiempo que puedas. Luego, trazar un medio arco con la mano superior enfrente del cuerpo y bajarla hasta el abdomen inferior. Al mismo tiempo, subir la mano inferior y girar la palma mirando hacia abajo. Al subir la mano al nivel de la mandíbula, mantener el brazo en línea horizontal con el hombro. Ambas palmas se miran entre sí. Quedarse en esta posición (Fig. 5-14). Cuanto más tiempo uno se mantenga así, tanto mejor será el resultado.



圖 5-12



圖 5-13



圖 5-14

**Jinggong xiulian (la cultivación del gong tranquilo)** – A continuación de la postura anterior, trazar un medio arco con la mano superior enfrente del cuerpo e ir hasta el abdomen inferior. Unir las dos manos en jieyin (Fig. 5-15) y entrar en la cultivación del gong tranquilo. Entrar en ding profundo, pero con la conciencia principal sabiendo que uno mismo está practicando gong. Cuanto más tiempo se practique, mejor, pero se lo practica tanto tiempo como uno pueda.



图 5-15

**Terminar la postura** – Las dos manos hacen heshi y se sale de ding y de la posición de piernas cruzadas.

## Capítulo Sexto

### Principios y mecanismos de los movimientos

#### I. Primer método de gong

El primer método de gong se llama *Fo zhan qianshou fa, vía del fo mostrando mil manos*. El nombre, “Fo mostrando mil manos”, se refiere a aquellos fo o Pusa Guanyin que exhiben mil manos. Por supuesto, no podemos hacer mil movimientos. No podrías recordarlos y quedarías exhausto. Este método simplemente representa, con ocho movimientos básicos, tal nivel de significación. Pero, a través del efecto de este método, centenares de canales en nuestro cuerpo se abren completamente. Les digo a todos por qué se dice que en nuestro sistema de gong, una vez que uno empieza, ya está practicando en un nivel muy alto. Esto sucede porque no atravesamos sólo uno o dos canales, ni los canales ren y du o los ocho meridianos extras. Tan pronto como empezamos, todos los cientos de canales se abren y circulan conjuntamente, así que una vez que empezamos, ya estamos practicando en un nivel muy alto.

Cuando se hace este juego de movimientos, hay un requerimiento de “estirar” y “relajar”. Hay que coordinar bien manos con pies, relajándolos después del estiramiento, así se pueden abrir todos los lugares de tu cuerpo que estén bloqueados. Por supuesto, si quieres practicar este método sin que te haya plantado este juego de “mecanismos”, el método no tendrá efecto. El estiramiento se hace lentamente, tensando el cuerpo hasta el extremo, hasta como si te dividieras en dos personas. El cuerpo se estira hasta que te vuelves muy alto y grande; todo esto es hecho sin ninguna intención. Cuando se relaja el cuerpo, se debe hacerlo súbitamente; cuando se estira hasta el extremo, inmediatamente se relaja. Es como si uno aplastase esta bolsa: el aire será expulsado, y al levantar la mano, el aire será absorbido otra vez, llenándose con nueva energía. Bajo el efecto de este mecanismo, se abren los lugares que están bloqueados.

Con el estiramiento, los talones de los pies empujan con fuerza hacia abajo y la cabeza empuja fuertemente hacia arriba. Es como si abrieras todos los canales de tu cuerpo entero, tensándolos y relajándolos luego súbitamente. Después de estirar tu cuerpo, relájalo en forma repentina. A través de esto, todo el cuerpo se abre en un instante. Por supuesto, vamos a plantar en ti el mecanismo y todo tipo de estructuras de mecanismos. Cuando se tensan los brazos, hay que hacer fuerza gradualmente hasta llegar al extremo. La Escuela Dao habla sobre transitar los tres yin y los tres yang; en realidad, no existen sólo éstos; en los brazos hay cientos de canales verticales y horizontales y todos éstos tienen que ser abiertos; hay que abrirlos y estirarlos. Nosotros requerimos que todos los canales se abran inmediatamente. Al comienzo de una genuina cultivación común de gong –sin incluir la práctica de qi– un solo canal tiene que arrastrar cientos de canales, y abrirlos a todos lleva largo tiempo, varios años. Pero nosotros logramos ya desde el comienzo la abertura de los centenares de canales. Por eso, ya estamos practicando desde un nivel muy alto. Todos deben manejar bien este entendimiento.

Quiero explicar algo sobre la posición de la estaca-parada. Hay que pararse con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros. Se requiere pararse naturalmente, sin que los pies necesiten estar paralelos, porque acá no tenemos cosas de las técnicas marciales. Muchos métodos de gong se originaron de la postura de “pie de caballo” de las prácticas marciales. La Escuela Fo habla de salvar a todas las vidas, por eso no se puede sólo recolectar energía dentro de uno mismo. Las rodillas se mantienen relajadas y las piernas levemente encorvadas. Así, ese canal es abierto; si te paras derecho, el canal es rígido y no se abre. El cuerpo se mantiene recto, no obstante todo el cuerpo está relajado enteramente desde adentro hacia afuera, pero no flojo. La cabeza se mantiene derecha y recta.

En los cinco métodos de gong, los ojos deben permanecer cerrados. Pero cuando aprendes, necesitas mirar con los ojos abiertos, para ver si tus movimientos se ajustan al estándar o no. Cuando regresas a casa, una vez que hayas aprendido, debes practicar con los ojos cerrados. La punta de la lengua toca el paladar, y se deja un espacio chico entre los dientes, con los labios cerrados. ¿Por qué la lengua toca el paladar? Todos saben que en la práctica genuina de gong, la energía no sólo circula en la superficie como esas pequeñeces de la circulación celestial superficial, sino que circula por canales verticales y horizontales. Los canales no sólo están en la superficie, sino que existen canales en los órganos internos y en los espacios entre éstos. La boca es hueca, y por lo tanto depende de nuestra lengua, la cual funciona como un puente para incrementar el flujo de energía durante la rotación de los canales; la energía circula y vuelve a través de la lengua. Los labios cerrados son el puente exterior para la circulación de la energía sobre la piel. ¿Por qué se deja un espacio entre los dientes? Porque en la práctica de gong, si aprietas los dientes durante el proceso de circulación, esta energía hace que tus dientes se aprieten más y más fuerte. Cualquier zona del cuerpo que no esté relajada ya no podrá recibir una transformación y refinación plena. Por eso, el lugar que está más apretado se queda atrás y no se refina ni se transforma. Si dejas un espacio pequeño entre los dientes, esta zona estará relajada. Básicamente, éstos son los requerimientos para los métodos. Dentro de ellos hay tres posturas que después también aparecen en los demás métodos. Hablaremos un poco sobre ellas.

Juntar las manos en la postura de heshi. En esta postura de heshi, ambos antebrazos están derechos y horizontales, con los codos levantados y las axilas ahuecadas. Si las axilas están apretadas sin espacio, el pasaje de la energía queda apresado y muere. Las puntas de los dedos no tocan la cara; las manos se colocan frente al pecho y tampoco tocan el cuerpo. Las palmas dejan un hueco entre ambas manos y las muñecas de las palmas se mantienen bien juntas, lo más posible. Recuerden todos bien este movimiento, que repetiremos varias veces.

En la posición de diekou xiaofu, “sobreponer las manos frente al abdomen inferior”, es absolutamente necesario que los codos estén levantados durante la práctica, y esto tiene su razón. Si no se mantienen las axilas ahuecadas, la energía queda apresada y muere debido a que no puede pasar. Cuando se realiza esta posición, la mano izquierda (la mano derecha si es mujer) va por dentro. Se requiere que entre las manos haya un espacio del grosor de una mano; las manos no deben tocarse entre sí. Debe haber un espacio del grueso de dos manos entre la mano que va por dentro y el cuerpo; tampoco ésta debe tocar el cuerpo. ¿Por qué? Todos sabemos que en nuestra vía hay muchos canales internos y externos que dependen del Falun para ser abiertos, especialmente el punto de acupuntura laogong en las manos. En realidad, el punto laogong es un campo. No sólo existe en nuestro cuerpo carnal, sino que existe en todas las dimensiones. Este campo es muy grande, e incluso sobrepasa la superficie de tu mano. Como todo tiene que ser abierto, utilizamos el Falun para abrirlo. Estas manos, ambas tienen Falun girando, por eso, no hay que dejar que se toquen entre sí. Al terminar el gong, en la postura de sobreponer las manos sobre el abdomen, la energía en ambas manos es muy grande. El otro propósito de esta postura de manos consiste en reforzar el Falun en la zona del abdomen inferior y el campo de tu dantian. De ese tian nacen muchas, muchas cosas, más de centenares de miles de cosas.

La otra postura de manos se llama *jie ding yin* y nosotros la llamamos abreviadamente *jieyin*. No hagan este *jieyin* descuidadamente. Los pulgares de las manos se levantan y forman un óvalo; básicamente, se juntan los dedos suavemente. Los dedos que están abajo tocan las divisiones de los dedos de la mano que está arriba. Cuando se hace *jieyin*, en el hombre la mano izquierda va arriba, y en la mujer, la mano derecha se coloca arriba. ¿Por qué es así? Porque el hombre es de cuerpo puro yang y la mujer es de cuerpo puro yin. El hombre tiene que restringir su yang y desarrollar el yin; la mujer tiene que restringir su yin y desarrollar el yang; así se alcanza el equilibrio entre yin y yang. Por



eso, algunos movimientos son diferentes para hombres y mujeres. En la posición de jiejin, los antebrazos están levantados, y es necesario que sea así. Todos saben que el centro de este dantian nuestro está dos dedos por debajo del ombligo y también es el centro de nuestro Falun. Por eso, este jiejin debe hacerse un poco más bajo, sosteniendo el Falun en su posición. Cuando algunos relajan el cuerpo, sólo relajan las manos y no así las piernas. Las piernas también deben coordinar con las manos, relajándolas al mismo tiempo y estirándolas también al mismo tiempo.

## **II. Segundo método de gong**

El segundo método de gong se llama *Falun zhuang fa, vía de la estaca-parada Falun*. Los movimientos son comparativamente sencillos, y consisten en sólo cuatro movimientos de abrazar una rueda. Se aprende enseguida, pero su dificultad es mayor y la exigencia de sus requisitos es más alta. ¿Dónde está lo alto? Cuando se hace la estaca-parada, se requiere que todos se queden parados fijos allí, con las manos levantadas por largo tiempo, lo cual causa dolores en ambos brazos. Por eso, los requisitos son más altos. La posición parada es igual que el primer método, sólo que no hay estiramiento y uno sólo debe permanecer de pie y relajado. Hay cuatro movimientos básicos y todos son como de abrazar una rueda. No pienses que son movimientos sencillos sólo porque hay cuatro movimientos básicos. En la cultivación de Dafa, cada movimiento no puede refinar sólo un tipo de gong o cultivar una sola cosa. Cada movimiento debe transformar y refinar muchas cosas; si cada cosa necesitara un movimiento para transformarla o refinarla, eso no iría. Te digo que en nuestra vía, cientos de miles de cosas nacen de lo que planto en tu abdomen inferior. Si cada cosa necesita un movimiento, así no va. Piénsalo, si tienes que realizar movimientos para cada cosa, necesitarías entonces de cientos de miles de movimientos y no podrías terminar de practicarlos en un día entero; quedarías absolutamente exhausto y probablemente no los recordarías todos.

Hay una frase: la gran vía es muy sencilla y fácil. Todas las cosas están controladas enteramente en el microcosmos y todas son transformadas y refinadas. Por eso, frecuentemente, al practicar el gong tranquilo sin movimientos, el resultado de la transformación y el refinamiento es aún mejor. Durante los movimientos sencillos, muchas y muchas cosas también son controladas en el macrocosmos, transformándose y refinándose al mismo tiempo. Cuanto más sencillos son los movimientos, quizá más plena es la transformación y el refinamiento, porque están siendo controladas desde el macrocosmos. Este ejercicio tiene cuatro movimientos de abrazar la rueda. Cuando abrazas la rueda sentirás entre tus brazos girar un Falun grande. Casi todos los practicantes lo sienten. Cuando se practica este método, nadie tiene permitido saltar como en esos métodos de gong con futi. Andar saltando no va, porque eso no es practicar gong. ¿Has visto algún fo, dao o shen saltando de esa manera? Nunca.

## **III. Tercer método de gong**

El tercer método de gong se llama *Guantong liangji fa, vía atravesando los dos extremos cósmicos*. Éste también es fácil. Su nombre significa que la energía es lanzada hacia los dos extremos. No puedes ni imaginarte cuán grandes son los dos extremos de este universo inconmensurable, así que no existen actividades mentales. Practicamos siguiendo el mecanismo y tus manos se mueven siguiendo el mecanismo que yo planto en ti. El primer método también tiene este tipo de mecanismo. No les he explicado esto el primer día de enseñanza para que no lo buscaran antes de saber bien esta tabla de gong. Temía que no lo recordaran todo. En realidad, cuando estiras los brazos y los relajas, habrás encontrado que tus manos vuelven flotando solas. Esto es el mecanismo que yo planté, que está

funcionando. La Escuela Dao lo llama “fuerza de manos flotando”. Después de un movimiento, descubres que esa mano flota por sí misma al segundo movimiento. Gradualmente, cuando practiques por más tiempo, podrás percibirlo aun más. Estas cosas que les planto a todos giran solas y automáticamente. De hecho, mientras no practique el gong, el gong seguirá refinando al practicante por la función del mecanismo del Falun. Todos los siguientes métodos de gong llevan esta cosa. Entonces, la posición de la vía atravesando los dos extremos cósmicos es igual a la estaca-parada. No hay estiramiento, uno sólo se queda parado y relajado y hay dos clases de movimientos de manos. Uno es el chong guan simple, es decir, una mano va hacia arriba en chong y la otra mano va hacia abajo en guan. Así de ida y vuelta considerando una hacia arriba y otra hacia abajo como una vez; en total se debe repetir nueve veces. En la octava vez y media, la mano que está abajo sube, y con la otra arriba, se efectúa chong guan con ambas manos. Se repite en total también nueve veces. Si en el futuro alguien quiere incrementar el número de los movimientos de manos, deberá entonces hacer dieciocho veces. Tiene que ser múltiplo de nueve, porque el mecanismo cambia con el nueve y se fija en el nueve. En el futuro, no deben siempre prestar atención al número de las repeticiones. Cuando el mecanismo sea fuerte, llegando a la novena vez, las manos automáticamente harán por sí solas la posición de terminar. Cuando el mecanismo automáticamente cambia, las manos inmediatamente se juntan. No tienes que prestar atención al número de las repeticiones, está garantizado que cuando llegues a la novena vez, tus manos serán empujadas para girar el Falun. En el futuro, no debes fijarte siempre en el número de las veces, porque la práctica de gong se realiza sin intención y la intención es un apego. Al llegar a un alto nivel, la cultivación no tiene actividades mentales y todo se realiza en wuwei. Por supuesto, algunos dicen que los movimientos en sí mismos llevan intención mental; eso es un entendimiento erróneo. Si se dice que este movimiento tiene intención, no obstante, ese fo aún hace señales de mano y los de la Vía Zen y esos monjes de los templos todavía hacen jiejín y la meditación sentada. ¿Qué significa con intención mental? ¿Está indicando cuántos movimientos de jiejín hay? o ¿determina la cantidad de movimientos si uno está con o sin intención? Si hay más movimientos, ¿significa tener apegos? Y menos movimientos, ¿significa que no hay apegos? Esto no depende de los movimientos; se trata de si hay apegos o no en los pensamientos del hombre, si hay cosas de intención que uno no puede dejar; ése es el corazón al que se apunta. Nuestra práctica de gong también sigue el mecanismo, despojando lentamente este corazón de intención y alcanzando un estado sin actividades mentales.

Este proceso de chong guan puede hacer que nuestro cuerpo sea especialmente transformado y refinado. Al mismo tiempo, el proceso de chong guan puede abrir el pasaje en la coronilla de nuestro cuerpo, llamado kaiding, y también puede abrir el pasaje bajo los pies. Este pasaje no es sólo el punto de acupuntura yongquan; es un campo. El cuerpo humano tiene distintas formas de existencia en otras dimensiones. El cuerpo también se expande constantemente durante el proceso de la práctica de gong. El volumen de este gong también se vuelve más y más grande; por eso, éste excede a tu cuerpo.

Durante el proceso de la práctica de gong, en la cabeza se produce el kaiding. El kaiding que decimos nosotros no es el mismo kaiding de la Vía Esotérica. Ellos dicen que kaiding significa abrir el punto de acupuntura baihui e insertar una “hierba de fortuna”. Ellos realizan el kaiding así y ése es el método de cultivación que adopta la Vía Esotérica; nosotros no nos referimos a ese kaiding. El kaiding del que nosotros hablamos consiste en comunicar el cerebro con el universo. Una cultivación común de la religión budista también tiene kaiding, pero muy poca gente lo sabe. Hay algunos a quienes durante la cultivación se les abre una grieta en la cabeza y ya se sienten muy bien. En realidad, eso está tan lejos. ¿A qué grado llega el verdadero kaiding? Todos los huesos del cráneo se abren, y después ocurre una clase de automático abrir y cerrar, un estado permanente de abrir y cerrar, manteniéndose uno así en comunicación con el universo para siempre; es un estado así, eso es el verdadero kaiding. Por supuesto, no se refiere a la cabeza en esta dimensión. Si fuese en esta

dimensión, realmente te asustarías; está en otras dimensiones.

