

فالفون غونغ

النسخة العربية

لي هونغجي



لي هونغجي

旋法至極

佛法無邊



法輪常轉

هذه الصورة التي تمثل الفالون هي الصورة المصغرة للكون، وفي كل العوالم الأخرى أيضا له أشكال وجوده الخاصة به ومسارات تطوره و تحوله، لهذا أقول أنه عالم بأسره.

نقله إلى العربية: ممارسون من الوطن العربي

النسخة العربية الأولى - أغسطس، ٢٠١٠

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

لمزيد المعلومات الاتصال بالموقع التالي:

www.falundafa.org

(عن دافا)

لون يو

دافا هي حكمة الخالق. هي أصل فتق السماء والأرض، وأصل الخلق، وتحولات الكون ؛ وهي تشمل كل الأشياء، من أصغر الأشياء حجما إلى أكبر ما يوجد، وفي الحين نفسه هي تتجلى بطريقة مختلفة في كل طبقات الوجود المختلفة للأجرام السماوية. من أعماق الوجود إلى حيث تبدأ أصغر الجزيئات بالظهور، وإلى طبقات تليها طبقات من الجزيئات التي لا تعد ولا تحصى، من الصغير إلى الكبير، وصولا إلى الذرات، الجزيئات، الكواكب، والمجرات التي تعرفها الإنسانية في الطبقات الخارجية، وإلى ما هو أكبر - جزيئات من مختلف الأحجام تكوّن عوالم من مختلف الأحجام متناثرة في كل مكان في الأجرام السماوية في الكون. المخلوقات التي توجد في مختلف الطبقات ترى الجزيئات التي هي أكبر من جزيئات طبقتها كواكب في سمانها، وهذا الأمر ينطبق على كل طبقة. بالنسبة للمخلوقات في كل طبقة من طبقات الكون، يبدو وكأن هذا الأمر يتواصل إلى ما نهاية. إن الدافا هي من خلق الزمان والمكان، وذلك العدد الوافر من المخلوقات والأجناس، وكل الخليقة، كل ما يوجد إنما هو مدين لها بوجوده، ولا شيء خارج عنها. كل هذه إنما هي التجليات المحسوسة، في طبقات مختلفة لصفات الدافا : جان شان ران.

مهما كانت طرق البشرية في استكشاف الكون واستكناه الحياة متقدمة، فإن المعرفة التي تم تحصيلها هي بمثابة النظر إلى جزء محدود من الفضاء الذي تسكن فيه الكائنات البشرية، والموجود في طبقة دنيا من الكون. في بعض حضارات ما قبل التاريخ اكتشف البشر كواكب أخرى. ولكن مع كل الارتفاعات والمسافات التي قطعوها لم تصل البشرية أبدا إلى الخروج من البعد الذي توجد فيه. لن يكون بإمكان البشرية أبدا معرفة الصورة الحقيقية للكون. إن أراد كائن بشري أن يفهم ألغاز الكون، الزمان والمكان، والجسم البشري، فعليه أن يسلك طريق التعهد في شريعة حقيقية، وأن يصل إلى اليقظة الحقيقية، رافعا بذلك مستوى وجوده. من خلال التعهد سترتفع أيضا طبيعته الأخلاقية، وبعد أن يصبح قادرا على التمييز بين ما هو حقا جيد وبين السيء، وبين الفضيلة والرذيلة، ويرتفع فوق طبقة البشر، فسوف يرى ويدخل في اتصال مع الكون الحقيقي، ومع مخلوقات الأبعاد الأخرى والطبقات الأخرى.

كثيرا ما يدعى البشر أن اكتشافاتهم تهدف إلى تحسين نوعية العيش، في حين أن ما يحفزهم في الواقع هو المنافسة التكنولوجية. وفي معظم الأحيان هي لم تأت إلا بعد أن تخلى الناس عن كل ما هو إلهي وتخلوا عن القواعد الأخلاقية التي تهدف إلى ضبط النفس ؛ هذه الأسباب كانت وراء تعرض حضارات من الزمن الماضي مرات عديدة للدمار. ولكن اكتشافات الناس تنحصر بالضرورة في هذا العالم المادي، والوسائل المتوخاة تتمثل في كون أن ما وقع التعرف إليه هو فقط ما تتم دراسته. في حين أن الأشياء غير الملموسة وغير المرئية في البعد البشري، ولكنها مع ذلك موجودة بصفة موضوعية وتظهر للبشر بشكل حقيقي في هذا العالم الحالي - مثل الروحانية، الإيمان، الكلمات الإلهية والمعجزات - يُنظر إليها على أنها مواضيع محظورة، لأن الناس أقصوا من حياتهم الجانب الإلهي.

إن كان الجنس البشري قادرا على اتخاذ القيم الأخلاقية أساسا لتحسين طبيعته، وسلوكه، ومفاهيمه، فسيكون من الممكن للحضارة أن تدوم وللمعجزات أن تظهر من جديد في العالم البشري. حدث مرّات عديدة في الماضي أن ظهرت ثقافات نصف- إلهية نصف- بشرية، ساعدت الناس على السموّ بفهمهم الحقيقي للحياة والكون. عندما يُبرهن الناس على الاحترام والتقدير اللازمين تجاه تجلّي دافا في هذا العالم، فإنّ جنس البشر، والأمم، والبلدان ستحتضن جميعها بنعم وبشرف وبمجد. دافا الكون هي من خلق الجرم السماوي والكون والحياة وكل الخليقة. أي مخلوق يُعرض عن الدافا ويبتعد عنها هو فاسد حقا ؛ أي شخص في هذا العالم بمقدوره أن يضع نفسه على خطى دافا هو حقا شخص جيد، وفي نفس الوقت هذا يمكن أن يجلب له الجزاء الحسن وسينعم بالصحة والسعادة ؛ وكل ممارس بمقدوره أن يصير واحداً مع الدافا فهو إنسان نال الطاوو، إله.