Practicar este método de gong es fácil. El requerimiento para la posición de pie es igual que en los dos métodos anteriores. No hay estiramiento como en el primer método; en los siguientes métodos tampoco se hace. Todas son posiciones relajadas de pie, manteniéndose así fijas y sin cambios. Presten atención durante el chong guan: este movimiento se llama “las manos siguen el mecanismo”. De hecho, la primera tabla de métodos también sigue el mecanismo. Cuando terminas ese estiramiento y te relajas, las manos vuelven flotando y realizan heshi por sí mismas. Plantamos este tipo de mecanismo a todos. La práctica de nuestros métodos sigue el mecanismo para así fortalecerlo. No es necesario que tú mismo refines el gong. Tus movimientos son para reforzar este mecanismo, el cual puede asumir la función de refinamiento del gong. Maneja bien este punto esencial; si lo haces correctamente, podrás percibir la existencia de este mecanismo. Para poder percibir la existencia del mismo, la distancia entre las manos y el cuerpo no debe sobrepasar los diez centímetros. Algunos no se relajan bien y entonces nunca pueden percibirlo, pero gradualmente podrán hacerlo. Al practicar el gong, no se debe tener la sensación ni la intención de sostener el qi hacia arriba, ni tener el concepto de llenarse de qi apretando el qi hacia adentro. Las manos encaran siempre al cuerpo, pero hay un punto para prestar atención: algunos mueven sus manos cerca del cuerpo, pero cuando llegan a la cara, por miedo a rozarla, deslizan sus manos a los costados. No va si las manos están muy lejos de la cara. Tienes que bajarlas y subirlas cerca de la cara y el cuerpo, siempre sin rozar la ropa. Es necesario que lo hagan de acuerdo con este punto esencial. Si lo haces correctamente, en el chong guan simple, las palmas siempre encararán hacia adentro.

En el chong guan simple, no pienses sólo en la mano arriba, porque chong y guan deben hacerse simultáneamente. Por eso, la mano abajo debe estar en su posición, pues chong y guan llegan al mismo tiempo a sus posiciones respectivas. Las dos manos no deben cruzarse entre sí, frente al pecho, o el mecanismo se enredará. Se mueven separadas, y cada mano se ocupa de un lado del cuerpo. Los brazos deben estar derechos, lo que no significa que no deban estar relajados. Las manos y el cuerpo deben estar relajados, pero las manos van rectas porque se mueven siguiendo el mecanismo. Sentirás un tipo de mecanismo, hay una fuerza que lleva tu mano flotando hacia arriba. Presten especial atención al chong guan doble: las manos en el chong guan doble pueden estar algo separadas, pero la distancia entre sí no debe ser muy grande, porque la energía se irá hacia arriba. Alguna gente ya está acostumbrada a hacer lo que se dice “sostener el qi y llenarlo en la coronilla” y, en consecuencia, tienen siempre las palmas durante el guan mirando hacia abajo y cuando suben las manos, las palmas miran hacia arriba en forma de taza, como si estuvieran sosteniendo algo. Eso no va, las palmas deben encarar al cuerpo. Aunque se le diga chong guan, actúan con el mecanismo que les planto, y es el mecanismo quien realiza esta función. No existen actividades mentales en ninguna de las cinco tablas de gong. He señalado que en el tercer método, antes de practicarlo, uno debe imaginarse que es como dos tubos vacíos. Su propósito es que agregues ese mensaje para que la energía fluya sin problemas ni obstáculos. Principalmente ése es el motivo. Las manos deben ponerse en forma de flor de lian.

Hablaré un poquito sobre empujar el Falun para que gire. ¿Cómo se hace? ¿Por qué se debe empujar para hacer girar el Falun? Porque nuestra energía es lanzada realmente muy lejos, hasta los dos extremos cósmicos. Debido a que no tenemos actividades mentales, entonces aquí ya hay una diferencia con respecto a otras vías de gong. Ninguna de aquellas que dicen “recibir el qi yang celestial” o “recoger el qi yin terrenal” sale fuera del planeta Tierra. Nuestra energía atravesará la Tierra y será lanzada hasta los extremos cósmicos. Con tus pensamientos es imposible imaginarte cuán grandes son o cuán distantes están esos extremos cósmicos. Es inconcebible. Así pensaras un día entero, no podrías llegar a comprenderlo hasta el final y ni siquiera comprenderías dónde está el límite del universo. Aunque dejases tus pensamientos correr, no vas a poder saberlo y te cansarás hasta sentir

malestar. Pero la cultivación genuina se hace en wuwei, por eso, no se necesita que actives la mente. No debes preocuparte, sólo hazlo todo de acuerdo con el mecanismo. Ésta es la función que mi mecanismo puede efectuar. En la práctica, todos se dan cuenta de que la energía se lanza muy lejos; por eso, cuando terminas los movimientos de las manos, necesitamos agregar artificialmente fuerza al Falun, empujándolo para que la energía vuelva inmediatamente. Es suficiente con girar el Falun cuatro veces; si lo empujas más, tu estómago se hinchará. Empújalo para que gire en el sentido de las agujas del reloj y cuando lo empujes no hagas movimientos grandes, porque no va si sale del recinto del cuerpo. El eje está en el lugar dos dedos por debajo del ombligo. Los codos tienen que estar levantados, con las manos en posición horizontal como los antebrazos. En el período de principiante, los movimientos deben ser exactos, si no el mecanismo se desvía.

#### **IV. Cuarto método de gong**

El cuarto método de gong se llama *Falun zhoutian fa, vía de la circulación celestial Falun*. Lo llamamos con los términos de la Escuelas Fo y Dao, para que todos lo entiendan bien. En el pasado se llamaba “Girando el Gran Falun”. Esta tabla de gong se parece en algo a la manera en que la Escuela Dao gira la gran circulación celestial; pero nuestros requerimientos son diferentes. El primer método requiere que todos los canales se abran; por lo tanto, este cuarto método es para la rotación conjunta de los cientos de canales. Hay canales en la superficie del cuerpo humano, en las profundidades verticales del cuerpo, capas por capas, y en los espacios entre los órganos internos. Entonces, ¿cómo circula nuestra energía? No circula por uno o dos canales, tampoco es la rotación y circulación de los “ocho meridianos extras”; nosotros requerimos que todos los canales en el cuerpo humano giren y circulen simultáneamente. De tal modo, esto viene muy pujantemente. Si se divide la parte delantera y posterior del cuerpo en dos superficies de yin y yang, entonces, la energía circula por uno y otro lado, es decir, moviéndose por la superficie entera de cada lado. Por eso, sí, en el futuro, practicas Falun Dafa, tienes que dejar todos los conceptos que antes tenías sobre girar la circulación celestial. Nosotros abrimos los cientos de canales y hacemos que circulen al mismo tiempo. Los movimientos son simples; se requiere la posición de estaca-parada como en los otros métodos anteriores. Pero hay curvatura y se debe doblar la cintura, que se realiza también siguiendo el mecanismo. En todas las tablas de métodos anteriores, existe este tipo de mecanismo. También se le dice “ir con el mecanismo”. En este método, el mecanismo que planto no es un mecanismo común. Es un mecanismo que está fuera del cuerpo, en un nivel en el cual puede mover a los cientos de canales, poniéndolos a rotar y circular. Cuando no estás practicando gong, conduce la rotación y lo hace en la dirección opuesta, es decir, en ambas direcciones. No se necesita que tú mismo lo hagas. Háganlo como les enseñamos y no abarquen cualquier otra actividad mental; todo lo hará este nivel de grandes canales que te llevan a completar el método.

Durante la rotación de este método de gong, se requiere que la energía circule por todo el cuerpo. Es decir, si el cuerpo está dividido en los dos lados de yin y yang, circula desde el yang hasta el yin, desde el interior hasta el exterior y circula de un lado a otro; los cientos y miles de canales hacen la rotación simultáneamente. Aquellos que en el pasado hayan practicado otra circulación celestial y tengan esas intenciones mentales o tales conceptos deben dejar todo eso cuando cultiven nuestro Dafa. Esas cosas tuyas son muy pequeñas; un canal o dos canales no sirven, el proceso resulta demasiado lento. Se sabe que en la superficie del cuerpo humano existen canales y, de hecho, están todos entrelazados como las venas sanguíneas, siendo incluso más densos. Los canales están en todos los niveles de dimensiones, en cada nivel. Esto significa que tu cuerpo, desde su superficie hasta la capa más profunda, está lleno de canales y también existen en los espacios entre los órganos internos. Por eso, cuando practicamos se requiere que el cuerpo entero se divida en dos mitades, los dos lados yin y

yang. Es decir, que la circulación sea simultánea por la superficie total de ambos lados, adelante y atrás. Así que ya no se trata de uno o dos canales. En cuanto a aquellos que en el pasado han practicado una circulación celestial, si llevan cualquier intención mental, éstas dañarán tu práctica de gong. Por eso, no debes practicar con la intención mental que llevabas antes. Aunque esta circulación celestial anterior esté abierta, no es nada. Cuando empezamos, como requerimos que circulen todos los canales, ya hemos sobrepasado esa cosa por lejos. La postura parada es similar a las tablas de gong anteriores, sólo que se requiere hacer una inclinación del cuerpo y un arqueamiento de la espalda. Durante la práctica, pedimos que las manos se muevan siguiendo el mecanismo, e igual que en el tercer método, las manos van flotando de ida y de vuelta. Practicando este método, la circulación entera del cuerpo fluye siguiendo el mecanismo.

Este método se repite nueve veces. Si quieres hacer más, hazlo entonces dieciocho veces, pero debes garantizarte que sean múltiplos de nueve. En el futuro, cuando hayamos practicado hasta cierto grado, ya no se necesitará contar las repeticiones. ¿Por qué? Porque si lo haces siempre nueve veces, nueve veces, ese mecanismo se fijará. Cuando llegues a la novena vez, sólo por sí mismas, las manos harán diekou xiaofu, sobreponiendo las manos sobre el abdomen. Practicando hasta cierto tiempo, cuando llegues a la novena vez, este mecanismo guiará a tus manos a sobreponerlas frente al abdomen inferior y no necesitarás fijarte más en el número de repeticiones. Por supuesto, en el período de tu práctica como principiante, el mecanismo aún no es tan fuerte y por lo tanto aún tendrás que contar.

## **V. Quinto método de gong**

El quinto método de gong se llama *Shentong jiachi fa*, vía para reforzar los poderes divinos. Este método de gong pertenece a la cultivación de altos niveles, y en el pasado yo solo lo cultivaba. Lo he sacado para todos sin modificaciones. Debido a que no voy a tener más tiempo... es muy difícil que haya más oportunidades para que yo les enseñe personalmente a todos. Por eso, les enseño mis cosas de una vez, para que más adelante todos tengan el gong para cultivarse a niveles altos. Los movimientos de este método de gong no son complicados porque la gran vía es sencilla y fácil; algo complicado no necesariamente es bueno. Sin embargo, muchas y distintas cosas son transformadas, refinadas y controladas desde el macrocosmos. La dificultad de este método es grande y su exigencia también es alta, ya que cuando practicas este gong, debes sentarte por largo tiempo para completarlo. Este método es una tabla independiente de método de gong. Antes de practicar este método de gong, no es necesario practicar primero los cuatro métodos anteriores. Por supuesto, todos los métodos son muy convenientes y si hoy no tienes suficiente tiempo, practicas sólo el primer juego. También puedes hacerlos en orden diferente. Si tienes poco tiempo hoy y quieres sólo practicar el primer método, el tercero o el cuarto, todo va. Cuando tienes más tiempo practicas más, cuando tienes menos tiempo, practicas menos; es muy conveniente. Cuando practicas estás fortaleciendo este mecanismo y reforzando el Falun y el dantian.

Nuestro quinto método es un método de gong independiente y está compuesto por tres partes. La primera parte son los movimientos de señales de mano, cuya finalidad es ajustar el cuerpo. Los movimientos son más simples y sólo hay unos pocos. La segunda parte es para reforzar los poderes divinos, y abarca algunos movimientos tangibles. Éstos lanzan las capacidades de gong y los poderes divinos de FOFA, los cuales son reforzados en las palmas durante la práctica. Por eso, el quinto método de gong se llama *Shentong jiachi fa*, vía para reforzar los poderes divinos, lo que significa reforzar las capacidades de gong. Después se comienza la meditación y se entra en ding. Este método está compuesto por tres partes.

Hablaré primero sobre sentarse en meditación. Esta meditación sentada con piernas cruzadas tiene dos clases de piernas cruzadas. La genuina cultivación tiene sólo dos formas de cruzarse. Algunos dicen: no hay sólo dos formas de cruzar las piernas, mira la cultivación de la Vía Esotérica: ¿no hay muchas maneras de cruzar las piernas? Te digo, éstos no son métodos de cruzar las piernas en la meditación sentada; son posiciones y movimientos de los métodos. Sólo hay dos clases genuinas de piernas cruzadas. Una es cruzar con una pierna y la otra es cruzar doble con ambas piernas.

Hablaré sobre este cruzado simple. Esto se realiza cuando todavía no puedes cruzar doble, y se lo utiliza temporalmente cuando no hay otro recurso. El cruzado simple es cuando una pierna está abajo y otra está arriba. En muchos de nosotros, cuando hacemos el cruzado simple, los huesos de los tobillos duelen mucho y en un rato ya no aguantamos más. La pierna no duele tanto, pero el hueso del tobillo es apretado y el dolor es difícil de aguantar. Si puedes, da vuelta el pie con la planta mirando hacia arriba, pues el hueso se moverá para atrás. Si te digo que lo hagas así al comienzo, no es seguro que puedas lograrlo; pero puedes practicarlo lentamente.

Hay muchas y diferentes teorías sobre el cruzado simple. La práctica de gong en la Escuela Dao habla sobre recoger adentro sin liberar, por eso se recoge siempre la energía y no se la emite. Para evitar que la energía se disperse, ellos tapan los puntos de acupuntura; por eso, frecuentemente cuando cruzan las piernas, aprietan el punto de acupuntura yongquan bajo una pierna y el punto en la otra pierna, aplastándolo bajo el muslo de ésta. Hacen lo mismo con el jieyin. El pulgar de esta mano aprieta el punto acupuntura laogong de la otra mano y el laogong de esta mano aprieta el dorso de la otra mano mientras se cubre el abdomen inferior.

Nuestro Dafa no habla tanto de eso. Esto se debe a que no importa qué vía de cultivación de la Escuela Fo sea, todas hablan sobre salvar a todas las vidas. Por eso no temen a la pérdida de energía. Si la energía realmente se suelta y se pierde, se compensa con la práctica de gong sin ningún sacrificio. Como el estándar de tu xinxing está justamente allí, la energía no se pierde. Si quieres elevar tu nivel, tienes que sufrir penalidades; por eso, la energía no se pierde. No tenemos muchos requisitos en cuanto a este cruzado de piernas simple, tampoco la requerimos. Este método nuestro de gong requiere el cruzado doble. Debido a que hay gente que no puede hacer el cruzado doble de piernas, ya que estábamos, expliqué un poco el cruzado simple. Si no puedes cruzar doble, puedes hacer el cruzado simple, no obstante, gradualmente, aún tendrás que llevar tu pierna hacia arriba. El cruzado simple que requerimos es el siguiente: el pie derecho del hombre va por abajo y el pie izquierdo por arriba; para las mujeres, el pie izquierdo va abajo y el pie derecho arriba. El verdadero cruzado simple tiene en realidad una gran dificultad. Requiere que las piernas formen una línea horizontal. La dificultad de eso no es menor al cruzado doble. Básicamente, los pies se ponen en una línea; hay que lograr eso. Hay un espacio entre las piernas y la pelvis y esto es difícil de lograr. Éste es el requisito básico para el cruzado simple. Pero nosotros no lo requerimos así. ¿Por qué? Porque en nuestro método de gong se habla del cruzado doble.

Hablaré de nuevo sobre el cruzado doble. Pedimos cruzado doble de piernas. Este cruzado doble consiste en sacar la pierna desde abajo para arriba; se la saca desde afuera, no de adentro. Esto es el cruzado doble. Están también aquellos que cruzan las piernas más cerradas y logran “cinco corazones encaran al Cielo”, con las plantas de los pies mirando hacia arriba. Este “cinco corazones encaran al Cielo” se realiza en las prácticas genuinas de esta manera: la coronilla, ambas palmas y las plantas del pie miran hacia arriba; en general, el gong de la Escuela Fo es así. Si se quiere cruzar suelto, esto se hará de acuerdo con la conveniencia de cada uno. Algunos prefieren cruzar suelto. Nosotros hacemos justamente el cruzado doble, y éste puede ser suelto y también cerrado.

La cultivación del gong tranquilo requiere sentarse en meditación por un muy largo tiempo y sin ningún pensamiento. Tu conciencia principal debe estar clara, porque con este método te cultivas a ti mismo; tienes que elevarte clara y conscientemente. ¿Cómo practicamos esta tabla de gong tranquilo? Requerimos a todos que sin importar a qué profundidad de ding puedas llegar, tienes que saber que tú mismo eres quien está practicando el gong acá; está absolutamente prohibido entrar en esa clase de estado de trance en que no se sabe nada. Entonces, específicamente, ¿qué tipo de estado aparecerá? Cuando uno está en ding, siente que está sentado tan prodigiosa y confortablemente, como en una cáscara de huevo; uno sabe que está practicando el gong, pero siente que no puede mover el cuerpo entero; es seguro que esto aparecerá con este método. Existe aún otro estado: después de sentarse por un rato, uno encuentra que no hay más piernas, y no se sabe adónde se han ido éstas; cuerpo, brazos y manos tampoco existen más. Si sigues practicando, encuentras que incluso la cabeza no está más. Sólo quedan los pensamientos propios y un poco de conciencia de que uno mismo está practicando el gong acá. Esta conciencia debe mantenerse. Es suficiente si llegamos a este grado. ¿Por qué? Practicando en este estado, el cuerpo del practicante logra el mejor estado de transformación y refinamiento. Es el mejor estado; por eso les pedimos entrar en la tranquilidad en un estado así. No obstante, no te duermas; si pasas el tiempo ofuscado y no puedes preservar esa conciencia, tu práctica será en vano y equivaldrá a dormirse y no haber practicado. Después de terminar la práctica, las manos hacen heshi, se sale del ding y la práctica de gong termina.

## Capítulo Séptimo

### Preguntas y respuestas

#### I. El Falun y Falun Gong

*Pregunta: ¿En qué consiste el Falun?*

Respuesta: El Falun es una entidad inteligente, compuesta de una materia de alta energía. El Falun puede transformar automáticamente la materia en gong. El Falun no existe en nuestra dimensión.

*P: ¿Cómo se ve el Falun?*

R: El color del Falun sólo puede describirse como amarillo dorado. Este color no existe en esta dimensión nuestra. El fondo del círculo interior es de un rojo muy brillante. El fondo del círculo exterior es anaranjado. Hay dos símbolos negros y rojos de taiji, pertenecientes a la Escuela Dao. También tiene otros dos símbolos rojos y azules de taiji, los cuales pertenecen a la escuela del Gran Dao Original. Éstas son dos cosas diferentes. El signo ☯ es amarillo dorado. La gente con el tianmu abierto a un nivel más bajo puede ver al Falun girando en forma similar a la de un ventilador eléctrico. Si alguien lo puede ver claramente, verá que es hermoso y motivará al practicante de gong a ser aun más diligente y a avanzar rápidamente.