لي هونغجي

24 مايو 2015

الفهرس

الجزء الأول: فالون غونغ

الفصل الأول: تمهيد

- ١- أصول التشيغونغ
- ٢- التشي والغونغ
- ٣- فعالية الغونغ والقدرات الخارقة
- ٤- العين الثالثة
- ٦- تشيغونغ المدرسة البوذية والديانة البوذية
- ٧- الطرق المستقيمة والطرق الباطلة

الفصل الثاني: الفالون غونغ

- ١- وظيفة الفالون
- ٢- بنية الفالون
- ٣- مميزات الفالون غونغ
- ٤- الارتقاء بالنفس والجسد معاً
- ٥- النشاط الفكري
- ٦- مستويات الممارسة في الفالون غونغ

الفصل الثالث: الارتقاء بالسينسينغ

- ١- ما هو السينسينغ
- ٢- الخسارة والربح
- ٣- ممارسة الحق والرحمة والصبر معاً
- ٤- التخلص من الغيرة
- ٥- التخلص من روح التعلق
- ٦- الكارما
- ٧- العقالات الشيطانية
- ٨- الطبيعة الفطرية ودرجة البقطة
- ٩- الفكر النقي الساكن

الجزء الثاني: أسلوب فالون دافا العظيم

الفصل الأول: مميزات الفالون دافا

- ١- تطوير فالون؛ ليس هناك تطوير ولا تكوين للذات
- ٢- الفالون يصل الممارس حتى وإن لم يكن بصدد الممارسة

- 3- ارتقاء الوعي الأساسي لكي يحصل الممارس هو نفسه على الغونغ
- 4- الارتقاء بالنفس والجسد معاً
- 5- خمسة تمارين بسيطة وسهلة التعلّم
- 6- بدون تفكير، بدون انحراف، ونموّ سريع للغونغ
- 7- لا تقيد بالمكان ولا الزمان ولا الاتّجاه عند القيام بالتمارين، ولا قلق على إيقافها
- 8- تحت حماية أجسام الشرع التابعة لي، لا خوف على الممارس من العرقلات الشيطانية الخارجية

الفصل الثاني: صور الحركات وشرحها

- 1- التمرين الأول: بوذا يبسط أذرع الألف
- 2- التمرين الثاني: وضعية الفالون وقوفاً
- 3- التمرين الثالث: وصل قطبي الكون ببعضهما
- 4- التمرين الرابع: دورة الفالون السماوية
- 5- التمرين الخامس: تثبيت القوى الإلهية

الفصل الثالث: آليات ومبادئ التمارين

- 1- التمرين الأول
- 2- التمرين الثاني
- 3- التمرين الثالث
- 4- التمرين الرابع
- 5- التمرين الخامس

الملحق الأول: الزامات تهتم مراكز الإرشاد في الفالون دافا

الملحق الثاني: تعليمات لتلاميذ الفالون دافا بخصوص نشر الدافا وتعليم التمارين

الملحق الثالث: المقاييس المطلوب توفّرها في مُدرّبي الفالون دافا

الملحق الرابع: تعليمات لممارسي الفالون دافا

معجم الكلمات والألفاظ

الجزء الأول فالون غونغ

الفصل الأول تمهيد

للتشيغونغ¹ في بلاد الصين تاريخ عريق حيث أنه بدأ منذ زمنٍ قديمٍ جداً، لذلك تتوفر للشعب الصيني الظروف المناسبة لممارسته. نشرت المدرستان المستقيمتان لممارسة التشيغونغ، المدرسة البوذية والمدرسة الطاوية، عدة طرقٍ عظيمةٍ لممارسة التشيغونغ كانت تُدرّس سابقاً بشكلٍ سرّي. أساليب الممارسة على الطريقة الطاوية هي أساليبٌ فريدةٌ جداً، فيما للطريقة البوذية أيضاً أساليبها الخاصة. فالون غونغ² هو أسلوبٌ متقدّمٌ للارتقاء ينتمي إلى المدرسة البوذية. في سلسلة المحاضرات هـ³، سوف أعدل أجسامكم أولاً لأجعلها في حالةٍ تتناسب مع مستوى⁴ الارتقاء المتقدّم، ثم سأزوّدُها بفالون⁵ وبعض معدّات الطاقة (qiji). سوف أعلمكم التمارين أيضاً، وإضافةً إلى كلِّ هذا، لديّ أجسام الشرع (Fashen) ستقوم بحمايتكم. لكن حصولكم على هذه الأشياء فقط هو أمرٌ غير كافٍ، إذ أنها لا تساعد على الوصول إلى هدف تنمية الغونغ⁶. فأساسيّ أيضاً أن تفهموا مبادئ الارتقاء على المستويات المتقدمة. وهذا هو الهدف من هذا الكتاب.

بما أنني أدرّس أسلوب ممارسة على المستويات المتقدمة، لن أناقش مسألة العلاج عبر مسالك الطاقة⁷ في الجسم أو عبر الوخز بالإبر. إنني أدرّس الطريقة العظيمة للارتقاء، الطريقة الكبرى للارتقاء الحقيقي نحو المستويات العليا. في البدء، قد تبدو مبهمة، ولكن طالما أن أولئك الذين كرّسوا أنفسهم لممارسة التشيغونغ بجديّة يتعلّمون هذا الأسلوب ويختبرونه، فسوف يفهمون كلَّ الأسرار العميقة التي يتضمّنها.

١ - أصول التشيغونغ

إنَّ التشيغونغ الذي نشيرُ إليه اليوم، لم يكن في الواقع يُسمى تشيغونغ. هو يتحدّر من الممارسات الانفرادية التي تميّز بها الشعب الصيني القديم، ومن بعض طرق الممارسة في الأديان. هذا التعبير المؤلف من كلمتين، تشي و غونغ، ليس موجوداً في أيّ من النصوص البوذية أو النصوص الطاوية، كنصوص "Scriptures of Dan Cultivation"، أو "The Daoist

¹ تشيغونغ: إسمٌ أطلق على بعض الممارسات التي تهدف إلى تحسين الجسم البشري. في العقود الأخيرة، باتت ممارسات التشيغونغ شائعة جداً في الصين.

² فالون غونغ: تشيغونغ عجلة الشرع". يشار إليه أيضاً بـ فالون دافا.

³ فالون: عجلة الشرع. أنظر إلى الرسم الملون في بداية الكتاب.

⁴ غونغ: طاقة الممارسة.

⁵ مسالك الطاقة: شبكة ممرات الطاقة في الجسم التي يقال أنها معابر للتشي. في الطب الصيني التقليدي، يقال أن المرض ينتج عن سوء تدفق التشي في هذه المسالك.

⁶ "Scriptures of Dan Cultivation" و "Daoist Canon": نصوص طاوية صينية قديمة لممارسة الإرتقاء.

"Canon"، أو "The Tripitaka"^٧. خلال مسيرة تطوّر حضارتنا الإنسانية هذه، عبر التشيعونغ عهدًا كانت لا تزال فيه الأديان في بدء نشأتها، فهو وُجدَ قبل أن تبدأ الأديان بالظهور. وبعد نشأة الأديان، اكتسب التشيعونغ طابعًا دينيًا إلى حدٍّ معين. أما أسماؤه الأصلية، فكانت "الطريقة العظمى لممارسة البوذا" و"شرع الطاوو الأعظم". وكانت له أسماءٌ أخرى أيضًا، مثل "الخيماء الداخلية ذات الدورات التسعة"، "شرع الأرهات"، "دهايانا الفاجرا"... ونحن الآن نسميه تشيعونغ ليطماشى مع مستوى تفكيرنا المعاصر وليسهل نشره في المجتمع. في الواقع، التشيعونغ موجودٌ في الصين لغاية واحدة وهي تطوير الجسم البشري.

ليس التشيعونغ شيئًا مخترعًا في حضارتنا الحالية، إنّما له تاريخٌ عريقٌ يعودُ إلى سنواتٍ بعيدة. متى بدأ التشيعونغ بالظهور إذًا؟ البعض يقول أن التشيعونغ يعودُ إلى ٣٠٠٠ سنة، وبلغت شعبيته حدّها الأقصى خلال سلالة التانغ^٨. والبعض يقول أنه يعودُ إلى ٥٠٠٠ سنة، وهو بنفس عمر الحضارة الصينية. وبعض آخر يستندُ إلى الدلائل الأثرية، ويقول أن التشيعونغ يعودُ عهدُه إلى حوالي ٧٠٠٠ سنة. أنا أنظرُ إلى التشيعونغ على أنه لم يولد في عصرنا هذا، بل هو يعودُ إلى حضارة ما قبل التاريخ. استنادًا إلى ما توصلتُ إليه أشخاصٌ لديهم قدراتٌ خارقة، فالكون الذي نعيشُ فيه قد أُعيدَ تكوينه بعد أن تفجّر تسع مرات، والكوكب الذي نعيشُ عليه دُمّرَ عدّة مرّاتٍ أيضًا. كلُّ مرّةٍ تمّ بناؤه فيها من جديدٍ، أخذت البشرية بالتكاثر مجددًا. في حاضرنا هذا، اكتشفنا أن هناك أشياء موجودة على الأرض تتفوقُ على حضارتنا الحالية. إذا أخذنا بعين الاعتبار نظرية داروين التي تقول أن الإنسان تطوّر من فصيلة القروء، سنعتبر أن عمر الحضارة لا يتجاوز الـ ١٠,٠٠٠ سنة. لكنّ علم الآثار أثبت أن في كهوف جبال الألب الأوروبية، توجد لوحاتٌ مائيّة تعودُ إلى حوالي 250,000 سنة، يظهرُ فيها مستوى عالٍ من الفن، حتى أن إحداهما تفوقُ قدرةَ الفنانين المعاصرين. كذلك، في متحف جامعة البيرو الوطنية، نجدُ صخرةً كبيرةً قد نُحتت عليها لوحةٌ لشخصٍ يحملُ تلسكوبًا ويراقبُ النجوم، وهي تعودُ إلى أكثر من 30,000 سنة. كما نعلم، غاليليو هو الذي اخترع التلسكوب الفضائي ٣٠ × عام ١٦٠٩، أي منذ حوالي 300 سنة فقط. فكيف يكونُ التلسكوب موجودًا منذ 30,000 سنة؟ كذلك، يوجدُ في الهند عمودٌ من الحديد يحتوي على أكثر من 99% من الحديد الخام. حتّى أحدثت تكنولوجيا لصقل المعادن لا تستطيع إنتاج حديدٍ صافٍ إلى ذلك الحدّ؛ لقد تعدّى هذا العمودُ قدرةَ التكنولوجيا الحديثة. من طوّر تلك الحضارات إذًا؟ كيف للبشر – الذين كانوا لم يزالوا كائناتٍ مجهريةٍ في تلك العصور بحسب نظرية داروين – أن يصنعوا هذه الأشياء؟ إنّ هذه الاكتشافات لفتت نظر العلماء في العالم أجمع، لكن اعتبر أنها تعودُ إلى حضارة ما قبل التاريخ، إذ تعدّ شريحها.