*P: ¿Dónde se localiza inicialmente el Falun? ¿Dónde se localiza más tarde?*

R: Les doy sólo un Falun en realidad. Está ubicado en la parte inferior del abdomen, el lugar donde se dice que se refina y preserva el dan. Su posición no varía. Algunas personas pueden ver muchos Falun girando. Éstos son los que usan externamente mis Fashen para ajustar tu cuerpo.

*P: ¿Se puede desarrollar Falun a través de la práctica de gong? ¿Cuántos pueden ser desarrollados? ¿Hay diferencia entre éstos y el dado por el Maestro?*

R: El Falun puede ser desarrollado a través de la práctica. Mientras tu potencia de energía continúa fortaleciéndose, más y más Falun se van desarrollando. Todos los Falun son iguales, salvo que el Falun localizado en el área inferior del abdomen no se mueve por todas partes porque éste es la raíz.

*P: ¿Cómo puede sentirse y observarse la presencia y la rotación del Falun?*

R: No hay necesidad de sentirlo físicamente. Algunos son muy sensitivos y sienten la rotación del Falun. Durante el período inicial, después de que el Falun es plantado, tal vez puedas sentir algún malestar en tu cuerpo, dolores abdominales, o sentir como si algo se moviera, una sensación de calor, etc. Después de que te hayas adaptado a él, no tendrás ninguna sensación, pero la gente con capacidades de gong podrá verlo. Es igual que el estómago: tú no sientes cuando tu estómago se está moviendo.

*P: La dirección en que gira el Falun del emblema no es igual a la tarjeta de pase del estudiante (refiriéndose al primer y segundo seminario en Beijing). El Falun impreso en la tarjeta de pase del estudiante gira en contra de las agujas del reloj. ¿Por qué?*

R: El propósito era darles algo bueno. La emisión externa de energía ajusta el cuerpo de todos. Por consiguiente, no gira en el sentido de las agujas. Quienes vean, lo verán girando.



*P: ¿Planta el Maestro el Falun en todos los estudiantes?*

R: Bueno, hablemos acá con todos sobre esto. Tenemos estudiantes que han practicado muchos diferentes métodos de gong y la dificultad consiste en quitar todas las cosas embrolladas de sus cuerpos; dejando lo bueno y eliminando lo malo; existe tal paso adicional. Después de esto, ya se puede plantar el Falun. El tamaño del Falun que se plante irá según el nivel de gong. Algunos nunca han practicado gong, pero tienen buena calidad innata. A través del reajuste de sus cuerpos durante esta clase, se eliminan las enfermedades y se sale del nivel de la práctica de qi, entrándose al estado del “cuerpo blanco como leche”. En estas circunstancias, el Falun también puede ser plantado. Hay muchos con salud pobre que constantemente se encontrarán bajo ajustes. ¿Cómo puede plantarse el Falun sin antes haber completado estos ajustes? Son sólo una minoría aquellos a quienes no puede plantarse el Falun. Esto no importa, yo ya les he plantado el mecanismo de qi que formará el Falun.

*P: ¿Cómo lleva uno el Falun?*

R: Éste no es llevado en tu cuerpo físico. Yo emito el Falun y lo planto en tu abdomen inferior. Sin embargo, no se encuentra en nuestra dimensión material, sino en una diferente. Si estuviera en esta dimensión, con los intestinos allí en el bajo abdomen, ¿qué pasaría si comenzara a girar? El Falun existe en otra dimensión material y no habrá conflicto con este lado tuyo.

*P: ¿Continuará dando Falun durante su próxima clase?*

R: Tú sólo obtienes uno. Alguna gente siente la rotación de muchos Falun. Ésos son para uso externo, para ajustar tu cuerpo. La característica más sobresaliente de nuestro gong consiste en que cuando la energía es emitida, son lanzadas hileras de Falun. Por eso, tienes muchos Falun girando en tu cuerpo y ajustándolo aun cuando no estás practicando. El Falun que verdaderamente les doy es aquél en tu abdomen inferior.

*P: ¿Desaparece el Falun si se deja de practicar? ¿Por cuánto tiempo puede existir el Falun?*

R: Lo tendrás mientras te consideres un practicante de gong y continúes con los requisitos de xinxing que les expuse. Aun cuando no practiques, no sólo no desaparecerá, sino que seguirá intensificándose. Inclusive, tu potencia de energía continuará creciendo. Por el contrario, si tú practicas más diligentemente que cualquier otro, pero no te comportas de acuerdo con el xinxing que requiero, temo que aunque practiques, será en vano. Así practicaras gong, no obtendrías resultados. No importa qué clase de sistema de gong practiques, si no lo haces de acuerdo con los requisitos que se te piden en la cultivación y solamente piensas en cosas malas, como: «Qué malo es esto o aquello; ya me encargaré de esa persona cuando desarrolle capacidades», es muy probable que estés haciendo una práctica perversa. Inclusive aunque estés aprendiendo Falun Gong, cuando estás añadiendo estas cosas y no sigues mis requisitos de xinxing, ¿acaso no estás también realizando una práctica perversa?

*P: El Maestro frecuentemente dice: «No puedes conseguir Falun aunque pagues 100 millones de yuanes». ¿Qué significa esto?*

R: Significa que el Falun es demasiadopreciado y valioso. No te doy solamente el Falun, te garantizo que también las cosas de tu cultivación son todas muy preciadas y no pueden ser intercambiadas por ninguna cantidad de dinero.

*P: ¿Pueden las personas que llegaron tarde obtener el Falun?*

R: Si viniste antes de los últimos tres días, tu cuerpo puede ser ajustado y pueden plantarse el Falun y

muchas otras cosas. Si llegaste durante los últimos tres días, es difícil decirlo; de todas maneras recibirás ajustes. Es difícil plantar cosas pero si tienes buenas condiciones, quizá esto suceda.

*P: ¿Es un método usar el Falun para corregir estados anormales del cuerpo humano?*

R: No se corrige sólo con el Falun. El Maestro usará muchos otros métodos.

*P: ¿Cuál es el pasado prehistórico de Falun Gong?*

R: Pienso que ésta es una pregunta muy amplia, muy alta, que sobrepasa lo que debemos saber en el nivel en que estamos. No puedo hablar sobre esto acá, pero hay algo que todos deben saber. Éste no es el qigong de la religión budista; éste es el qigong de la Escuela Fo, lo cual no es la religión budista. Somos diferentes vías de cultivación y atravesamos distintos caminos. No obstante, tenemos una meta en común.

*P: ¿Qué tan larga es la historia de Falun Gong?*

R: El sistema de gong que yo practico no es completamente igual a esta tabla de gong que estoy transmitiendo. El Falun que practico es más poderoso que el que enseño y transmito; se desarrolla más rápidamente que el gong que he transmitido. A pesar de esto, el crecimiento del gong en este sistema de práctica que yo transmito ya es muy veloz. Por eso, los requisitos del xinxing son aún más estrictos y más altos. Las cosas que yo transmito fueron previamente reorganizadas y ordenadas y los requisitos no son tan altos; sin embargo, son más altos que en otras vías comunes de gong. Es diferente del original, por eso es que soy llamado su fundador. En referencia a lo largo de la historia de Falun Gong, quitando los años durante los cuales no había sido transmitido públicamente, puedes decir que comenzó el último mayo (1992), fecha en que empecé a enseñarlo en el nordeste de China.

*P: ¿Qué nos da el Maestro durante las lecciones?*

R: Les doy Falun a todos. Hay un Falun para la cultivación y hay Falun para reajustar el cuerpo. Al mismo tiempo, mis Fashen están cuidando de ti. Cada persona lo tiene, siempre que sea practicante de Falun Gong. Si no practicas gong, el Fashen naturalmente no cuidará de ti. Aunque le digas que lo haga, no lo hará. Mis Fashen saben claramente lo que piensas.

*P: ¿Puede Falun Gong permitirme lograr el fruto verdadero?*

R: Dafa no tiene límites. Aun si te cultivaras hasta rulai, todavía no sería la cima. Nosotros somos el Fa recto; ¡anda, cultívate, obtendrás todo el fruto verdadero!

## **II. Principios de la cultivación y métodos de gong**

*P: Alguna gente sueña que flota en el cielo después de haber terminado “la circulación celestial”, y la sueña muy claramente. ¿De qué se trata todo eso?*

R: Les digo a todos que estas situaciones que ocurren durante la meditación sentada o al dormir no son sueños. Esto sucede cuando tu espíritu original sale del cuerpo y es algo completamente diferente de soñar. En un sueño verdadero no puedes ver tan clara o específicamente. Cuando el espíritu original se va del cuerpo, aquello que ves, y hasta el hecho de llegar a flotar, se ven muy tangibles y puedes recordarlos claramente.

*P: Si el Falun se deforma, ¿qué consecuencias malas tendrá?*

R: Esto indica que el practicante se ha desviado y que el Falun perderá su efectividad. Más aún, traerá una cantidad de problemas a tu cultivación. Es como si escogieras no caminar por la vía principal, sino por un camino lateral donde te pierdes y no puedes encontrar el camino. Te encontrarás con problemas que se reflejarán en tu vida diaria.

*P: Si sólo una persona en la familia practica gong, ¿cómo se trata el ambiente del hogar? ¿Se puede tener Falun en la casa?*

R: Muchos de ustedes aquí sentados ya han visto la presencia del Falun en sus hogares. Los familiares ya han comenzado a ser beneficiados. Como ya mencionamos, en un mismo lugar existen simultáneamente muchas dimensiones y tu hogar no es una excepción. Se necesita tratarlo. La manera de tratarlo es, por lo general, desechando las cosas malas y luego instalando un escudo de manera tal que nada malo pueda penetrar.

*P: Durante la práctica, el qi golpea los lugares enfermos y siento dolores e hinchazones. ¿Cómo se explica esto?*

R: La enfermedad es una masa de energía negra. Después de ser dispersada al comienzo de las clases, sentirás que el sitio enfermo se hincha. Pero ya ha perdido su raíz y está dispersándose hacia afuera. Muy pronto, será expulsada y la enfermedad dejará de existir.

*P: A los pocos días de asistir al seminario, mis viejas enfermedades desaparecieron, pero unos pocos días más tarde volvieron a surgir. ¿Por qué?*

R: Esto es debido a que el gong crece muy rápidamente de nivel. En poco tiempo pasarás un nivel y no te darás cuenta para nada. En realidad ya estás curado. Los síntomas que más tarde se presenten serán las referidas “tribulaciones” que hemos mencionado. Siéntelas y obsérvalas cuidadosamente, los síntomas son diferentes de los de tu enfermedad original. Si buscas a otro maestro de qigong para que te ayude, él no podrá hacer nada. Esto es la manifestación de tu yeli mientras el gong está creciendo.

*P: ¿Es necesario tomar aún medicamentos mientras se practica?*

R: Sobre este asunto, debes iluminarte por ti mismo. Tomar medicamentos durante la cultivación implica simplemente que no crees que practicar gong pueda curar las enfermedades. Si crees, ¿para qué tomarías medicamentos? Pero tú no te requieres según el estándar de xinxing y en cuanto aparecen los problemas, dices que el Maestro Li Hongzhi te dijo que no podías tomar medicamentos. Pero Li Hongzhi también ha pedido que mantengas estrictamente un alto nivel de xinxing. ¿Has logrado esto? Una persona que verdaderamente cultiva Dafa lleva consigo cosas sobrenaturales que no posee la gente común. A ninguna de las enfermedades que tiene la gente común se le permite venir a tu cuerpo. Si pones tu corazón recto y crees que la práctica de gong puede curar tus enfermedades, y dejas de tomar medicamentos, sin preocuparte ni buscar tratamientos, entonces habrá alguien que te curará. Todos están sintiéndose mejor y mejor cada día; cada día más confortables. ¿Qué está pasando? Sobre muchos cuerpos, se encuentran Fashen míos muy ocupados, entrando y saliendo continuamente; están justamente ayudándote a hacer estas cosas. Si tu corazón no es firme y practicas el gong con una actitud escéptica y sólo piensas: «A ver si funciona», así no obtendrás nada. Si crees o no en los fo lo determinan tu cualidad de iluminación y tu cualidad innata. Si aquí apareciera un fo que pudiera ser visto claramente por los ojos humanos, entonces todos irían a aprender y el asunto de cambiar el pensamiento no existiría. Primero tienes que creer y luego podrás ver.

*P: Algunas personas quieren pedir al Maestro y a sus discípulos que les traten sus enfermedades. ¿Es esto aceptable?*

R: El propósito de mi salida al público no fue para tratar enfermedades. Hay personas que están destinadas a tener enfermedades y están quienes nunca comprenden las palabras que digo. Pero no voy a dar más explicaciones. El sistema de gong de la Escuela Fo salva a todos los seres conscientes, y puede tratar enfermedades para otros. La manera que tratamos a pacientes es organizada y con carácter de difusión. Yo recién me muestro en público, no soy popular, los demás no me conocen y entonces al transmitir el gong, quizá no venga nadie. A través de las noticias, el efecto real por la publicidad es muy bueno pero no estoy acá exclusivamente para tratar enfermedades. No está permitido usar un gong poderoso para tratar enfermedades profesionalmente, ni tampoco está permitido reemplazar el Fa de este mundo con el Fa fuera de este mundo. De otro modo, los resultados de curar enfermedades no serían buenos. Para ser responsable hacia los estudiantes que practican el gong, tu cuerpo tiene que ser ajustado a un estado tal, que no tenga más enfermedades. Sólo así puedes cultivarte hacia niveles más altos. Si siempre te preocupas por tus enfermedades y no piensas en absoluto en practicar gong, aunque no digas nada, mis Fashen claramente conocerán tus pensamientos y finalmente no obtendrás nada. Durante nuestra clase, ya ajustamos los cuerpos para todos. Por supuesto, primero debes ser un practicante de gong. No hacemos cosas tales como cobrar dinero cuando trato tus enfermedades durante mis lecciones. Si tu enfermedad no ha sido curada, eso es aún un problema de tu capacidad de iluminación. Ciertamente no excluimos los casos en los cuales algunos individuos están muy enfermos. Puede ser que no tengan síntomas aparentes pero que sus enfermedades sean realmente muy graves, muy graves. Tal vez, un solo ajuste no sea suficiente, pero hacemos el mejor intento. No es que no seamos responsables, sino que la enfermedad es realmente demasiado grave. Cuando vas a casa y te cultivas, seguimos tratándote hasta que estás completamente curado. Estos casos son minoritarios.

*P: ¿Cómo entramos en la tranquilidad durante la práctica? ¿Está considerado como un apego si pensamos en problemas de nuestro trabajo mientras practicamos el gong?*

R: Toma los asuntos relacionados a tus intereses personales ligeramente y mantén un corazón puro y tranquilo todo el tiempo. Si estuvieses preparado y supieras cuándo vendrán y cuáles serán las tribulaciones, entonces dejarían de ser tribulaciones. La mayor parte de las veces, aparecen repentinamente; si tú estás absolutamente determinado, seguro que las pasarás. Así se sabrá el nivel de tu xinxing. Cuando tus apegos se hayan eliminado, tu xinxing se eleve, y hayas dejado todos los pleitos, hostilidad, reproches hacia otros y tus pensamientos se clarifiquen, recién en ese momento podrás hablar acerca de la capacidad de ding. Si aún no puedes alcanzar la tranquilidad, tómate a ti mismo como si fueras otra persona y no consideres aquellos pensamientos como tuyos. No interesa lo turbulentos que sean tus pensamientos, salta sobre ellos y déjalos que piensen. Hay quienes sugieren salmodiar el nombre de fo o contar números. Todos estos son métodos usados en la práctica de gong. Cuando practicamos el gong, no se requiere que enfoques la atención en algo, pero debes ser consciente de que estás practicando. Las dificultades en el trabajo no pertenecen a beneficios o intereses personales, así que no son apegos sino algo bueno. Conozco un monje con entendimiento sobre la cultivación, que como abad de un templo, tiene muchos quehaceres. Pero cuando él se sienta en meditación, corta con esas cosas y está garantizado que él no pensará en nada. Esto es también el logro de un gong. En realidad, durante la verdadera práctica de gong, no existe pensamiento alguno en el cerebro, ni siguiera un poco de corazón individualista o pensamientos embrollados. Si no mezclas las cosas personales con tu trabajo, podrás hacerlo bien.

*P: ¿Qué debemos hacer cuando aparecen malos pensamientos durante la práctica?*

R: En el proceso de la práctica, aparecen a veces muchas cosas malas. Siendo un practicante principiante de gong, no puedes esperar alcanzar un muy alto nivel de reino de conciencia de inmediato. Al presente, no se exige demasiado de ti, pidiéndote que estés totalmente libre de malos pensamientos. Eso no sería realista. Se hace gradualmente al principio; sin embargo, no debes dejarte ir. A medida que pasa el tiempo y tu conciencia se eleva a un nivel más alto, debes exigir más de ti mismo. Esto es porque ya estás cultivando Dafa, y cuando completes esta clase ya no serás una persona común. Llevarás en tu cuerpo cosas realmente muy especiales, así que los requisitos de tu xinxing serán muy estrictos.

*P: Cuando practico, siento que algo en mi cabeza y en mi abdomen inferior da vueltas y siento molestias en mi pecho.*

R: Esto es porque en el estado inicial de la práctica, el Falun está girando. Más tarde, tales síntomas no necesariamente aparecerán.

*P: ¿Qué debemos hacer cuando atraemos animales pequeños durante la práctica?*

R: Cualquier práctica de gong puede atraer animales pequeños. Ignóralos, no les hagas caso. Un campo de energía positivo, particularmente el del gong de la Escuela Fo, lleva el factor de “salvar a todos los seres conscientes”. Cuando el Falun gira en el sentido de las agujas del reloj, nos salva; cuando gira en dirección opuesta, salva a otros. Luego, vuelve a girar en el sentido opuesto y comienza otra vez. Por consiguiente, todo lo que esté a nuestro alrededor será beneficiado.

*P: En el método de gong “Atravesando los dos extremos cósmicos”, ¿se cuenta como una vez cuando la mano se mueve hacia arriba y hacia abajo? Cuando practicamos “Fo mostrando mil manos”, ¿debo imaginarme ser muy alto y grande antes de estirar las manos?*

R: Se cuenta como una, después de que cada mano se mueve arriba y abajo una vez. Cuando haces el método de gong “Fo mostrando las mil manos”, aun si tú mismo no lo piensas, también te sentirás alto y grande. Sólo tienes que sentir que tú eres lo mayor entre el Cielo y la Tierra y será suficiente si simplemente te paras allí. No lo hagas siempre con intención de búsqueda; eso es cosa de apego.

*P: ¿Qué pasa si cuando estoy practicando la meditación sentada no puedo cruzar las piernas?*

R: Si no puedes cruzar las piernas al principio, puedes sentarte en el borde de una silla y también tendrá efectividad. Pero eres un practicante de gong, entonces debes practicar cruzando tus dos piernas; tienes que poder cruzarlas. Practica cruzando gradualmente tus piernas sentado en el borde de una silla y podrás finalmente cruzarlas.

*P: ¿Qué debo hacer cuando alguien en mi familia hace algo malo y no sigue el principio “Zhen, Shan, Ren”?*

R: Si tu familiar no es un practicante de Falun Gong, este problema no importa. Lo principal es cultivarte a ti mismo. Cultívatelo y no pienses tan complicadamente. Aún tienes que ser más amable y tolerante y esforzarte más tú mismo.

*P: En la vida diaria algunas veces me arrepiento por haber hecho algo malo. Pero después lo vuelvo a repetir. ¿Ocurre esto porque mi xinxing está muy bajo?*

R: Haber podido escribir esto ya es una prueba de que tu xinxing ya se ha elevado y que puedes darte cuenta de tu error. Una persona común no se da cuenta cuando hace algo errado. Esto significa que ya

eres superior a una persona común. La primera vez que haces algo errado es porque no puedes preservar tu xinxing; aquí hay un proceso. Cuando vuelvas a encontrar de nuevo el mismo problema, nuevamente te elevarás.

*P: ¿Puede un practicante en sus cuarenta o cincuenta años alcanzar el estado de “tres flores reunidas sobre la coronilla”?*

R: Como nuestro sistema de cultivación integra ambos, la vida y la naturaleza interna, no tienes que preocuparte por la edad. Mientras practiques con tu corazón firme y puedas comportarte de acuerdo con los requisitos de xinxing que yo he explicado, extenderás tu vida constantemente a través de una práctica continua. Siendo así, ¿acaso no tendrás ya suficiente tiempo para la práctica de gong? Sin embargo, hay un punto: especialmente cuando se trata de un sistema de gong que cultiva la vida y la naturaleza interna, cuando tu vida se haya extendido, estarás en peligro tan pronto como tu xinxing tenga problemas. Esto es porque tu vida ha sido extendida para la cultivación; por eso, una vez que tu xinxing se desvía, tu vida inmediatamente corre peligro.

*P: ¿De qué manera puedo manejar el asunto de la fuerza con respecto a “en la suavidad hay firmeza”?*

R: Tienes que tantear esto por ti mismo. Por ejemplo, cuando hacemos las señales grandes, las manos parecen muy suaves pero en realidad, cuando realizas los movimientos se utiliza fuerza. De hecho, la fuerza es muy grande en los brazos, muñecas y entre los dedos. Sin embargo, se ven muy suaves. En realidad, el grado de fuerza es muy grande. Esto es “en la suavidad hay firmeza”. Cuando hice las señales de mano, ya les di esta cosa. Siéntelo gradualmente con tu práctica de gong.

*P: ¿Se puede o no tener este asunto entre hombre y mujer? ¿Es necesario que un practicante joven se divorcie?*

R: Ya hablé sobre el asunto de la lujuria anteriormente. No se te pide que actúes como un monje o una monja en tu nivel presente. Eres tú mismo quien quiere ser una monja o un monje. La clave está en poder dejar este corazón. Tienes que renunciar a todos los corazones que no puedes dejar. Para la gente común esto es un deseo; pero nosotros debemos poder dejar esto y tomarlo ligeramente. Algunas personas sólo buscan esto y su cerebro está lleno con esto; sus comportamientos incluso exceden a la gente común. Siendo un practicante de gong, esto es aún menos aceptable. Si eres un practicante y tu cónyuge no lo es, puedes vivir una vida normal en el estado presente. Cuando llegues a un nivel alto, ya sabrás cómo debes actuar.

*P: ¿Me puedo dormir cuando estoy meditando con las piernas cruzadas? ¿Cómo puedo lidiar con el sueño? Algunas veces entro en un estado de coma por tres minutos. ¿Por qué?*

R: No debes dormir; ¿cómo duermes mientras practicas? Dormirse en la práctica sentada es también una clase de interferencia demoníaca. Entrar en estado de coma, como dices tú, es un fenómeno que no debe ocurrir. ¿Será que no lo has escrito claramente? No pasa nada si no tienes conciencia por tres minutos. A algunos practicantes con alto poder de concentración a menudo les aparece un estado ausente de conciencia. Pero no debes estar en este estado por mucho tiempo.

*P: ¿Pueden todos los practicantes completar el fruto verdadero si están determinados a lograrlo? ¿Qué pasa con aquellos de cualidad innata no muy buena?*

R: Todo depende de si tienes este corazón firme. El punto clave es cuán grande es este corazón firme.

Para alguien de cualidad innata un poco menor, igualmente habrá que ver su determinación y cualidad de iluminación.

*P: ¿Se puede seguir practicando con resfrío y fiebre?*

R: Si te digo que ya no sufrirás ninguna enfermedad después de esta clase, tal vez no me creas. ¿Por qué a veces mis discípulos tienen fiebre como si tuvieran un resfriado? Ellos están pasando pruebas, pasando tribulaciones y esto es para que reflexionen que deben elevar el nivel. Ellos mismos lo tienen en claro y si no le dan importancia, ellos mismos podrán sobrepasarlo.

*P: ¿Puede una mujer embarazada practicar Falun Gong?*

R: Sí, puede. El Falun se planta en otra dimensión y no existen movimientos violentos en nuestros métodos de gong. Así que no tendrá malos efectos en una mujer embarazada. Por el contrario, le hará bien.

*P: Cuando el Maestro nos deje, ¿habrá una separación física?*

R: Mucha gente tiene este tipo de pensamiento: «¿Qué haremos cuando el Maestro ya no esté en Beijing?». Se van a encontrar con el mismo problema cuando practiquen otros sistemas de gong. El Maestro no puede estar observándolos todos los días. Les he enseñado el Fa a todos; les he enseñado los principios a todos; les he dado a todos esta tabla de métodos de gong y les he dado un juego completo e integral de cosas. Ahora sólo depende de cómo te cultives tú. No puedes decir que sólo tienes garantía de obtener la perfección únicamente si estás a mi lado y que si no estás a mi lado no habrá garantía. Tomemos un ejemplo, hablemos de los seguidores de la religión budista. Ya hace más de dos mil años que Sakya Muni se fue de este mundo. ¿Acaso no han ellos heredado las enseñanzas y están practicando con total concentración? Así que si te cultivas o no, todo dependerá de ti.

*P: ¿Se utiliza el bigu en la práctica de Falun Gong?*

R: No. El método del bigu fue un método de la cultivación de la Gran Vía, antes de la existencia de las Escuelas Fo y Dao. Existió antes de establecerse las religiones y este método generalmente lo adoptaban los cultivadores solitarios. En ese entonces no había monasterios, así que el cultivador tenía que practicar en medio de las montañas, donde nadie le abastecía alimentos y no podía moverse por seis meses o un año completo. Por tal razón, adoptaban este método. Pero la cultivación de hoy no necesita este método, porque el bigu es sólo un método utilizado en circunstancias específicas y no se trata de un poder sobrenatural. Sin embargo, hay gente que enseña esto; digo que si todo el mundo dejase de tomar alimentos, traería una situación que destruiría el estado normal de la sociedad humana. Esto crearía problemas. Si nadie comiese, ¿sería esto una sociedad humana? No, eso no está permitido, no puede ser así.

*P: ¿A qué nivel se puede llegar practicando esta tabla de cinco métodos de gong?*

R: Estos cinco métodos de gong son suficientes para llevarte a un nivel extremadamente, extremadamente alto. Por supuesto, a cuál nivel quieres llegar, cuando llegue el momento lo sabrás. Esto es porque el gong no tiene fin. Cuando realmente llegas a ese nivel, tendrás esa relación predestinada y todavía podrás obtener el Dafa de niveles aún más altos.

*P: ¿Si el Fa refina al cultivador y el Falun no cesa de girar, significa esto que no es necesario practicar el gong?*

R: La práctica de gong es diferente del método de cultivación en los templos. De hecho, si los monjes en los templos quieren cultivarse, en realidad, también tienen que practicar la meditación, tienen que practicar ese gongfu. No se puede decir que el gong se incrementará sin practicar. Si alguien sólo habla sobre el gong, yo diría que ése no es un practicante. Cualquier sistema de gong contiene un juego de cosas para transmitir y tiene que ser desarrollado a través de la práctica.

*P: Practicantes de otro gong dicen que si un gong no usa la intención no puede ser llamado un sistema de gong. ¿Es esto correcto?*

R: La gente dice esto y aquello, pero nadie te hablará sobre Dafa como yo lo he hecho. La Escuela Fo dice que uno no alcanzará un alto nivel cultivándose en el Fa con intención. Esto no se refiere a los movimientos, porque sentarse en meditación y en jiejin también es un movimiento. Por eso, no se trata de movimientos grandes o pequeños. Cuando se dice con o sin intención, se refiere a tus pensamientos específicos y a tus búsquedas. Si tienes tales pensamientos y búsquedas, significa que hay apegos y que entonces es algo con intención; de eso se trata.

*P: El xinxing no es equivalente al de, pero usted dijo que la cantidad del de determina los niveles y que el nivel del xinxing determina el nivel del gong. ¿Acaso no es esto contradictorio?*

R: Quizá no me has escuchado claramente. El xinxing cubre un área extensa. El *de* es parte del xinxing, el cual también abarca “Ren”, la capacidad para aguantar sufrimientos, cualidad de iluminación, cómo se manejan los conflictos, y cosas por el estilo. Todos estos son asuntos de xinxing, lo cual también incluye la transformación del gong y del *de*. Es una cosa en sentido amplio. La cantidad del *de* que tú posees no indica que tengas tal cantidad de gong. Más bien se refiere a cuánto gong crecerá en el futuro. Para que el *de* se transforme en gong, todavía se necesita templar y elevar el xinxing.

*P: Si cada miembro de la familia practica un tipo diferente de gong, ¿se interferirán unos a otros?*

R: No, pero no puedo decir si ellos se interferirán o no entre ellos mismos. A nuestro Falun Gong, nadie es capaz de interferirlo. Al contrario, ellos se beneficiarán de ti, porque nosotros nos cultivamos en el Fa recto y éste no se desvía nunca.

*P: Hay muchas cosas que están siendo propagadas en la sociedad, tales como las cartas en cadena. ¿Cómo debemos tratar con ellas?*

R: Les diré que esta cosa es puro engaño. No las contestes, son simplemente ridículas, ignóralas. Tú puedes ver si algo es correcto o no con sólo mirarlo. Nuestro Fa exige estrictamente la cultivación del xinxing. Yo les digo comerciantes de qigong a muchos maestros de qigong, pues usan el qigong como mercadería y lo convierten en un capital a cambio de dinero. Aunque esta clase de gente enseñe el gong, de sus enseñanzas no se saca nada. Si acaso poseen algo, no son de alto nivel e incluso algunas cosas son perversas.

*P: ¿Qué debe hacer un practicante de Falun Dafa que ha sido formalmente convertido a la religión budista? ¿Debe retirarse de ésta?*

R: No tiene mucho que ver con nosotros. Aunque hayas sido convertido formalmente a la religión budista, esas cosas son sólo formalidades.

*P: Hay varios de nosotros que sienten hinchazón y mareos en la cabeza desde que empezaron a*



*aprender.*

R: Esto puede ser porque ustedes son estudiantes nuevos y sus cuerpos no han sido ajustados completamente. La energía que emito es muy poderosa. Cuando el qi de la enfermedad sale, te hace sentir la cabeza hinchada. Esto sucede cuando estamos quitando la enfermedad de tu cabeza y es algo bueno. Sin embargo, mientras más rápido se elimina la enfermedad, más fuerte es la reacción. Cuando realizamos seminarios de siete días, alguna gente no pudo aguantarlo. Ciertos problemas pueden surgir si acortamos las sesiones aún más, porque cuando la energía emitida es muy grande, las reacciones son muy fuertes y la sensación de hinchazón en la cabeza no podrá soportarse. Parece que un seminario de diez días es más seguro. La gente que llega tarde tiene reacciones más fuertes.

*P: ¿Podemos fumar cigarrillos o beber durante la cultivación? ¿Qué pasa si tenemos que beber por la necesidad de nuestro trabajo?*

R: Así es como yo veo este tema: aquellos que practican el gong de la Escuela Fo tienen que dejar de beber alcohol. Después de un largo tiempo sin beber, quizá sigas pensando en beber; por lo tanto, déjalo poco a poco. Pero no tomes mucho tiempo, sino ¡serás penalizado! En referencia al fumar, considero esto un asunto de voluntad. Si estás decidido a dejar de fumar, tendrás éxito. La gente común frecuentemente piensa: «Hoy voy a dejar de fumar», y varios días después empieza a fumar de nuevo. Después de un par de días vuelve a pensarlo e intenta dejarlo otra vez. Así nunca uno será capaz de dejar de fumar. La gente común vive en este mundo e inevitablemente tiene obligaciones sociales. Pero debes pensar que ya no eres una persona común, pues ya has empezado a cultivarte. Mientras tú tengas la voluntad, lograrás tu meta. Por supuesto, tengo discípulos que siguen fumando. Pueden dejarlo por sí mismos pero cuando otra persona les ofrece uno, no saben cómo negar amablemente y al mismo tiempo tienen ganas de fumar. Incluso se sienten mal cuando no fuman por un par de días; no obstante, cuando vuelven a fumar de nuevo, también se sienten mal. ¡Tienen que ejercer el control sobre ustedes mismos! Algunas personas trabajan en relaciones públicas y tienen que acompañar a las visitas a beber. Esto es un problema difícil de resolver. Haz lo máximo por beber menos e ¡intenta encontrar la solución por ti mismo!

*P: ¿Afectará al Falun si mientras todavía no pueda ver el Falun girar, yo intento girarlo con la intención de mi mente en una dirección contraria a la que está girando?*

R: El Falun gira automáticamente y no hay necesidad de que lo gires con tu intención. Voy a enfatizarlo nuevamente, no uses la intención, porque la intención no puede controlar el Falun. Es incorrecto pensar que tu intención pueda girarlo en otra dirección. El Falun en el abdomen inferior no puede ser controlado por la intención. Los Falun que ajustan tu cuerpo exteriormente pueden recibir tu mensaje de intención y es posible que te produzca esta sensación. Sin embargo, les digo que no hagan eso. No pueden practicar de una manera artificial. Si practicas con intención, ¿no serás acaso tú mismo quien estará refinando el gong? Es el Falun y el Fa quienes refinan al practicante. ¿Por qué nunca puedes dejar estas cosas de tus pensamientos? En ningún sistema de gong en altos niveles, aun en el de la Escuela Dao, existe la guía con intención.

*P: ¿Qué tiempo, lugar y dirección se debe usar para practicar Falun Gong? ¿Cuántas veces se deben hacer los métodos de gong? ¿Es correcto hacerlos justo antes de comer o después?*

R: El Falun es redondo; es la miniatura del universo. Nosotros practicamos de acuerdo con los principios del universo en movimiento; por lo tanto, podemos decir que “el Fa refina al practicante”, es decir, a la inversa. El Falun te refina cuando no estás practicando el gong; por eso, nuestro sistema de cultivación es completamente diferente de cualquier otro sistema que se haya hecho público. Este

sistema mío es el único en que “el Fa refina al practicante”. Todos los otros sistemas toman el camino del dan. Ellos practican artificialmente para trabajar el gong y preservarlo en el dan. Nosotros no tenemos que hacer esto; podemos practicar este gong en cualquier momento. Cuando no practicas, el gong sigue refinándose. No hay que elegir ninguna hora específica; si tienes más tiempo, practicas más, si tienes menos, practicas menos. No tenemos requisitos rígidos para la práctica, sin embargo, sí tenemos requisitos estrictos de xinxing. Nuestro sistema de gong tampoco habla de dirección, así que cuando practicas puedes encarar cualquier dirección. El universo está girando y está cambiando, el Oeste que tú encaras no es necesariamente el Oeste, el Este tampoco tiene que ser el Este. Yo les pido a mis discípulos que encaren al Oeste sólo como un signo de respeto, pero en realidad esto no tiene función alguna. Tú puedes practicar en cualquier lugar, dentro o fuera de tu casa, pero pienso que es mejor que busques un lugar de ambiente y aire bueno, especialmente lejos de lugares sucios como recipientes de basura, lavatorios, etc. Todo lo demás no tiene importancia. Para la cultivación de Dafa no importa el horario, lugar o dirección. Puedes practicar antes o después de comer, pero si estás muy lleno puedes sentir incomodidad si practicas de inmediato. Es mejor que esperes un rato. Por otro lado, te va a ser muy difícil entrar en la tranquilidad si tu estómago hace ruidos cuando tienes hambre. Así que hazlo según tus propias condiciones.

*P: ¿Qué es lo que se debe hacer después de la práctica? ¿Debo lavarme la cara en seco?*

R: Después de la práctica no tenemos miedo a cosas tales como el agua fría, ni tampoco es necesario frotarse las manos o refregarse la cara en seco con las manos. Todos estos métodos son usados en la etapa inicial para abrir los puntos de acupuntura y los canales de energía del cuerpo humano. Nosotros cultivamos Dafa y no tenemos cosas de ese estilo. Ya no estás en la etapa en la cual tu cuerpo recién era cambiado. Parece muy difícil, muy difícil que una persona común se transforme en un practicante de gong. Además, algunos métodos de gong no pueden cambiar los cuerpos de los practicantes directamente, y para hacerlo tienen requisitos muy complicados. Acá no tenemos nada de esto y ni siquiera hablamos de ello. No se preocupen por cosas que yo no haya mencionado, sólo practiquen como se los he indicado. Debido a que nosotros cultivamos Dafa y tu cuerpo está en el estado inicial, tienes miedo de esto, de eso o de este u otro requisito. Pero se les pasará en unos días. No digo que “unos días” equivalgan a tantos años de cultivación en otros sistemas, pero más o menos es así. No hablo de cosas de bajo nivel, tales como esta dirección, esos canales de energía y cosas de ese estilo; hablamos sobre cosas de alto nivel. En la cultivación de Dafa, la práctica verdadera de gong no es la palabra “practicar”, sino que es “refinar”.