لطالما كان مستوى الإنجاز العلمي متفاوتًا بين كلِّ حقبةٍ من حقبات الزمان وأخرى. في بعض الحقبات، كان متقدّمًا جدًّا حتّى أنّه تعدّى المستوى الذي توصلتُ إليه حضارتنا هذه، لكنّ تلك الحقبات دُمّرت. لذلك أقولُ أن التشيعونغ ليس مخترعًا أو مخلوقًا من قبل الشعوب المعاصرة؛ هو نشأ في حضارة سابقة، ولكن أُعيدَ اكتشافه وتمّ تحسينه من قبل المعاصرين.

^٧ "The Tripitaka": "السلات الثلاث"، يعرف أيضًا بـ Pali Canon. مجموعة من النصوص بلغة الـ Pali البدائية تشكّل الأسس العقائدية لديانة المركبة الصغرى البوذية. تتألف من ثلاثة أجزاء: تعاليم بوذا، قوانين الرهبنة، وبحوث فلسفية خاصة.

^٨ سلالة التانغ: إحدى الحقبات المزدهرة في تاريخ الصين (٦١٨-٩٠٧ ق.م.)

إن التشيغونغ ليس موجوداً فقط في الصين، بل في بلدان أخرى أيضاً، لكنهم لا يسمونه التشيغونغ. الدول الغربية، كالولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا الكبرى، الخ... تسميه السحر. في الولايات المتحدة مثلاً، هناك ساحرٌ، هو في الواقع أستاذٌ في القدرات الخارقة، قدّم مرةً عرضاً بطولياً اخترق فيه سور الصين العظيم. عندما همّ بعبور السور، استعان بقطعة بيضاء من القماش ليغطي نفسه بها، بعدها دفع نفسه نحو السور، ثم عبره. لماذا عبر بهذا الشكل؟ لأنه دفع بذلك الكثير من الأشخاص إلى اعتبار ما قدّمه عرضاً سحرياً؛ وبما أنه يعلم أن في الصين الكثير من الأفراد الذين يملكون قدرات خارقة، كان متخوفاً من تدخلهم في العرض، فخبأ نفسه قبل العبور. خلال خروجه من السور، رفع الغطاء عنه بيده ثم خرج. كما هو القول: "يشاهد الخبراء من أجل الخدع، وتشاهد العامة من أجل التسلية". فإقامة هذا العرض بتلك الطريقة، دفع الجميع إلى اعتباره عملاً من السحر. تسمى هذه القدرات الخاصة بالسحر لأنها لا تستخدم لتطويع الجسم البشري، بل للعروض المسرحية التي تهدف إلى التسلية وإلى تقديم ما هو غير اعتيادي. من مستوى مبتدئ، التشيغونغ قادرٌ على تحسين حالة الجسم وتأمين الصحة الجيدة والشفاء من الأمراض. ومن مستوى متقدم، التشيغونغ يعني تطويع جسم الإنسان الأصلي (Benti).

٢ - التشي والغونغ

إن التشي^٩ (Qi) الذي نتحدث عنه، كانت تسمى التشي (Chee) عند الشعوب الصينية القديمة. هما يعنيان الشيء نفسه أصلاً، إذ أن كلاهما يشير إلى الطاقة الحيوية الموجودة في الكون، وهي مادة لامرئية ولا شكل لها. لكن تشي لا يعني الهواء أبداً. فإن طاقة هذه المادة تبدأ الحركة في جسم الإنسان عبر ممارسة الارتقاء، وحركته هذه تحسن حالة الجسم الصحية وتبعد عنه الأمراض. رغم ذلك، يبقى التشي مجرد تشي - فأنت لديك تشي، والآخر لديه تشي، والتشي الخاص بشخص ما غير قادر على التحكم بتشي شخص آخر. يدعي البعض بأن التشي قد يشفي الأمراض، أو أنك تستطيع بعث التشي باتجاه الآخرين الآخرين لشفائهم من المرض. كل هذه المفاهيم بعيدة عن الصحة، إذ أن التشي غير قادر على شفاء الأمراض أبداً. في الواقع، إذا كان جسم الممارس يحتوي على تشي، ذاك يعني أن جسمه لم يصل بعد إلى الجسم اللبني وأنه ما زال يحمل أمراضاً.

إن الممارس الذي ينمي قدرات متفوقة نتيجة الارتقاء، لا يصدر تشي. بدلاً من ذلك، هو يصدر كتلة من طاقة عليا تتجلى على شكل ضوء، جزيئاتها ناعمة وكثافتها عالية. هذا هو الغونغ. فقط هذا الغونغ يملك قدرة تحكم بالناس العاديين، و فقط باستخدام الغونغ، يستطيع شخص شفاء أمراض الآخرين. هناك هذا القول، "إن نور بوذا يسطع في كل مكان ويصلح كل خلل". هذا معناه أن أولئك الذين يمارسون الارتقاء الحقيقي، يحملون في أجسامهم طاقة هائلة؛ يمكن لأي خلل موجود ضمن المساحة المغطاة بطاقتهم هذه أن يصلح ويعود إلى حالته الطبيعية. مثلاً، المرض في الواقع، هو دليل خلل في الجسم البشري. إذا، سوف يختفي هذا المرض عندما يصلح هذا الخلل. ببساطة أكثر، الغونغ هو طاقة ذات مميزات ملموسة، يمكن للممارسين اختباؤها وإدراك وجودها من خلال ممارسة الارتقاء.