*P: ¿Se puede defecar u orinar inmediatamente después de la práctica? Se encuentra mucha espuma en mi orina. ¿Indica esto que hay un escape de energía de mi cuerpo?*

R: Eso no es ningún problema. La orina y los excrementos de los practicantes de gong de niveles altos ciertamente tienen energía. Sin embargo, esa poca cantidad no tiene importancia y no afectará en nada. Cultivando Dafa todavía se tiene que salvar a todos los seres conscientes. No prestes atención a este pequeño escape de energía, vamos a obtener mucha más. La energía que emito en esta clase es tan inmensamente poderosa, que incluso en las paredes quedan muchas cosas.

*P: ¿Podemos promover Falun Gong? ¿Podemos enseñárselo a la gente que no asistió a las lecciones? ¿Puede esta misma gente asistir a los centros de práctica? ¿Podemos enviar videos o libros a parientes o amigos fuera de la ciudad?*

R: No hay problema en difundir nuestro sistema de gong y traer beneficio a más gente aún. Te he enseñado mucho Fa justamente para que conozcas el Fa y comprendas y veas cosas de niveles altos.

Conté todo esto por adelantado por temor a que no lo entendieras al verlo o encontrarlo. Puedes enseñar a otros a practicar el gong, pero no puedes plantar este Falun. ¿Qué debes hacer entonces? He dicho que mis Fashen te abandonarán si practicas sólo de vez en cuando sin dedicación. Si tú realmente te cultivas, mis Fashen cuidarán de ti. Por lo tanto, cuando tú enseñas a alguien la práctica, llevas el mensaje de mis enseñanzas y el mecanismo de qi que forma el Falun. Si el aprendiz está resuelto a practicar, se formará un Falun. Si el aprendiz tiene buenas cualidades innatas y está predestinado, obtendrá el Falun en ese mismo momento. Nuestro libro está escrito detalladamente; si uno no encuentra a nadie que le enseñe, también podrá practicar bien.

*P: ¿Se debe prestar atención a la respiración en la práctica de Falun Gong? ¿Cómo hay que ajustar la respiración?*

R: Al practicar Falun Gong no se necesita ajustar la respiración ni prestarle atención. Tales métodos son cosas de gong elementales y aquí no los necesitamos. Esto es porque la regulación y el control de la respiración son para cultivar el dan, agregando aire y alimentando el fuego. La respiración invertida, respiración armonizada y tragar saliva, es todo para cultivar el dan. Nosotros no practicamos eso. El Falun completa todo lo que necesitas. Algunas otras cosas más avanzadas, más difíciles y de niveles elevados son completadas por mis Fashen. Cualquier escuela, en especial la Escuela Dao, tiene una descripción detallada sobre todo esto, pero nada de esto es el resultado de la práctica de refinación con intención. De hecho, es el maestro superior de esa escuela quien desarrolla, refina y transforma esas cosas para el practicante sin que éste lo sepa. No es posible hacerlo deliberadamente. Sólo aquellos que han logrado la iluminación y abierto su gong pueden hacerlo.

*P: ¿Debo concentrarme en algún punto en particular durante la práctica? ¿En qué debo enfocar mi mente?*

R: No tenemos requisitos de concentración mental y nunca les dije que se concentren en ningún punto. Les digo que renuncien a sus apegos y eso no requiere intención alguna. Cuando hacen la tercer tabla de métodos de gong, las dos palmas llevan la energía a los dos extremos cósmicos; esto ya se logra con un solo pensamiento, no pienses en otras cosas.

*P: ¿Recolectar energía es lo mismo que recolectar qi?*

R: ¿Para qué recolectaríamos qi? Cultivamos Dafa, y no emitimos nada de qi. No practicamos el qi del nivel bajo, y lo que emitimos es luz. La recolección de energía lo hace el Falun, no necesitamos hacerla nosotros. Por ejemplo, el método “Atravesando los dos extremos cósmicos” no es para recolectar qi, sino que en realidad sirve para abrir el cuerpo. No obstante, también puede funcionar para recolectar energía, pero ése no es su propósito principal. Con respecto a cómo recolectar el qi, un practicante de Dafa puede –con un solo movimiento de su mano– sentir alta presión encima de la cabeza; en un instante vienen grandes cantidades de qi. ¿Pero para qué necesitas qi? Tampoco se necesita recoger energía deliberadamente.

*P: ¿Hay cosas como “crear un cimiento en cien días” y “respiración embrionaria” en Falun Gong?*

R: Ésas son cosas de bajo nivel. Nosotros no las practicamos. Hace mucho hemos pasado ese período inestable del nivel primario.

*P: ¿Se preocupa Falun Gong por el equilibrio entre yin y yang?*

R: Éstas son todas cosas pertenecientes a la práctica de qi, son cosas de niveles bajos. Cuando hayas

saltado el nivel de qi, ya no existirá en tu cuerpo el problema del equilibrio entre yin y yang. No importa qué sistema de cultivación practiques, con tal de que hayas obtenido enseñanzas verdaderas de tu maestro, está garantizado que en cuanto salgas del nivel bajo, ¡deberás desechar todo lo que hayas logrado anteriormente y no te quedarás con nada! Cuando alcances un nuevo nivel, practicarás otra nueva serie de cosas y cuando subas a otro nivel, practicarás nuevamente otra nueva serie de cosas. Es así.

*P: ¿Podemos practicar cuando hay truenos? ¿Se debe temer a los ruidos cuando se practica Falun Gong?*

R: Les doy a todo un ejemplo. Una vez enseñé a unos estudiantes en un cierto parque grande de Beijing. Estaba por llover y los truenos eran muy fuertes. Los estudiantes estaban practicando el gong que transmití a los discípulos y esto requería caminar sobre el diagrama del Falun. Yo vi venir la lluvia pero ellos todavía no habían terminado con el método. Sin embargo, la lluvia no cayó. Las nubes estaban muy bajas y daban vueltas por encima del techo de los edificios. Estaba muy oscuro y los truenos eran fuertes. Un rayo cayó sobre el círculo del Falun, pero no nos hizo daño en absoluto. Aunque pudimos ver claramente el rayo caer sobre el suelo, no nos hirió. Esto quiere decir que nuestro gong está protegido. Usualmente, cuando practico no doy importancia al clima. Cuando quiero practicar, practico y cuando tengo tiempo, practico. Tampoco tengo miedo al ruido. Practicantes de otros métodos de gong temen todos al ruido, porque cuando están sentados en tranquilidad y de repente oyen un ruido muy fuerte, puede que sientan como si el qi de todo el cuerpo explotara con brillo y saltase fuera del cuerpo. Pero no tienes que preocuparte, nuestro gong no se desvía. Por supuesto, haz lo mejor por encontrar un lugar tranquilo para practicar.

*P: ¿Debemos visualizar la imagen del Maestro?*

R: No hay necesidad de visualizar; cuando tu tianmu esté abierto, verás mi Fashen a tu lado.

*P: ¿Existe algún requisito para practicar las cinco tablas de métodos de gong? ¿Hay que practicarlos todos juntos? ¿Podemos contar en silencio cuando practicamos esos métodos que requieren nueve repeticiones? ¿Será contraproducente si hacemos más de nueve repeticiones o si hacemos ciertos movimientos incorrectamente?*

R: Tú puedes practicar cualquier tabla de los cinco métodos de gong. Pienso que antes de hacer los otros es mejor practicar el primero, porque el primero abre todo el cuerpo. Prácticalo primero una vez, y cuando el cuerpo esté plenamente abierto, practica recién los otros; así, el resultado será mejor. Si tienes tiempo, practica más; si tienes poco tiempo, practica menos o elige sólo una tabla para practicar. Los movimientos del tercer y cuarto método deben repetirse nueve veces respectivamente y está escrito en el libro que puedes contar en silencio. Prueba pedir en casa a tu hijo para que se quede a tu lado y cuente mientras tú los practicas. Cuando termines de hacer las nueve repeticiones, no encontrarás más el mecanismo de qi, porque esta cosa mía funciona así. Al principio, necesitarás pensar un poco, pero cuando se vuelve un hábito, naturalmente dejarás de pensar. Si te acuerdas de algunos movimientos incorrectamente o si haces más o menos repeticiones, corrígelos y estará bien.

*P: ¿Por qué razón se finaliza la postura y no el gong?*

R: El Falun gira automáticamente. Sabe instantáneamente cuándo has dejado de practicar el gong. Tiene alta energía y recobra instantáneamente las cosas que hayas emitido. Esto es mucho mejor que si tú lo hicieses intencionalmente. Esto no significa terminar el gong, sino tan sólo recobrar la energía que se haya emitido. En otros métodos de gong, una vez que se termina, se termina. Sin embargo,

nuestro sistema de gong continúa refinándose y cuando paras, sigue también haciendo el refinamiento. Por eso, el refinamiento no se puede parar. Si quieres detener la rotación del Falun, no vas a poder. Si te lo explico a un nivel más profundo, no podrás comprenderlo. Si tú pudieras detener el Falun, yo acá también me tendría que detener. ¿Puedes detener este Falun aquí?

*P: ¿Podemos practicar jieyin o juntar los diez dedos como un método de estaca-parada?*

R: El primer método, “Fo mostrando mil manos”, no puede ser practicado como el método de la estaca-parada. Si usas mucha fuerza para estirarte, tendrás problemas.

*P: ¿Se requiere que las axilas estén ahuecadas y relajadas durante la práctica? Cuando practico el primer método de gong, siento mis axilas muy tensas. ¿Qué pasa?*

R: ¿Tienes alguna enfermedad? Al principio, cuando se te está cambiando tu cuerpo, descubres este o ese fenómeno y varios síntomas, pero esto no lo trae el gong.

*P: ¿Pueden las personas que no han participado en las clases del Maestro Li practicar junto a otros estudiantes en el parque?*

R: Sí, sí pueden. Cualquier estudiante puede enseñar a otros la práctica del gong. Cuando los estudiantes enseñan a otros no es como cuando yo les enseño a ustedes. Yo cambio los cuerpos de todos directamente. Pero sí hay quienes adquieren el Falun tan pronto como comienzan la práctica, porque detrás de cada estudiante hay Fashen míos, que manejan estas cosas directamente. Esto tiene que ver con la relación predestinada. Cuando alguien tiene una fuerte relación predestinada, obtiene Falun en el acto. Si la relación predestinada no es tan fuerte, se necesita un tiempo largo de práctica para que este tipo de mecanismo se forme lentamente por sí mismo. A través de más práctica de gong, se logra que el mecanismo forme el Falun.

*P: ¿Cuál es el significado de las señales de manos en el método de gong tranquilo “Vía para reforzar los poderes divinos”?*

R: Esto no puede ser explicado en nuestro lenguaje. Cada gesto abarca una riqueza de sentido. En general, significa: «Empezaré a practicar gong y FOFA; ajustaré mi cuerpo y entraré en el estado de la práctica de gong».

*P: Cuándo lleguemos al estado del “cuerpo blanco como leche” a través de la cultivación, ¿es verdad que uno respirará a través de su cuerpo con todos los poros abiertos?*

R: Siéntanlo todos un poco: ya han pasado ese nivel. Para ajustar tu cuerpo al estado del cuerpo blanco como leche, tengo que dar más de diez horas de enseñanza del Fa y no puede ser menos que eso. En otros sistemas de gong, alcanzar este estado te tomaría más de diez años, decenas de años o aún más. En cambio, nosotros te llevamos inmediatamente a ese estado. Esto es porque este paso no necesita los requisitos de xinxing, sino que es hecho de acuerdo con la capacidad del shifu. Antes de que puedas sentirlo, ya habrás pasado este nivel. Quizá lleve sólo unas pocas horas. Un día, te sientes muy perceptivo pero enseguida ya dejas de sentirte así. De hecho, habrás atravesado un nivel grande. En otros sistemas de gong este estado puede durar un año o más, porque, en realidad, son todas cosas de niveles bajos.

*P: ¿Puedo pensar en los movimientos de los métodos de gong de Falun Gong cuando voy en el autobús o estoy esperándolo parado en la cola?*

R: No usamos la intención en nuestro sistema de gong, ni tampoco se nos requiere todos los días un tiempo específico de práctica. Por supuesto, cuanto más tiempo practiques mejor será. Cuando no practicas, el Falun te sigue refinando. Sin embargo, para fortalecer tu mecanismo de qi, al principio debes practicar más. Había casos donde mis estudiantes fueron en viaje de negocios durante uno o dos meses y estuvieron demasiado ocupados para practicar. Cuando regresaron se encontraron que esto no les afectó y que el Falun todavía seguía girando, porque nunca cesa de girar. Mientras te consideres un practicante de gong y mantengas tu xinxing, el Falun tendrá efecto. Sin embargo, hay sólo un punto: si no practicas el gong y te comportas como una persona común, el Falun se disolverá.

*P: ¿Se pueden practicar Falun Gong y la Vía Esotérica al mismo tiempo?*

R: La Vía Esotérica también cultiva un Falun, pero no puede practicarse junto con nuestro gong. Si ya tienes el Falun formado por practicar la Vía Esotérica, puedes continuar practicando la Vía Esotérica porque ésta también es un Fa recto. Pero no puedes practicar las dos al mismo tiempo. El Falun de la Vía Esotérica cultiva el canal energético del canal mediano y gira horizontalmente. Su Falun difiere del nuestro; lleva conjuros en su rueda. Nuestro Falun está ubicado verticalmente en la parte inferior del abdomen con el lado plano hacia afuera. Tu abdomen inferior tiene poco espacio y mi Falun ocupa por sí solo toda esa área. Si se pone allí uno más, se hará un enredo.

*P: ¿Puede un practicante de Falun Gong practicar otro sistema de gong de la Escuela Fo? ¿Podemos escuchar las cintas donde se canta el nombre de Guanyin? ¿Pueden los budistas legos salmodiar las escrituras budistas en sus casas después de haber empezado a aprender el gong? ¿Podemos practicar otros métodos de gong al mismo tiempo?*

R: No, pienso que no. Cada escuela es un sistema particular de cultivación. Si realmente quieres cultivarte, y no tan sólo curar tus enfermedades o mejorar tu salud, debes dedicarte sólo a una forma. Esto es un asunto serio. Cultivarse a niveles altos requiere que uno se mantenga cultivándose en sólo una vía de cultivación. Ésta es una verdad absoluta. Tampoco se pueden mezclar las distintas vías de la Escuela Fo. Este sistema de gong del que hablamos aquí es de muy alto nivel y ha sido legado durante mucho, mucho tiempo. Depender de tus propias sensaciones no va. Visto desde una dimensión distinta, el proceso de transformación es extremadamente prodigioso y complicado. Como en un instrumento de precisión, si sacas uno de sus componentes y lo reemplazas con algo distinto, enseguida se romperá. Lo mismo se aplica para los sistemas de gong, no se puede añadir nada dentro; si lo haces, está garantizado que se malogrará. Todos los sistemas de gong son iguales; si deseas practicar, debes concentrarte en un solo sistema. Si no lo haces así, no podrás cultivarte en absoluto. Ese dicho de “juntar lo mejor de cada sistema” que se dice en el nivel de curar enfermedades y mejorar la salud no puede llevarte hacia niveles más altos.

*P: ¿Hay interferencia mutua si practico junto a otros practicantes que practican otros sistemas de gong?*

R: Sin tener en cuenta qué gong él practique, sea de la Escuela Dao, la Escuela del Espíritu o la Escuela Fo, mientras sea de un Fa recto, no nos traerá interferencias en absoluto, ni tú interferirás con él. Si él practica enfrente de ti, le resultará benéfico. Esto es porque el Falun es un cuerpo inteligente y no cultiva el dan; por lo tanto, puede ayudar a otros automáticamente.

*P: ¿Podemos pedirles a otros maestros de qigong que ajusten nuestros cuerpos? ¿Nos hará daño asistir a los seminarios de otros maestros de qigong?*

R: Pienso que después de esta clase, todos sentirán a qué estado han llegado sus cuerpos. Después de

un tiempo, ya no se permitirá que tengas enfermedades. Cuando los problemas vuelvan, sentirás como si tuvieras un resfriado o dolor de estómago, pero en realidad ya no será la misma cosa. Son tribulaciones y pruebas que están pasando. Si buscas a otros maestros de qigong, significa que no te has iluminado y no crees en mis palabras. Con la mentalidad de búsqueda, atraerás mensajes malos que interferirán en tu cultivación. Si el gong de ese maestro de qigong viene de un futi, terminarás atrayendo también a esa cosa. Lo mismo se aplica en cuanto a escuchar otras clases; ¿acaso el “deseo de escuchar” no significa que buscas algo? Tendrás que iluminarte sobre este problema por ti mismo, porque esto es una cuestión de xinxing y no me ocupo de eso. Si él habla sobre un Fa de nivel alto o sobre el asunto del xinxing, todavía estaría bien. Pero tú has asistido a mi clase y tu cuerpo ha sido ajustado a través de mucho esfuerzo. Originalmente, los mensajes de tus prácticas estaban muy mezclados en tu cuerpo y lo habían embrollado. Ahora todo ha sido ajustado al mejor estado, habiendo eliminado lo malo y retenido lo bueno. Por supuesto que no me opongo a que aprendas otros sistemas de gong. Si crees que Falun Gong no es bueno, puedes aprender otros gong. Pero pienso que si aprendes muchas cosas embrolladas, esto tampoco será bueno para ti. Ya has cultivado Dafa, el Fashen está a tu lado; ¿por qué buscas hacia atrás cuando ya has encontrado lo de alto nivel?

*P: ¿Podemos aprender otro gong, como masajes, defensa personal, Yizhichan, Taiji, etc., si cultivamos Falun Gong? Aunque no practiquemos esos métodos, si leemos libros relacionados con ellos, ¿nos podrá afectar?*

R: Se puede aprender masajes y defensa personal, pero cuando a veces tengas que ser feroz, no te sentirás cómodo contigo mismo. Yizhichan y Taiji son clasificados como qigong; si tú los practicas, agregarás cosas y las cosas mías que existen en tu cuerpo ya no serán más puras. Si lees libros que hablen del xinxing, todavía estaría bien. Pero algunos autores sacan conclusiones antes de haberlo entendido ellos mismos y esto confundirá tus pensamientos.

*P: Cuando hago “abrazando la rueda frente a la cabeza” a veces mis manos se tocan. ¿Está bien eso?*

R: No dejes que las manos se toquen. Requerimos que mantengas un pequeño espacio. Si las manos se tocan, la energía de las manos regresará al cuerpo.

*P: Si al practicar el segundo método de gong no podemos sostener más los brazos, ¿podemos bajarlos y continuar después con la práctica?*

R: La cultivación es muy ardua. No es efectivo si bajas los brazos en el minuto en que sientas dolor. Es mejor cuanto más tiempo los sostienes. Sin embargo, hazlo de acuerdo con tu capacidad.

*P: Al sentarse en posición de cruzado doble, ¿por qué la mujer pone su pierna derecha sobre su pierna izquierda?*

R: Porque en nuestra práctica de gong existe un punto básico. El cuerpo de la mujer es distinto al del hombre. Por lo tanto, si se utiliza el benti para transformarse a sí mismo, debe entonces adaptarse a la condición biológica de la mujer. Para las mujeres, generalmente la pierna izquierda es la que soporta a la derecha, según su propia situación corporal. En los hombres es al revés. El punto de partida es diferente.

*P: ¿Es aceptable escuchar cintas de música o recitar verbalmente los versos cuando practicamos?*

R: Si es una música buena de la Escuela Fo, puedes escucharla. Pero la verdadera práctica de gong no

necesita ninguna música, porque se requiere la capacidad de ding. Escuchar la música es para intentar reemplazar a los miles de pensamientos por uno solo.

*P: Al practicar “Atravesando los dos extremos cósmicos”, ¿debemos relajarnos o usar fuerza?*

R: “Atravesando los dos extremos cósmicos” requiere pararse en forma natural y relajada; es diferente del primer método. A diferencia del primer método, el resto de los métodos requiere que estés relajado.

### **III. Cultivando el xinxing**

*P: Yo quiero lograr Zhen-Shan-Ren pero ayer soñé que discutía intensamente con alguien. Quise ejercer Ren, pero fallé. ¿Se supone que eso estaba ayudándome a elevar mi xinxing?*

R: Por supuesto que sí. Ya les he dicho sobre qué son los sueños y todos deben iluminarse a esto. Las cosas que los ayudarán a elevar su xinxing vendrán en forma repentina e inesperada; no te esperarán hasta que estés preparado mentalmente para recibirlas. Para ver si alguien es bueno o malo, sólo se puede ponerlo a prueba y ver el resultado cuando no está mentalmente preparado.

*P: ¿Significa el Ren de Zhen-Shan-Ren en Falun Gong que uno debe tolerar todo sin importar si es correcto o equivocado?*

R: El “Ren” del cual hablamos se refiere a la elevación de tu xinxing en los asuntos relacionados con tus intereses personales y todos los apegos que no quieras dejar. En realidad, “Ren”, incluso para la gente común, no es algo malo. Contamos una historia: Han Xin era un gran general que desde joven amaba las artes marciales. En ese tiempo, la gente que aprendía artes marciales solía andar con espadas. Una vez, mientras Han Xin caminaba por la calle, un matón vino hacia él y lo desafió, diciéndole: «¿Por qué llevas esa espada? ¿Te atreves a matar a alguien? Si es así, mátame primero». Mientras decía eso, estirando su cuello, dijo: «¿Si no te atreves a hacerlo, gatea entre mis piernas!». Han Xin gateó entonces entre sus piernas; él realmente tenía una excelente capacidad de Ren. Algunos consideran a la persona con Ren como alguien débil que puede ser intimidado fácilmente. En realidad, la gente que puede ejercer el Ren tiene una gran fuerza de voluntad. En cuanto a si algo es correcto o errado, debes ver si esto está en conformidad con los principios del universo. Puedes pensar que tú no eres culpable por un incidente y que es la otra persona quien te ha ofendido. En realidad, tú no sabes la razón de la cosa. Tú dirás: «Yo lo sé, fue sólo por algo insignificante», pero estoy hablando sobre un principio diferente, que no puede ser visto en esta dimensión material. Diciéndolo en broma, quizá le debías a alguien de tu vida pasada. ¿Cómo puedes juzgar si algo es correcto o errado? Nosotros debemos actuar con Ren. ¿Cómo puedes primero ofender a otros y ejercer Ren después? No sólo debes ejercer Ren, sino que también debes agradecer a aquellos que realmente te ofenden. Si te retan y te culpan enfrente del maestro, debes agradecerles en tu corazón. Tú puedes decir: «¿Acaso no me volveré como Ah Q?». Ésa es tu opinión. Pero en este conflicto, si no te comportas como él, habrás elevado tu xinxing. Él gana en esta dimensión material pero en otra dimensión te está dando cosas. Tu xinxing se eleva y la materia negra se transforma; ganas en tres formas. ¿Por qué no le agradeces? No es fácil entenderlo desde el punto de vista de la gente común, pero yo no estoy hablando a gente común, sino a practicantes de gong.

*P: ¿Podrán evitar los futi todos aquellos que no los tienen si elevan su xinxing? ¿Qué hace la gente que tiene futi y cómo puede librarse de ellos?*

R: Una rectitud suprime cien males. Hoy has obtenido este Fa; desde hoy, incluso si el futi te trajera



beneficios, no los aceptes. Cuando éste te trae dinero, fama y beneficios personales, te sientes alegre y alardeando frente a los demás piensas: «¿Ven qué capaz que soy?». No obstante, cuando te sientes mal, ya no lo quieres y tratas de encontrar un maestro para que te trate. Pero, ¿por qué lo querías cuando te daba beneficios? No podemos interferir en este asunto, porque tú has aceptado los beneficios que él te dio. No es posible si sólo quieres tener beneficios. Sólo si tú mismo no lo quieres ni siquiera cuando te trae beneficios y continúas cultivándote con el sistema enseñado por el maestro, tan pronto te pongas recto con un corazón firme, él tendrá miedo. Si rechazas los beneficios que te da, entonces deberá irse. Si aún se queda, estará haciendo algo malo y en tal momento, yo puedo encargarme de él y con un simple movimiento de mis manos desaparecerá. Pero no resultará si tú deseas los beneficios que él te da.

*P: ¿Hay futi en los parques donde practicamos?*

R: Lo he explicado muchas veces. Nosotros cultivamos un Fa recto. Un corazón recto reprime cientos de perversidades. Al cultivar el Fa recto, si el corazón es muy puro y recto, nada podrá subirse a tu cuerpo. El Falun es algo extraordinario. No sólo las cosas malas son incapaces de adherirse a ti, sino que hasta tienen miedo de acercarse al Falun. Si no lo crees, puedes practicar en otros lugares y encontrarás que las cosas malas te temerán. Hay mucha gente que tiene futi y si dijera el número, todos se asustarían. Cuando uno ha alcanzado la meta de curarse de sus enfermedades y mejorar su salud y aún sigue practicando, ¿qué desea uno obtener? Si el corazón no es recto, estos problemas ocurrirán. Sin embargo, no se debe culpar a esa gente, pues no saben estos principios. Una de mis metas al salir al público incluía esto: corregir y rectificar todas estas cosas erradas.

*P: ¿Qué capacidades de gong se desarrollarán en el futuro?*

R: No quiero hablar de eso porque cada individuo tiene su propia situación, así que es muy difícil decirlo. Se desarrollarán diferentes capacidades de gong en diferentes niveles. El factor crucial en cada nivel es tu xinxing. Cuando los corazones de apego pueden ser eliminados en cierto aspecto, en ese aspecto se desarrollará una capacidad de gong. Sin embargo, esta capacidad de gong estará en su estado inicial y no será muy poderosa. Si tu xinxing no alcanza un nivel muy alto, no se puede darte capacidades de gong. Pero en nuestra clase hay gente con muy buena cualidad innata que ya ha desarrollado la capacidad de gong de caminar protegido de la lluvia y también hay a quienes les ha aparecido la capacidad de gong de la teletransportación.

*P: Cultivar el xinxing y eliminar todos los apegos, ¿es el “vacío” al que se refiere la Escuela Fo y la “nada” de la Escuela Dao?*

R: El xinxing o el *de* que explicamos no pueden ser abarcados por el “vacío” de la Escuela Fo o la “nada” de la Escuela Dao. Al contrario, el “vacío” de la Escuela Fo y la “nada” de la Escuela Dao están incluidos en nuestro xinxing.

*P: ¿Será un fo siempre un fo?*

R: Después de que te hayas cultivado, obtenido el Dao y alcanzado la iluminación, pertenecerás a los grandes seres iluminados; en otras palabras, serás una vida superior. Pero no está garantizado que nunca harás cosas malas. Por supuesto, normalmente no harías cosas malas en ese nivel, porque habrás visto la verdad. Pero si haces cosas malas, igualmente descenderás. Si siempre haces bien las cosas, te quedarás allí arriba eternamente.

*P: ¿Qué es una persona con gran cualidad innata?*

R: Esto está determinado por unos cuantos factores: 1. tener buena cualidad innata. 2. alto nivel de cualidad de iluminación. 3. fuerte capacidad de Ren. 4. pocos corazones de apego y tomar con ligereza las cosas mundanas. Esto es una persona con gran cualidad innata. Tal tipo de persona es muy difícil de encontrar.

*P: ¿Puede la gente sin buena cualidad innata desarrollar gong si practican Falun Gong?*

R: La gente sin buena cualidad innata también puede desarrollar gong porque todos llevan cierta cantidad de *de*. Es imposible no tener ninguna porción de *de*. No existe persona así. Si no tienes la materia blanca, aún tendrías la materia negra y a través de la cultivación, la materia negra puede ser transformada en materia blanca; sólo que esto requerirá un paso extra. Durante la práctica de gong, si soportas los sufrimientos, elevas tu xinxing y te sacrificas, obtendrás el gong. La práctica es un requisito previo y luego los Fashen del Shifu transformarán la materia blanca en gong.

*P: Cuando uno nace, su vida entera está predestinada. Entonces, ¿puede ser cambiada mediante la lucha?*

R: Por supuesto que sí. Tu lucha es algo que también fue arreglado, así que no tienes más alternativa que hacerlo. Pero siendo una persona común, no puedes cambiar las cosas importantes.

*P: Cuando el tianmu no está abierto, ¿cómo se distingue si los mensajes que se recibe son buenos o malos?*

R: Es difícil que los distingas por ti mismo. Durante la práctica de gong, existen muchos asuntos para probar tu xinxing. Los Fashen te protegen para prevenir que tu vida corra peligro; pero ocurren algunas cosas de las cuales ellos no necesariamente se hacen cargo. Es necesario que tú mismo las superes, resuelvas y te ilumines. Algunas veces vienen malos mensajes diciéndote el número que saldrá hoy en la lotería, lo cual podría ser correcto o no; o te dicen otras cosas para ver cómo actúas. Cuando tu corazón es recto, la perversidad no te invade. Mientras mantengas bien tu xinxing, no habrá ningún problema.

*P: ¿Podemos practicar cuando nos sentimos emocionalmente inestables?*

R: No podrás entrar en la tranquilidad si tu estado de corazón no está bien. Tendrás pensamientos de cosas malas corriendo sin parar en tu mente. En la práctica de gong sí existen los mensajes. Cuando tienes malos pensamientos en tu mente, ellos entran mientras practicas, y entonces realmente estarás practicando una vía perversa de manera intencional. Quizá quien te enseñó el gong haya sido Yen Xing, algún maestro superior o un fo viviente de la Vía Esotérica Tibetana, pero si no actúas estrictamente de acuerdo con sus requisitos de xinxing, no será el sistema de gong que ellos te enseñaron. Supongamos que te sientes muy cansado cuando estás practicando la postura estaca-parada, pero tu mente está muy activa pensando: «¿Por qué es tan desagradable tal y tal en mi lugar de trabajo? ¿Por qué me acusa? ¿Qué puedo hacer para que me aumenten el salario? Los precios están subiendo, debo comprar más, antes de que se pongan muy caros». ¿Acaso no estás practicando una vía perversa artificialmente, subconscientemente y sin saberlo? Por lo tanto, es mejor que no practiques cuando tu estado de corazón no esté bien.

*P: ¿Cuál es el criterio para un xinxing extremadamente alto?*

R: El xinxing debe ser cultivado, no existen criterios. Todo depende de tu propia iluminación. Si

necesitas imperiosamente un criterio, entonces, frente un asunto, piensa un poco: «¿cómo manejaría un ser iluminado este asunto?». Por supuesto, un ciudadano modelo es indudablemente una persona sobresaliente, pero él aún es meramente un modelo ejemplar para la gente común.

*P: Nosotros no debemos mantener una actitud sospechosa ante los discursos dados por otros maestros de qigong. Pero cuando encontramos impostores que engañan a la gente por dinero, ¿qué debemos hacer?*

R: Todo depende. Primero, tienes que ver sobre qué está hablando. Cuando te encuentras con uno falso, tienes que usar tu propio criterio. Para juzgar si un maestro de qigong es decente o no, puedes observar su xinxing. La altura del gong es siempre tan alta como la de su xinxing.

*P: ¿Cómo podemos disolver el ye o, como se dice en la religión budista, “disolver la deuda de ye”?*

R: La cultivación es por sí misma una forma de disolver ye. La mejor forma es elevar tu xinxing, lo cual permite la transformación de la materia negra en una cosa blanca, la materia *de*. Luego, el *de* es transformado en gong.

*P: ¿Hay preceptos en Falun Gong?*

R: La mayoría de las cosas que la religión budista prohíbe, nosotros también las rechazamos. No obstante, tenemos otros puntos de vista. No somos monjes ni monjas y vivimos entre la gente común, así que es diferente. Si pueden tomar algunas cosas ligeramente, eso ya estará bien. Por supuesto, cuando hayas alcanzado un nivel muy alto, con el incesante incremento de tu potencia de energía, los requisitos en cuanto a tu xinxing serán también extremadamente altos.

#### **IV. Tianmu**

*P: Cuando el Maestro estaba enseñando el Fa, le vi un círculo dorado de tres pies sobre la cabeza y detrás de la espalda pude ver muchos círculos dorados del tamaño de la cabeza.*

R: El nivel del tianmu de esta persona ya no es bajo.

*P: Cuando un discípulo del Maestro estaba tratando a un paciente rociando vino sobre el foco de la enfermedad, vi luz dorada en el rocío.*

R: Digo que esta persona ha practicado muy bien. Pudo ver las capacidades de gong siendo emitidas.

*P: ¿Tendrá algún impacto en un niño si su tianmu está abierto? Cuando el tianmu está abierto, ¿está liberando energía?*

R: Es muy fácil abrir el tianmu para chicos menores de seis años de edad. Si los niños pequeños no practican gong, la abertura del tianmu les producirá una fuga de energía; alguien en la familia tiene que practicar gong. Lo mejor es dejar que el chico mire a través de su tianmu una vez al día, para prevenir que se le cierre y que al mismo tiempo no pierda demasiada energía. Es mejor que los chicos pequeños practiquen el gong por sí mismos. Cuanto más lo usen, tanta más energía perderán y lo afectado no será el cuerpo físico, sino sus cosas más esenciales. Pero si se mantiene bien, no tendrá malas consecuencias. Lo que dije es sobre los niños pequeños, no los adultos. Para algunas personas, no es que tan pronto el tianmu esté abierto, derramará energía. Si el tianmu está ampliamente abierto, no existe temor de que se derrame energía, pero no pueden verse cosas de niveles muy altos. Hay quienes sí pueden ver niveles altos y cuando ellos miran, los fashen u otros maestros superiores los

proveen de energía. Esto no es un problema.

*P: Yo vi un resplandor dorado sobre el cuerpo del Maestro y su sombra, pero desaparecieron en un abrir y cerrar de ojos. ¿Qué es lo que ocurrió?*

R: Aquello era mi Fashen. Mientras enseñé el Fa, hay una columna de energía sobre mi cabeza; así es mi nivel. Aquello desapareció en un parpadeo porque no sabes cómo usar el tianmu y empleaste tus ojos humanos para ver.

*P: ¿Cómo debemos usar las capacidades de gong?*

R: Yo pienso que habrá un problema si usamos nuestras capacidades de gong en la ciencia militar, en alguna otra tecnología o en el espionaje. Nuestro universo tiene una naturaleza especial. Cuando actúas con arreglo a esta naturaleza, tus capacidades de gong tienen efecto. En caso contrario, no tienen efecto. Aun si uno usa sus capacidades de gong para hacer algo bueno, no será capaz de lograr las cosas de alto nivel. Sólo se podrá sentir algo. Efectuar pequeños milagros no afecta el desarrollo normal de la sociedad. Si uno quisiera cambiar algo, deberá hacer cosas muy grandes y extremas. No obstante, si es necesario que lo haga él o no, no depende de él, porque el desarrollo de la sociedad no se cambia de acuerdo con la voluntad del hombre. Este asunto nadie puede determinarlo por sí mismo.

*P: ¿Cómo entra y sale del cuerpo la conciencia del hombre?*

R: La conciencia sale usualmente a través de la coronilla. Por supuesto, no se limita a esta manera. Puede salir a través de cualquier punto; no es como en otros sistemas de gong, donde se enfatiza que la conciencia únicamente puede salir por la coronilla. Lo mismo es verdad en cuanto a cómo entra al cuerpo de uno.

*P: Yo veo una luz roja en el área del tianmu con un agujero negro en el centro. Luego es como una flor que abre sus pétalos rápidamente, capa tras capa. ¿Es esto la abertura del tianmu? Algunas veces veo luces resplandecientes y relampagueos.*

R: Cuando ves luces resplandecientes, tu tianmu está por abrirse. Cuando ves relámpagos, en realidad tu tianmu está casi completamente abierto.