٣ - فعالية الغونغ والقدرات الخارقة

^٩ التشي: في الفكر الصيني، تأخذ أشكالاً مختلفة في الجسم البشري وفي البيئة. تترجم عادة "الطاقة الحيوية" ويقال أنها تحدد صحة الفرد.

(١) تنمو فعالية الغونغ نتيجة تحسين السينسينغ

إن الغونغ الذي يحدّد فعالية الغونغ عند شخصٍ ما، لا ينمو عبر القيام بتمارين التشيغونغ، بل ينمو مع تحوّل المادّة المسماة بالفضيلة (سو، De)، ومع تحسين السينسينغ^{١٠}. لا تتمّ عملية التحوّل هذه "بتحضير الأثفية والقدر لإعداد الإكسير عبر تجميع بعض الاعشاب"^{١١}، كما يتخيّل بعض الأشخاص العاديين. بل الغونغ الذي نتحدّث عنه، يولد خارج هذا الجسد؛ يبدأ في النصف السفلي من الجسم، ومع تحسين السينسينغ، ينمو بشكلٍ لولبيّ نحو الأعلى، ليتكوّن بالكامل خارج الجسم. عند الوصول إلى قمة الرأس، يتخذ شكل عمودٍ (غونغ لي، Gongli). ارتفاع هذا العمود هو الذي يحدّد مستوى الغونغ عند شخصٍ ما. عمود الغونغ موجودٌ في عالم عميق جدًّا، ممّا يجعل رؤيته من قبل الممارسين العاديين صعبةً جدًّا.

إن فعالية الغونغ هي التي تثبّت القدرات الخارقة؛ أي كلّما كانت فعالية الغونغ عند شخصٍ ما ومستواه عاليين، كانت قدراته الخارقة أعظم وسهلة الاستعمال. وكلّما كانت فعالية الغونغ عنده منخفضة، كانت قدرته الخارقة أضعف؛ فهو يجد صعوبة باستخدام بعضها، وغير قادرٍ بتاتاً على استخدام بعضها الآخر. غير أنّ القدرات الخارقة لا تتملّ أبداً فعالية الغونغ ولا مستوى الارتقاء الذي وصل إليه الفرد. بل فعالية الغونغ هي ما يمثّل مستوى الارتقاء، وليس القدرات الخارقة على الإطلاق. فبعض الأفراد يمارسون الارتقاء بشكلٍ "مقفل"، حيث تكون فعالية الغونغ لديهم عاليةً جدًّا، ولكنهم لا يملكون بالضرورة قدراتٍ كثيرة. فعالية الغونغ هي العامل المحدد، وهي تنمو مع تحسين السينسينغ. إنها الشيء الأكثر أهمية.

(٢) لا يسعى الممارسون وراء القدرات الخارقة

كلّ الممارسين يهتمون بعض الشيء بالحصول على القدرات الخارقة. فالقدرات الخارقة تستهوي الجميع، وأشخاصٌ كثيرٌ يريدون اكتسابها. ولكن إذا لم يتمتّع الفرد بسينسينغ عالٍ، فمن المستحيل أن يحصل عليها.

بعض القدرات الخاصة التي يمكن للناس العاديين الحصول عليها، تتضمن عيناً ثالثة^{١٢} (Tianmu) مفتوحة، الكشف السمعي، التخاطر، رؤية المستقبل... ولكن لن تظهر هذه القدرات جميعها عند الممارسين خلال مراحل اليقظة التدريجية، إذ أنّها تختلف من فردٍ إلى آخر. ولكن يستحيل على الناس العاديين الحصول على بعض القدرات الخارقة، كتلك التي تحوّل للفرد تحويل مادّة ما في هذا العالم إلى مادّة أخرى - فالقدرات العظيمة ليست بشيء يمكن للناس العاديين الحصول عليه، وهي تنمو مع الارتقاء بعد الولادة فقط. بما أنّ الفالون غونغ مبنيٌّ على أسس كوننا هذا، كلّ القدرات الموجودة في هذا الكون، موجودة أيضاً في أسلوب الفالون غونغ، وكلّها تعتمد على كيفية ممارسة الفرد للارتقاء. إنّ مجرد التفكير بالحصول على قدراتٍ خارقةٍ ليس خطأً، لكنّ السعي وراءها بكثافة وبإلحاح هو أكثر من مجرد تفكير، ولن يؤدي إلّا إلى عواقب سيئة. فقلّما تنفع هذه القدرات شخصاً مبتدئاً، إذ أنّه سوف يستغلّها لإظهار قدراته للعامة، آملاً أن يصبح الأقوى بين الجميع. وإذا كانت هذه هي الحال، فهذا يدلّ على أنّ السينسينغ عند هذا الشخص غير متقدّم، ومن الصواب عدم إعطائه أيّة قدرات خارقة. إضافةً إلى ذلك، بعض القدرات الخارقة قد

^{١٠} السينسينغ: طبيعة النفس، طبيعة القلب، الطبيعة الأخلاقية.

^{١١} في الممارسات الطاوية، طالما استعملت الطرق الخيمائية الخارجية كاستعارات لوصف التطوير الداخلي للجسم.