*P: Yo vi halos coloreados de rojo y verde sobre la cabeza y el cuerpo del Maestro. Pero cuando cerré mis ojos, no pude ver nada más. ¿He hecho esto con un resto de luz?*

R: No, simplemente no supiste ver con tus ojos cerrados; por lo tanto, sólo pudiste hacerlo con tus ojos abiertos. Frecuentemente, la gente que tiene el tianmu abierto no sabe cómo usarlo. Algunas veces se puede ver algo cuando el tianmu se abre accidentalmente, pero cuando quieres mirarlo más de cerca, no puedes ver nada, porque utilizaste los ojos físicos. Cuando no estés prestando atención, lo verás nuevamente.

*P: Mi hija ve algunos círculos en el cielo, pero no lo puede explicar claramente. Le pedimos que mirara el emblema del Falun y nos dijo que era esto lo que había visto en el cielo. ¿Está realmente abierto su tianmu?*

R: A los niños menores de seis años se les puede abrir el tianmu con sólo una breve mirada a nuestro emblema del Falun. Pero no hagas eso en absoluto. Los niños sí pueden ver.

*P: Mi tianmu está abierto, pero no sé cómo usarlo. ¿Puede el Maestro explicármelo?*

R: Cuando el tianmu esté completamente abierto, aquellos que no sepan usarlo ya aprenderán a usarlo. Cuando es muy brillante y funciona bien, sabrás naturalmente cómo usarlo. Ver a través del tianmu es ver sin intención. Cuando quieras mirar con más atención, usarás inconscientemente tus ojos físicos, los cuales ven a través del nervio óptico y entonces dejarás de ver.

*P: ¿Podremos ver el universo entero en cuanto el tianmu se abra?*

R: Abrimos el tianmu en niveles separados. Es decir, cuánta verdad veas dependerá de tu nivel. Que el tianmu esté abierto no significa que puedas ver todo lo que está en el universo. A través de la práctica constante, gradualmente irás elevando tu nivel hasta alcanzar la perfección y luego podrás ver más niveles. Pero esto no significa que aquello que verás será la verdad del universo entero. Mientras Sakya Muni transmitía el Fa durante su vida en este mundo, él se elevaba continuamente. Cada vez que alcanzaba un nivel más alto, encontraba nuevamente que aquello que había contado era otra vez inexacta. Yendo continuamente hacia arriba, al mirar hacia abajo, encontraba nuevamente que su enseñanza había sido otra vez incorrecta. Por eso, al final él concluyó: «No existe ningún Fa definitivo». Cada nivel tiene su propia verdad e inclusive a él, le fue imposible poder ver la verdad del universo entero. Desde el punto de vista de la gente común, ya es inconcebible que en este mundo alguien pueda llegar a cultivarse hasta el nivel de rulai, ya que éste es el nivel más alto conocido por la gente común. Ellos sólo saben del nivel de rulai; no conocen las cosas en niveles más altos y por eso, no pueden aceptarlas. De hecho, fo rulai es un nivel extremadamente pequeño dentro de FOFA. “El gran Fa es ilimitado” se refiere justamente a esto.

*P: Aquellas cosas que vemos en su cuerpo, ¿existen realmente?*

R: Por supuesto que existen de verdad. Todas las dimensiones están compuestas por materia, sólo que sus estructuras son diferentes de la nuestra.

*P: Mis premoniciones frecuentemente resultan verdaderas.*

R: Ésta es la capacidad de gong de predicción sobre la cual hemos hablado. En realidad, es el nivel más bajo de suming tong, la capacidad de gong de ver el pasado y el futuro. El gong que refinamos existe en otra dimensión y en esa dimensión no existen los conceptos de tiempo y espacio. No importa cuán lejos estén, todas son iguales.

*P: Cuando practico veo gente, el cielo e imágenes de color.*

R: Tu tianmu está abierto y aquello que viste pertenece a otras dimensiones. Las otras dimensiones se dividen en niveles. Puede que hayas visto uno de los niveles, es justamente tan hermoso.

*P: Durante la práctica, al escuchar repentinamente un fuerte sonido, sentí como si mi cuerpo se abriera y de repente entendí muchas cosas.*

R: Esto sucede fácilmente a algunos practicantes durante la práctica. Cuando una parte del cuerpo del practicante estalle, se iluminará en ciertos aspectos. Esto pertenece a la iluminación gradual. Es normal que una parte del cuerpo estalle cada vez que completas un nivel de cultivación.

*P: A veces siento que no me puedo mover. ¿A qué se debe eso?*

R: Durante el estado inicial de la práctica de gong, puede que de repente sientas que no puedes mover tu mano u otras partes de tu cuerpo. ¿A qué se debe esto? A que ya tienes una capacidad de gong

llamada gong de ding. Ésta es una capacidad que existe en tu cuerpo y es muy poderosa. Cuando alguien hace algo malo y huye, tú puedes decir “ding” y en ese instante se paralizará.

*P: ¿Cuándo podemos empezar a tratar enfermedades? Yo solía tratar con cierta efectividad las enfermedades de otros. Si después de aprender Falun Gong, la gente viene a que las trate, ¿puedo hacerlo?*

R: Ahora, la gente aquí en esta clase, sin importar qué vía de gong hayas aprendido, cuánto tiempo hayas practicado, y así hayas alcanzado el poder de curar enfermedades, no deseo que trates las enfermedades de otros, porque ni tú mismo sabes en qué estado estás tú. Si pudiste curar enfermedades de otros en el pasado, fue probablemente porque en ese tiempo tu corazón era recto y entonces hizo efecto. Es también probable que un shifu de paso te haya dado una mano, porque estabas haciendo cosas buenas. Aunque la energía que has desarrollado es muy útil, no es lo suficientemente poderosa para protegerte. Cuando tratas a alguien, estarás en el mismo campo que el paciente. Con el paso del tiempo, acumularás más y más qi negro en tu cuerpo y te enfermarás más gravemente que el paciente. Si le preguntas al paciente: «¿Te has curado?», él te dirá: «Me siento un poquito mejor». ¿Cómo puedes llamar “curar enfermedades” a eso? Algunos maestros de qigong dicen: «Ven a verme mañana y pasado mañana; necesitas varias sesiones de tratamiento». Él también habla sobre “sesiones de tratamientos”. ¿Acaso no es esto engañoso? ¿No es mucho mejor tratar enfermos después de haber llegado a un nivel más alto de cultivación? Para entonces curarás uno tras otro. ¡Qué maravilloso sería eso! Si ya has desarrollado gong y no es de bajo nivel y si es absolutamente necesario que trates enfermedades, yo abriré tus manos y haré salir tus capacidades de gong para curar enfermedades. Pero si vas a cultivarte hacia un nivel superior, pienso que lo mejor sería que te mantengas lejos de estas cosas. Para poder difundir Dafa y participar en actividades sociales, algunos de mis discípulos están dando tratamientos. Debido a que están a mi lado, yo los cuido y están protegidos, por eso ellos no van a tener problemas.

*P: ¿Podemos contarles a otros cuando adquirimos capacidades de gong?*

R: No es un problema si se lo dices a otros que también practican Falun Gong, pero sé un poco modesto. La razón por la cual se reúnen todos juntos a practicar es porque es más fácil intercambiar experiencias y aprenden unos de otros. Por supuesto, también puedes decírselo a otros no practicantes que posean capacidades de gong, sólo que no ostentes. Si quieres alardear sobre qué capaz eres, eso no va. Si ostentas a menudo, esas capacidades desaparecerán. Si sólo quieres hablar acerca del fenómeno del qigong y discutir sobre ello sin ningún pensamiento inapropiado, digo que ahí no habrá problema.

*P: La Escuela Fo habla acerca del “vacío” mientras que la Escuela Dao habla sobre la “nada”. ¿Sobre qué hablamos nosotros?*

R: El “vacío” de la Escuela Fo y la “nada” de la Escuela Dao son algo particular de sus propios sistemas de gong. Por supuesto, nosotros también necesitamos alcanzar el reino de esos niveles. Para obtener gong, nosotros enseñamos a practicar el gong en wuwei, sin intención. La cultivación del xinxing y la renuncia a todos los apegos significa también el vacío y la nada; pero nosotros no ponemos énfasis especial en ellos. Debido a que vives en un mundo material, necesitas un empleo y tienes que trabajar, esto significa que lógicamente habrás de hacer cosas, lo cual envuelve inevitablemente el problema de hacer algo bueno o malo. ¿Qué debemos hacer? Lo que cultivamos es el xinxing y éste es el aspecto más sobresaliente de este gong. Si tu corazón es recto y actúas de acuerdo con nuestros requisitos, tu xinxing no tendrá problemas.

*P: ¿Cómo sentiremos el crecimiento de nuestras capacidades de gong?*

R: En la etapa inicial de la práctica de gong, sentirás las capacidades de gong que hayas desarrollado. En el caso de que tu cuerpo sea sensitivo, las sentirás aun si no las tienes desarrolladas. En tanto que si no hay ninguna de ellas, y no tienes un cuerpo sensitivo, no podrás sentirlas. Entonces, practicas sólo gong a ojos cerrados. Yo sé que del 60 al 70 por ciento de nuestros estudiantes ya han abierto sus tianmu y son capaces de ver algunas cosas. Pero ustedes no lo cuentan a nadie y sólo se quedan mirando con los ojos grandes. ¿Por qué razón piensan que yo les pido que practiquen juntos? Deseo que ustedes intercambien experiencias en vuestro pequeño grupo. Sin embargo, para ser responsables hacia este sistema de gong, no lo hablen afuera descontroladamente. Está permitido compartir entre ustedes mismos para que se ayuden a elevarse unos a otros.

*P: ¿A qué se parece el fashen? ¿Tengo yo fashen?*

R: El fashen es exactamente igual a la persona. Tú ahora no tienes fashen. Solamente cuando hayas ido más allá del Fa dentro del mundo y te hayas cultivado a un nivel extremadamente alto, recién podrás desarrollar fashen.

*P: Después de que la clase termine, ¿por cuánto tiempo los Fashen del Maestro nos acompañarán?*

R: Cuando repentinamente un estudiante comienza a cultivar cosas de nivel alto, esto representa para él un cambio muy grande. No me refiero al cambio de la mentalidad, sino al de tu persona entera. Cuando una persona común obtiene algo que no está supuesto a poseer como persona común, su vida corre peligro, así que necesita mis Fashen para protegerlo. Si enseñara aquí el Fa sin tener la capacidad de protegerte, significaría estar dañando a la gente. Muchos maestros de qigong no se atreven a hacer esto, no se atreven a transmitirlo, porque justamente no pueden asumir esta responsabilidad. Mis Fashen te protegerán todo el tiempo hasta que completes tu cultivación. Si dejas la cultivación a medio camino, el Fashen se irá solo.

*P: El Maestro dice que la cultivación de la gente común no depende de la práctica de gong, sino de la elevación de su xinxing. ¿Significa esto que uno también puede obtener el fruto verdadero si no practica gong pero tiene un alto xinxing?*

R: Según la lógica es así; mientras cultives tu xinxing, el *de* puede transformarse en gong. No obstante, necesitas considerarte un practicante de gong. Si no, sólo puedes acumular *de* y acumular *de*. Posiblemente acumulas mucho *de*, eres siempre una buena persona que acumula *de*, pero aunque te consideras un practicante de gong esto tampoco sirve, porque aún no has obtenido el Fa de niveles altos. Todos saben que he expuesto muchas cosas y si no hubiera un shifu protegiéndote, sería muy difícil para ti elevarte con tu cultivación. No podrías practicar gong en un nivel alto, ni siquiera por un solo día. Por consiguiente, no es tan fácil alcanzar el fruto verdadero. Sin embargo, cuando eleves tu xinxing, te asimilarás a la naturaleza del cosmos.

*P: ¿Cuál es el principio de la curación a distancia?*

R: Es muy simple. El universo se puede expandir o contraer; el gong emitido también puede hacerse grande o pequeño. Aunque me mantenga en mi posición original sin moverme, las capacidades de gong que emito pueden alcanzar a enfermos tan alejados como en los Estados Unidos. Yo puedo emitir capacidades de gong hacia allá o traer directamente su espíritu original hacia aquí. Ése es el principio de la curación a distancia.

*P: ¿Podemos saber cuántas clases de capacidades de gong serán desarrolladas?*

R: Hay más de decenas de miles de capacidades de gong. No es importante saber específicamente cuántas hay. Conociendo este principio, este Fa, ya es suficiente. El resto queda para que tú lo cultives. No es necesario que sepas muchas cosas, ni es bueno para ti. Cuando un shifu busca a un discípulo, ese discípulo no sabe nada; a él no le dice nada. Todo depende de la iluminación propia.

*P: Durante la clase pude verlo a usted con mis ojos cerrados dando la lección. Observé que la parte superior de su cuerpo era negra, que la mesa también era negra y la cortina de atrás, rosada. A veces había un área de luz verde a su alrededor. ¿Qué significa todo esto?*

R: Éste es un asunto de tu nivel. Cuando apenas se abre el tianmu, se toma el blanco por el negro y el negro por el blanco. Cuando elevas un poco de nivel, se ve todo blanco. Elevado a un nivel aun más alto, los colores se separan.

## **V. Tribulaciones**

*P: ¿Son las tribulaciones pruebas arregladas por el shifu para sus discípulos?*

R: Puede decirse que sí. Son arregladas para elevar el xinxing de cada uno. Suponte que tu xinxing no ha alcanzado tal altura, ¿estaría permitido que completases con éxito tu cultivación y ascendieras? Como a un alumno de primaria, ¿se puede enviarlo a la universidad? ¡No lo creo! Si te permitimos cultivarte a niveles superiores mientras no hayas elevado realmente tu xinxing y aún no hayas podido tomar todo con ligereza o renunciar a todo, podrías ponerte a discutir con los seres iluminados por cosas triviales. ¡Eso no va! Aquí está la razón de por qué damos tanta importancia al xinxing.

*P: ¿Cuál es la diferencia entre las tribulaciones de los practicantes de gong y aquellas de la gente común?*

R: Nosotros, los practicantes de gong, no somos muy diferentes de la gente común. Tus tribulaciones están arregladas de acuerdo con el camino de un practicante de gong y la gente común está pagando el ye de la gente común; todos tienen tribulaciones. No significa que tú las tienes por practicar el gong y que la gente común no las tiene. También las tiene por igual. Sólo que tus tribulaciones fueron establecidas para que eleves tu xinxing, mientras que las tribulaciones de una persona común están establecidas para que paguen todo su ye. De hecho, las tribulaciones son el ye del individuo, y yo lo utilizo para elevar el xinxing del discípulo.

*P: ¿Son las tribulaciones similares a aquellas ochenta y una dificultades que el monje Tang y sus discípulos superaron en su viaje hacia el Oeste para obtener las escrituras budistas?*

R: Hay algo de semejanza. Un practicante de gong ya tiene su vida arreglada. Las tribulaciones no son ni muchas ni pocas, pero no son necesariamente ochenta y una tribulaciones. Esto depende de hasta qué altura puedas cultivarte con tu cualidad innata. Son arregladas de acuerdo con el nivel que tú puedes alcanzar. Primero hay que quitar aquellas cosas de la gente común, cosas que el practicante de gong debe desechar. Es realmente muy amargo. Pensamos en diferentes formas para hacerte dejar todas las cosas a las que te aferras y encuentras difíciles de abandonar. Templándote así, elevamos tu xinxing.

*P: ¿Qué debo hacer si alguien trata de interferir con mi práctica?*



R: Un practicante de Falun Gong no tiene miedo a la interferencia de otros. En la etapa inicial tienes a mis Fashen para protegerte, pero esto no significa que nunca te encontrarás con problemas. No puedes esperar incrementar tu gong con sólo sentarte en el sofá tomando té todo el día. ¡No es así! Cuando alguna vez te enfrentes con tribulaciones, puedes invocar mi nombre y me verás frente a ti. Puede que no te ayude si se trata de una prueba que tú debas pasar. Pero cuando realmente te encuentres en peligro, te cuidaré. Sin embargo, el peligro real no existe porque este curso de vida tuyo ha sido cambiado y no está permitido que ninguna cosa inesperada interfiera.

*P: ¿Cómo debemos tratar las tribulaciones?*

R: Repetidamente lo he enfatizado: ¡preserva tu xinxing! Ya está muy bien si consideras que las cosas que haces no las has hecho mal. Especialmente, cuando alguien invade tus intereses y tú también peleas como una persona común, tú serás una persona común también. Debido a que eres un practicante de gong, no debes enfrentar las cosas de esa manera. Los asuntos que encuentras y que interfieren con tu xinxing están todos elevando tu xinxing. Se tiene que ver cómo los tratas, si puedes o no preservar bien tu xinxing y si en tal asunto puedes o no elevar tu xinxing.

## **VI. Dimensiones y seres humanos**

*P: ¿Cuántos niveles de dimensiones hay en el universo?*

R: Según lo que yo sé, en el universo hay incontables dimensiones de diferentes niveles. En cuanto a la existencia de aun más niveles de dimensiones y con respecto a qué hay en esas dimensiones o quiénes están allí, es muy difícil saberlo usando los métodos científicos de hoy. La ciencia moderna todavía no puede comprobar esto. Sin embargo, algunos maestros de qigong y gente con capacidades de gong son capaces de ver otras dimensiones, porque las otras dimensiones sólo pueden ser vistas por el tianmu y no con los ojos físicos.

*P: ¿Contiene cada dimensión la naturaleza “Zhen-Shan-Ren”?*

R: Sí, cada dimensión contiene la naturaleza Zhen-Shan-Ren. La gente que se conforma a esta naturaleza es gente buena; la gente que va en contra de ella es gente mala. Quienes se asimilan a ésta se vuelven iluminados.

*P: ¿De dónde viene originalmente la humanidad?*

R: El universo originalmente no tenía tantos niveles verticales u horizontales. Era muy simple. Durante el curso de su desarrollo y los movimientos giratorios, se desarrollaron vidas. Éstas son las que llamamos las vidas más originales y primordiales, que estaban asimiladas al universo y no tenían nada malo. Estar asimilado al universo significa ser igual que el universo; todas las capacidades que el universo tenía, ellas las tenían también. Con el desarrollo y la evolución del universo, aparecieron algunos reinos celestiales. Más tarde, aparecieron más y más vidas. Poniéndolo en palabras del nivel bajo nuestro, ellas formaron grupos sociales y se desarrollaron interacciones. Durante este proceso de transformación, alguna gente cambió, desviándose más y más de la naturaleza del cosmos. Se volvieron no tan buenas y sus capacidades divinas también disminuyeron. Por eso, los practicantes de gong hablan de «retornar a la verdad», es decir, retornar al estado original y primordial; cuanto más alto es el nivel, más asimilado se está al universo y más poderosas son las capacidades de uno. En aquel tiempo, durante la evolución del universo, cuando algunas vidas se volvieron malas –pero no tanto como para destruirlas– hicieron planes para que ellas pudieran elevarse de nuevo y así asimilarse nuevamente al universo. Las hicieron ir hacia un nivel más bajo, para que soportasen un poco de

amarguras y se elevasen un poco. Después vino a este nivel gente en forma continua. Más tarde, también en este nivel se produjeron separaciones y divisiones y aquellos cuyos xixing se volvieron aun peores tampoco pudieron mantenerse en este nivel. Así que nuevamente fue creado un nivel más bajo. De esta manera, se fue yendo más y más abajo, separándose y dividiéndose gradualmente hasta hoy, cuando se produce la dimensión donde existimos nosotros, los seres humanos. Éste es el origen de la humanidad.

## Apéndice Uno

### Requisitos para los centros asistenciales de Falun Dafa

- I. Todos los centros asistenciales locales de Falun Dafa son organizaciones civiles para la cultivación genuina. Los centros son sólo para organizar actividades y ayudar a los cultivadores, y de ninguna manera deben conducirse como empresas comerciales siguiendo métodos de organizaciones administrativas. No deben guardar ningún dinero o posesión material, ni realizar actividad alguna para tratar enfermedades. Los centros serán administrados de una manera liviana.
- II. Todos los ayudantes y personal de las sedes centrales de los centros asistenciales de Falun Dafa deben ser cultivadores genuinos que practican sólo Falun Dafa.
- III. La difusión de Falun Dafa tiene que ser guiada por la esencia y los significados internos de Dafa. No utilicen los puntos de vista personales ni propaguen los métodos de otras vías de práctica como contenido de Dafa, pues esto desviará a los practicantes por un entendimiento incorrecto.
- IV. Todas las sedes centrales de centros asistenciales deben asumir el liderazgo en cuanto a la observación de las leyes y reglamentos de los países en que residen, y no deben involucrarse en política. La esencia de la práctica de cultivación está en la mejora del xinxing de los cultivadores.
- V. Todos los centros asistenciales locales deben, siempre que sea posible, mantener contacto entre sí e intercambiar experiencias para facilitar la mejora integral de todos los practicantes de Dafa. Ninguna región debe ser discriminada. Ofrecer salvación a la humanidad implica que no se debe hacer ninguna distinción con respecto a región o raza. Manifiesten el xinxing de un discípulo genuino en todos los aspectos. Quienes practican Dafa son todos discípulos de la misma vía.
- VI. Resistan firmemente cualquier conducta que dañe el significado interno de Dafa. Ningún discípulo tiene permitido promover lo que él ve, oye, o se ilumina en su propio bajo nivel, como el contenido interno de Falun Dafa, ni puede hacer lo que se llama “transmitir el Fa”. Incluso no se permite aun cuando él quiera enseñarles a las personas a actuar benevolentemente, porque eso no es el Fa, sino meras palabras de consejo para la gente común y no llevan el poder que el Fa tiene para salvar a la gente. Cualquiera que use su propia percepción para enseñar el Fa será considerado como desbaratar gravemente el Fa. Al citar mis palabras, uno tiene que agregar: «El Shifu Li Hongzhi dijo...», etcétera.
- VII. Los discípulos de Dafa tienen seriamente prohibido mezclar su práctica con otras prácticas de gong (quienes se desvían son siempre de este tipo de personas). Quienquiera que ignore esta advertencia será responsable por sí mismo por cualquier problema que le ocurra. Transmitan este mensaje a todos los discípulos: No deben guardar en sus mentes las ideas e intenciones mentales de otras prácticas de gong mientras practican los métodos de Falun Dafa. Sólo un repentino pensamiento ya equivale a estar persiguiendo cosas de esa otra vía. Una vez que mezclas esta práctica con otras, el Falun se deforma y pierde su efectividad.

VIII. Los practicantes de Falun Dafa deben, junto con la práctica de los movimientos, cultivar su xinxing. Ninguno de aquellos que sólo practican los movimientos y son negligentes en el cultivo del xinxing será reconocido como discípulo de Falun Dafa. Por consiguiente, los practicantes de Dafa necesitan absolutamente hacer del estudio del Fa y la lectura de los libros una tarea cotidiana.

–Li Hongzhi  
20 de abril de 1994

## Apéndice Dos

### Requisitos para los discípulos de Falun Dafa para la transmisión de Dafa y la enseñanza del gong

- I. Al promover Dafa al público, todos los discípulos de Falun Dafa sólo pueden usar la frase, «el Shifu Li Hongzhi expuso...» o «el Shifu Li Hongzhi dice...». Se prohíbe absolutamente usar la propia percepción, lo que uno ve, sabe, o las cosas de otras prácticas, como el Dafa de Li Hongzhi. En tal caso, lo que se promueva no será Falun Dafa y será todo considerado como desbaratar a Falun Dafa.
- II. Todos los discípulos de Falun Dafa, cuando transmiten Dafa, pueden utilizar sesiones de lectura de los libros, discusiones grupales, o hablar sobre el Fa que el Shifu Li Hongzhi ha enseñado en los sitios de la práctica de gong. No se puede aprender en la forma de enseñanzas a través de seminarios en auditorios ni transmitir el Fa con mi forma de enseñanza. Nadie puede enseñar Dafa ni puede saber lo que yo pienso en mi nivel, ni el significado interno genuino del Fa que estoy enseñando.
- III. Cuando los practicantes hablan sobre sus propias ideas y entendimientos de Dafa en sesiones de lectura de libros, discusiones grupales o en los sitios de práctica, deben dejar claro que eso es sólo un “entendimiento personal”. Mezclar Dafa con el “entendimiento personal” no está permitido, y mucho menos usar el “entendimiento personal” como las palabras del Shifu Li Hongzhi.
- IV. Al difundir Dafa y enseñar los métodos de gong, ningún discípulo de Falun Dafa tiene permitido cobrar o aceptar regalo alguno. Cualquiera que viole esta regla dejará de ser discípulo de Falun Dafa.
- V. Por ninguna razón puede un discípulo de Dafa aprovechar la enseñanza de los métodos para tratar o sanar enfermedades de los practicantes. De otro modo, sería igual que dañar a Dafa.

–Li Hongzhi  
25 de abril de 1994

## **Apéndice Tres**

### **Requisitos para los asistentes de Falun Dafa**

- I. Los asistentes deben amar esta vía de gong y deben tener entusiasmo de trabajar y estar deseosos de servir a otros voluntariamente. También tienen que tener la iniciativa para organizar las sesiones de práctica de los métodos de gong para los practicantes.
- II. Los asistentes necesitan dedicarse a la cultivación sólo de Falun Dafa. Si ya están aprendiendo y practicando otras vías de gong, significa automáticamente que ellos se descalifican a sí mismos como estudiantes y asistentes de Falun Dafa.
- III. En los sitios de práctica, los asistentes deben ser estrictos consigo mismos y generosos hacia los demás. Deben preservar su xinxing y ayudarse mutua y amistosamente.
- IV. Propaguen Dafa y enseñen los métodos con sinceridad. Cooperen y apoyen activamente todo tipo de trabajo de las sedes centrales de los centros asistenciales.
- V. Enseñen voluntariamente la práctica de gong a los demás. Está estrictamente prohibido cobrar cuotas o aceptar regalos. Los practicantes de gong sólo buscan mérito y virtud, y no fama o beneficios.

–Li Hongzhi

## **Apéndice Cuatro**

### **Cosas que deben tener en cuenta los practicantes de Falun Dafa**

- I. Falun Dafa es una vía de cultivación de la Escuela Fo. Ninguno tiene permitido difundir otras religiones bajo el pretexto de cultivarse en Falun Dafa.
- II. Todos los cultivadores de Falun Dafa deben observar estrictamente las leyes de sus países de residencia. Cualquier conducta que viole las políticas gubernamentales y las regulaciones y leyes de un país no está permitida, en razón del mérito y la virtud de Falun Dafa. El individuo involucrado será responsable él mismo por su violación y todas sus consecuencias.
- III. Todos los cultivadores de Falun Dafa deben activamente salvaguardar la unidad de la comunidad de cultivadores y hacer conjuntamente su contribución para el desarrollo de las culturas tradicionales de la humanidad.
- IV. Los estudiantes de Falun Dafa –asistentes y discípulos– tienen prohibido tratar pacientes sin la aprobación del Fundador y Maestro de Falun Dafa, o sin el permiso de las autoridades apropiadas. No está permitido realizar tratamientos para otros, y menos aún tratar por su cuenta y cobrar o aceptar regalos.
- V. Los estudiantes de Falun Dafa deben tomar la cultivación del xinxing como algo esencial. No está permitido en absoluto interferir con los asuntos políticos de un país, y menos aún, involucrarse en cualquier tipo de conflictos o actividades políticas. Quienes violen esta regla no serán más discípulos de Falun Dafa. El individuo involucrado deberá hacerse responsable por todas sus consecuencias. El deseo fundamental de un cultivador debe ser progresar con diligencia en la cultivación genuina y alcanzar la perfección lo más pronto posible.

–Li Hongzhi

## Glosario

**Ah Q:** personaje de una novela china del escritor Luxun (1881-1936), que se caracteriza por estar siempre contento, especialmente cuando toman ventaja de él.

**Amituo:** un fo con nivel de rulai, también conocido como Amitufo.

**Baihui:** punto de acupuntura localizado en la coronilla.

**Benti:** *ben:* propio; *ti:* cuerpo.

**Bocanada de qi:** expresión china que hace referencia a algo insignificante, tal como una bocanada de qi.

**Canales de energía:** en la medicina china, se dice que son conductos de qi que comprenden una intrincada red para la circulación de energía.

**Cao Cao** (tsao tsao): (155-220 d.C.) un general de gran actuación durante el fin de la dinastía Han (206-220 d.C.).

**Capacidades de gong:** capacidades de alta energía interna; poderes sobrenaturales.

**Chong Guan:** *chong:* ir hacia arriba, *guan:* llenar. Movimiento de manos en la práctica de gong para absorber energía del cosmos.

**Chu Shi Jian Fa:** el Fa fuera del mundo.

**Ciento ocho mil li:** *li:* medida china de distancia; una expresión común para describir una distancia muy lejana.

**Cuerpo blanco como leche** (nai bai ti): un cuerpo purificado sin qi.

**Dafa:** *Da:* gran, *Fa:* ley; “gran ley cósmica”; “gran vía”.

**Dan:** masa de energía en el cuerpo de un practicante, recolectada de otras dimensiones.

**Dantian:** campo de dan; localizado en el área del abdomen inferior.

**Dao:** 1. el Camino; término daoísta para la Verdad más alta y absoluta. 2. ser iluminado que ha logrado este Dao.

**Da yuanman fa:** *da:* grande, *yuanman:* perfecto, completo, *fa:* vía, método. Vía de la gran perfección.

**De** (la vocal se pronuncia como una *o* y una *e* encimadas): una materia blanca que se puede obtener al hacer algo bueno.

**Ding:** estado de concentración profunda en la meditación en el cual la mente está completamente vacía, pero consciente.

**Escuela Dao:** escuela cósmica que cultiva la Verdad y el estado de un ser verdadero.

**Escuela Fo:** escuela cósmica que cultiva fo, seres iluminados de gran compasión y benevolencia.

**Escuela Qimen** (chimen): *qi:* raro, *men:* puerta. Cultiva una clase de deidades errantes, sin recinto fijo en el universo.

**Estado de fruto:** nivel alcanzado en la cultivación.

**Fa:** la ley y los principios en la Escuela Fo.

**Falun:** término chino que encierra un doble concepto: *Fa* (ley) y *lun* (rueda). El símbolo de Falun Dafa. Expresa así el significado complejo de la ley que abarca el movimiento del cosmos en perpetua rotación.

**Fashen:** “cuerpo de *Fa*”.



**Fo:** ser iluminado.

**FOFA:** FO: ser iluminado, FA: la ley cósmica. La ley de los seres iluminados.

**Fruto Verdadero:** logro del estado de fruto en la Escuela Fo.

**Futi:** *fu:* adherirse, pegar, *ti:* cuerpo, entidad. Espíritu o animal que se adhiere a un cuerpo humano y toma posesión de éste para así poder cultivarse.

**Gong:** 1. energía de cultivación. 2. práctica que cultiva tal energía.

**Gongfu:** poder de gong.

**Gongli:** potencia de gong.

**Gongneng:** capacidades de gong.

**Guanding:** *guan:* llenar, *ding:* coronilla. Llenarse de energía a través de la coronilla; ritual de iniciación.

**Hua Tuo:** un médico renombrado en la historia de la medicina china.

**Huiyin** (juiin): punto de acupuntura localizado en el centro del perineo (área entre el ano y los órganos genitales).

**Jieyin** (yiein): posición de manos al comenzar y finalizar la práctica de gong de Falun Dafa.

**Jingang:** *jin:* oro, *gang:* metal. Un guerrero poderoso que acompaña al fo.

**Kaigong:** *kai:* abrir, abertura de gong. Liberación final de la energía de cultivación; la iluminación total.

**Kaiding:** *kai:* abrir, *ding:* coronilla. Abrir la coronilla.

**Kou jue:** las fórmulas rítmicas son recitadas una sola vez, en chino, antes de cada método de gong. Cada método de gong tiene su fórmula rítmica específica, que se puede recitar en voz alta o simplemente escuchándola en la cinta de los métodos.

**Laogong:** punto de acupuntura localizado en el medio de la palma.

**Lao Zi:** fundador de la Escuela Dao y autor del Dao De Jing. Se cree que vivió y enseñó en China alrededor del siglo V o IV a.C.

**Li:** medida china de distancia, equivalente a medio kilómetro.

**Lian:** flor parecida al loto de nuestra dimensión.

**Luohan** (luojan): estado de fruto de un ser iluminado que está por debajo de una pusa.

**Lunyu:** una exposición.

**Maoyou:** la línea que forma el borde entre los lados yin y yang del cuerpo.

**Mile:** según la religión budista, es el fo que en el futuro vendría a la Tierra a ofrecer salvación después del Fo Sakya Muni; también significa amigo.

**Niwan** (también llamado Palacio Niwan): término daoísta para el cuerpo pineal; glándula pineal.

**Pangmen Zuodao:** *pang:* lateral, *men:* puerta, *zuo:* torpe, izquierda, *dao:* vía, camino. Puerta lateral o vía torpe.

**Pusa:** estado de fruto de un ser iluminado de aspecto femenino en un nivel por encima de luohan, pero más bajo que un rulai.

**Qi** (chi): en la cultura china es la energía vital; en comparación con el gong, es una clase de energía inferior.

**Qigong** (chigong): nombre genérico para las prácticas de métodos de energía que cultivan el qi o “energía vital”. En décadas recientes, las prácticas de qigong se han hecho muy populares en China.

**Qiji** (chiyi): mecanismo de energía.

**Ren:** concepto que abarca tolerancia, paciencia, resistencia, sacrificio, etcétera.

**Rulai:** estado de fruto de un ser iluminado de un nivel por encima del nivel de pusa y luohan.

**Sakya Muni:** *Sakya*: una tribu de la India, *Muni*: sabio. Más conocido en Occidente como el “buda” histórico, el fo cuyas enseñanzas más tarde dieron origen a la religión budista.

**Sanhua Juding:** tres flores reunidas en la coronilla.

**Shan:** concepto que abarca compasión, benevolencia, bondad.

**Shen:** dios, deidad.

**Shangen:** punto de acupuntura localizado en medio de las cejas.

**Shifu:** *shi*: maestro, *fu*: padre. Título con el que los discípulos llaman respetuosamente al maestro de su vía de cultivación o cualquier otro oficio, cuando el discípulo es formado en todos los aspectos de la vida por el maestro.

**Shi Jian Fa:** el Fa dentro del mundo.

**Siete emociones y seis deseos:** término genérico de la religión budista para referirse a todas las emociones y deseos humanos.

**Taiji:** el símbolo de la Escuela Dao.

**Tian:** campo.

**Tianmu:** *tian*: cielo, *mu*: ojos; “ojo celestial”, también conocido como el tercer ojo.

**Wan:** conocido en sánscrito como Srivatsa, Esvástica, “Rueda de Luz”. Este símbolo data de más de 2.500 años y ha sido descubierto en reliquias culturales de Grecia, Perú, India y China en tiempo aún más antiguo. Durante siglos ha tenido connotaciones de buena fortuna, representando al Sol, y manteniéndose en alta estima.

**Wu:** la iluminación.

**Wuwei:** “hacer sin hacer”, “sin intención”; seguir el curso natural de las cosas.

**Xinxing:** *xin*: el corazón, *xing*: la naturaleza interna.

**Xiulian:** *xiu*: cultivar, arreglarse, mejorarse; *lian*: refinar, practicar, adiestrarse. La práctica de la cultivación.

**Ye** (ie): materia negra que se puede obtener al hacer algo malo.

**Yeli** (ieli): potencia de ye.

**Yen Xing:** maestro famoso de qiqong antes de que Falun Gong se transmitiera.

**Yinghai** (injai): *ying*: infante, *hai*: niño. Entidad angelical con aspecto de niño o bebé, saltarín y juguetón.

**Yin y yang** (in y ian): de acuerdo con la Escuela Dao, todo está compuesto por las fuerzas opuestas de yin y yang, que son mutuamente excluyentes pero interdependientes, es decir, femenina (yin) contra masculina (yang). Yin es también utilizado para referirse a algo negro o negativo.

**Yuan** (iuen): unidad monetaria china.

**Yuanshen** (iuenyen): *yuan*: original, *shen*: espíritu. Espíritu original.

**Yuanying** (iuenin): *yuan*: original, *ying*: infante. Término daoísta que significa “infante original”.

**Zhen** (yen): la Verdad, verdadero.

**Zhen-Shan-Ren:** Verdad-Benevolencia-Tolerancia.