^{١٢} العين الثالثة: تعرف أحياناً بالعين السماوية. يشير تعبير Tianmu أحياناً إلى جهاز العين الثالثة أو إلى عنصر من هذا الجهاز.

تُسْتَعْلَى لِإِرْتِكَابِ الأَخْطَاءِ إِذَا أُعْطِيَتْ لِأَشْخَاصِ ذَوِي سَيْنِسِينْغِ مِتْدَنْ. سَيْنِسِينْغِ هَوْلَاءِ غَيْرِ ثَابِتِ، وَلَا تَوْجُدُ أَيَّةَ ضَمَانَاتٍ لَعَدَمِ ارْتِكَابِهِمُ الأَخْطَاءِ.

مِنْ جِهَةِ أُخْرَى، أَيَّةُ قُدْرَةٍ مِنَ القُدْرَاتِ الخَارِقَةِ الَّتِي يُمْكِنُ تَقْدِيمُهَا أَوْ عَرْضُهَا، لَيْسَتْ كَفِيلَةً بِتَغْيِيرِ المَجْتَمَعِ البَشَرِيِّ أَوْ تَغْيِيرِ مَجْرَى الحَيَاةِ الطَبِيعِيِّ. مِنْ غَيْرِ المَسْمُوحِ للقُدْرَاتِ المَتَقَدِّمَةِ جَدًّا أَنْ تَقْدَمَ كَعَرْضٍ، لِأَنَّ الأَثْرَ الَّذِي سَيَحْدُثُهُ ذَلِكَ وَالخَطَرُ الَّذِي يَشْكَلُهُ سَيَكُونَانِ كَبِيرًا جَدًّا. لِنَتَصَوَّرَ مِثْلًا مَا الَّذِي سَيَحْصُلُ إِذَا قَدَّمْ أَحَدُهُمْ عَرْضًا أَوْقَعَ خِلَالَهُ مَبْنَى ضَخْمًا! إِذَا، فَيَمَا يَتَعَلَّقُ بِالقُدْرَاتِ المَتَقَدِّمَةِ جَدًّا، يُحْصَرُ اسْتِخْدَامُهَا عَلَى الأَشْخَاصِ ذَوِي المِهْمَاتِ الخَاصَّةِ، وَلَا تُكْشَفُ لِلْعَلَنِ لِأَنَّ المَعْلَمِينَ عَلَى المَسْتَوِيَاتِ العُلْيَا يَتَحَكَّمُونَ بِهَا.

عَلَى حَدِّ سِوَاءِ، يَصْرُ بَعْضُ النِّاسِ العَادِيَيْنِ عَلَى أَنْ يَقُومَ مَعْلَمُو *التَّشْيِيعُونِغِ* بِتَقْدِيمِ العُرُوضِ وَإِظْهَارِ قُدْرَاتِهِمُ الخَارِقَةِ أَمَامَ الجُمُهورِ. لَكِنَّ أَصْحَابَ القُدْرَاتِ الخَارِقَةِ لَا يَرِغِبُونَ بِاسْتِعْمَالِهَا، إِذْ مَمْنُوعٌ عَلَيْهِمُ كَشْفُهَا؛ فَعَرْضُهَا يُوَثِّرُ عَلَى مَسَارِ المَجْتَمَعِ بِحَالِهِ، كَمَا أَنَّهُ لَيْسَ مَسْمُوحًا أَبَدًا لِأَصْحَابِ الفِضِيلَةِ العَظْمَى بِأَنْ يَسْتَعْمِلُوا قُدْرَاتِهِمُ الخَارِقَةَ فِي العَلَنِ. بَعْضُ مَعْلَمِي *التَّشْيِيعُونِغِ* يَخَالِجُهُمْ شَعُورٌ بِغِيْضٍ عِنْدَمَا يَقْدَمُونَ عَرْضًا، حَتَّى أَنَّهُمْ قَدْ يَبْكُونَ بَعْدَهَا. فَلَا تَجْبِرُوهُمْ عَلَى تَقْدِيمِ العُرُوضِ! مِنْ المَزْعَجِ لَهُمْ حَقًّا أَنْ يَكْشِفُوا عَنْ هَذِهِ القُدْرَاتِ. فِي أَحَدِ الأَيَّامِ، أَتَانِي تَلْمِيذٌ بِمَجْلَةٍ، قَرَأْتُ فِيهَا خَيْرًا جَعَلَنِي أَشْعُرُ بِالأَشْمِئزازِ! لَقَدْ أَشِيرُ فِيهَا إِلَى انْعِقَادِ مَوْتَمَرٍ عَالَمِيٍّ عَنِ *التَّشْيِيعُونِغِ*، وَوَجَّهْتُ دَعْوَةً إِلَى كُلِّ الأَشْخَاصِ الذِّينَ لَدَيْهِمْ قُدْرَاتٌ خَارِقَةٌ مِنْ أَجْلِ المِشَارَكَةِ فِي مَنَافَسَةِ لَعْرِضِ قُدْرَاتِهِمْ، كَانَتْ النَّدْوَةُ مَفْتُوحَةً لِكُلِّ مَنْ يَمْلِكُ قُدْرَاتٍ خَارِقَةً. بَعْدَ قِرَاءَةِ هَذَا الخَبَرِ، شَعُرْتُ بِالاسْتِغْيَاءِ لَعَدَّةِ أَيَّامٍ. فَالقُدْرَاتُ الخَارِقَةُ لَيْسَتْ شَيْئًا يُمْكِنُ عَرْضُهَا فِي العَلَنِ لِلتَّنَافُسِ - عَرْضُهَا فِي العَلَنِ شَيْءٌ مُؤَسَفٌ حَقًّا. يُبْدِي الأَشْخَاصُ العَادِيُونَ اهْتِمَامًا كَبِيرًا بِالأَشْيَاءِ المَادِيَّةِ فِي هَذَا العَالَمِ الدُّنْيَوِيِّ، أَمَا مَعْلَمُو *التَّشْيِيعُونِغِ* فَعَلَيْهِمُ الحِفَاظُ عَلَى كِرَامَتِهِمْ.

لَمْ الرِّغْبَةُ فِي الحِصُولِ عَلَى القُدْرَاتِ الخَارِقَةِ؟ تَعَكُّسُ الرِّغْبَةِ فِي الحِصُولِ عَلَيْهَا مَسْتَوَى المُمَارَسِ الفِكْرِيِّ وَتُظْهِرُ سَعْيَهُ وَرَاءَهَا. فَمِنْ لَدَيْهِ مَسَاعِدٌ دُنْيَاةٌ وَنَفْسٌ غَيْرٌ مُسْتَقَرَّةٌ، لَنْ يَحْصَلَ عَلَيْهَا أَبَدًا. ذَلِكَ لِأَنَّهُ قَبْلَ أَنْ تَصَلُوا إِلَى اليَقِظَةِ الكَامِلَةِ، مَا تَعْتَقِدُونَ أَنَّهُ جَيِّدٌ أَوْ سَيِّئٌ، مَبْنِيٌّ فَقَطْ عَلَى مَعَايِيرِ هَذَا العَالَمِ، إِذْ أَنْتُمْ لَا تَسْتَطِيعُونَ رُؤْيَةَ طَبِيعَةِ الأَشْيَاءِ الحَقِيقِيَّةِ وَلَا الرُّوَابِطِ المَصِيرِيَّةِ بَيْنَهَا. المِشَارَجَةُ وَالتَّشْتِيمَةُ وَسُوءُ المَعَامَلَةِ بَيْنَ النِّاسِ، كُلُّهَا نَاجِمَةٌ عَنِ الرُّوَابِطِ القُدْرِيَّةِ بَيْنَهُمْ. إِذَا كُنْتُمْ غَيْرَ قَادِرِينَ عَلَى رُؤْيَةِ هَذِهِ الرُّوَابِطِ، فَتَدْخُلُكُمْ لِتَقْدِيمِ المَسَاعِدَةِ وَالحُلُولِ لَيْسَ إِلا خَطَأً طَائِشًا. كَذَلِكَ الأَمْرُ بِالنِّسْبَةِ لِلَامْتِنَانِ وَالاسْتِغْيَاءِ، وَالصُّوَابِ وَالخَطَأِ بِمَنْظُورِ النِّاسِ العَادِيَيْنِ، كُلُّهَا مَحْكُومَةٌ بِقَوَانِينِ هَذَا العَالَمِ. إِذَا، دَعُوهَا لِلنِّاسِ العَادِيَيْنِ، وَكُمَارَسِينَ، لَا تَهْتَمُّوا بِهَا أَبَدًا؛ ذَلِكَ أَنَّهُ قَبْلَ أَنْ تَصَلُوا إِلَى اليَقِظَةِ الكَامِلَةِ، مَا تَرُونَهُ بِأَعْيُنِكُمْ لَيْسَ بِالضَّرُورَةِ حَقِيقِيًّا. مِثْلًا، عِنْدَمَا يَضْرِبُ شَخْصٌ شَخْصًا آخَرَ، قَدْ يَكُونَانِ بِصَدَدِ تَسَدِيدِ دِيُونِ عَالِقَةٍ بَيْنَهُمَا، وَهِيَ فِي الأَصْلِ الكَارِمَا. إِذَا، تَدْخُلُكُمْ يُمْكِنُ أَنْ يَعْرِقَلَ تَسَدِيدَ هَذِهِ الدِّيُونِ. الكَارِمَا هِيَ مَادَّةٌ سَوْدَاءٌ تُحِيْطُ بِالجِسْمِ البَشَرِيِّ، لَدَيْهَا وَجُودٌ مَحْسُوسٌ فِي عَوَالِمٍ أُخْرَى، وَهِيَ تَتَجَلَّى فِي شَكْلِ أَمْرَاضٍ أَوْ مِصَاعِبٍ فِي عَالَمِنَا هَذَا. فِي الوَاقِعِ، القُدْرَاتُ الخَارِقَةُ مَوْجُودَةٌ لَدَى الجَمِيعِ، هِيَ فَقَطْ بِحَاجَةٍ لِلتَّطْوِيرِ وَالتَّثْبِيثِ عِبرَ الارتِقَاءِ المُتَوَاصِلِ. وَإِذَا كَانَ المُمَارِسُ سَاعٍ فَقَطْ وَرَاءَ القُدْرَاتِ الخَارِقَةِ، فَهُوَ قَصِيرُ النَّظَرِ وَتَفْكِيرُهُ غَيْرُ نَقِيٍّ؛ إِذْ مَهْمَا كَانَ سَبَبٌ سَعْيِيٍّ هَذَا، لَا بَدَّ مِنْ أَنْ فِيهِ بَعْضُ العِنَاصِرِ الأَنَانِيَّةِ الَّتِي سَوْفَ تَعْيِقُ حَتْمًا تَقَدِّمَهُ. وَنَتِيجَةُ ذَلِكَ، لَنْ يَحْصَلَ أَبَدًا عَلَى القُدْرَاتِ الخَارِقَةِ.

(٣) الحفاظ على فعالية العونغ

يلجأ بعض الأفراد الذين بدأوا لتوهم بممارسة الارتقاء إلى معالجة أمراض الآخرين ليتأكدوا من قدراتهم. لكن إن كانت لديكم قدرة عونغ منخفضة وحاولتم شفاء الآخرين، فحالما نعدون يدكم للمحاولة، ستمثلون إلى أجسامكم الكثير من التشوي الأسود الفاسد السقيم الموجود في جسم المريض. وبما أن كم لا تملكون القدرة على مقاومة التشوي الفاسد، وبما أن جسمكم أيضًا يفتقر إلى الدرع الوقائي، سيشكل حقلًا مشتركًا مع المريض؛ فأنتم لا تستطيعون حماية أنفسكم من التشوي الفاسد إذ أنكم لا تملكون قدرة عونغ مرتفعة. نتيجة لذلك، سنعيشون حالة عصبية من الاستياء. وإذا لم يكن هناك أحد للإعتناء بكم، فمع مرور الزمن، سيكسرون الأمراض في كل أنحاء جسمكم. إذا، من ليست لديه فعالية عونغ عالية، لا يستطيع أن يعالج الأمراض. فقط من طور قدراته الخارقة ومن يملك فعالية عونغ مرتفعة إلى حد معين، يستطيع استعمال التشويغونغ لشفاء الآخرين. على الرغم من أن بعض الأشخاص قد طوروا قدرات خارقة وأصبحوا قادرين على شفاء الأمراض، عندما يكونون في مرحلة مبتدئة بعض الشيء، يستهلكون العونغ الذي كدسوه - أي طاقتهم الخاصة - لمعالجة الأمراض. وبما أن العونغ هو في الوقت نفسه طاقة وكيان روحي من الصعب تكديسه، أنتم في الحقيقة تستنزفون العونغ الخاص بكم حين يطلقونه. ومع استهلاك العونغ، فإن عمود العونغ فوق رأسكم سوف ينخفض ويستنزف. هذا لا يستحق العناء أبدًا. أنا لا أحب معالجة الأمراض إذا لم تكن قدرة العونغ لديكم مرتفعة جدًا. مهما كانت الطرق المستخدمة عظيمة، أنتم لا تزالون تستهلكون طاقتكم الخاصة.

عندما تبلغ فعالية العونغ عند شخص ما مستوى معينًا، تنبثق لديه كل أنواع القدرات الخارقة. ولكن عليكم أن تكونوا حذرين جدًا عندما تستخدمونها. على سبيل المثال، على الفرد أن يستعمل عينه الثالثة عندما تفتح، إذ أنها ستغلق إذا لم تستخدم أبدًا. ولكن لا يجب عليه النظر من خلالها دائمًا، إذ أن الكثير من الطاقة سوف يهدر إذا استعمالها معظم الأحيان. هل هذا يعني أن على الفرد عدم استعمالها أبدًا؟ بالطبع لا. إذا كان ممنوعًا علينا استعمالها على الإطلاق، فما الحاجة من ممارسة الارتقاء إذا؟ إن المهم هو أن نعلم متى نستخدمها. يمكنكم استعمالها فقط بعد أن تبلغوا بارتفاعكم مستوى معينًا يمكنكم من تزويد أنفسكم مجددًا بالطاقة. عندما يصل أحد ممارسي الفالون غونغ إلى مرحلة معينة، يصبح الفالون قادرًا تلقائيًا على توليد العونغ وتزويد الممارس بنفس الكمية التي يطلّفها؛ فهو قادر على الحفاظ على مستوى فعالية العونغ، ونتيجة لذلك، لن ينقص العونغ الخاص به ولو للحظة. هذه إحدى مميزات الفالون غونغ. قبل الوصول إلى هذه النقطة، لا يُسمح باستخدام القدرات الخارقة.

٤ - العين الثالثة

(١) فتح العين الثالثة

يقع منفذ العين الثالثة الأساسي بين منتصف الجبين ونقطة شانغن^{١٢} (جذع الأنف). تعمل الطريقة التي يرى بها الناس العاديون بالعين المجردة تمامًا كآلة التصوير: يتعدّل حجم العدسة، أو بؤبؤ العين، حسب مسافة الشيء وحسب كثافة الضوء، ثم تتشكل الصور عبر العصب البصري في الغدة الصنوبرية الموجودة في الجهة الخلفية من الدماغ. أما قدرة الرؤية الخارقة هي

^{١٢} نقطة شانغن: نقطة وخز تقع بين الحاجبين إلى الأسفل قليلاً.

بكل بساطة قدرة الغدة الصنوبرية على الرؤية مباشرة عبر العين الثالثة. العين الثالثة عند الناس العاديين مغلقة، إذ أن المنفذ ضيق ومظلم ولا يوجد فيه أي تشي جوهري ولا أية إنارة، والمنافذ عند البعض مسدودة؛ هم غير قادرين أبداً على الرؤية بعينهم الثالثة.

لفتح العين الثالثة، علينا أولاً شق المنفذ إما باستعمال القوة الخارجية أو عن طريق الارتقاء الذاتي. يختلف شكل المنفذ بين فرد وآخر؛ فهو يتراوح بين الشكل البيضاوي والشكل المستدير، وبين الشكل العيني والشكل المثلث. كلما تقدمتُم بارتقائكم، اتخذ المنفذ الشكل المستدير. ثانياً، على المعلم أن يعطيك عيناً. أما إذا كنت تمارس بدون توجيه أي معلم، فعليك تطويرها بنفسك. وثالثاً، عليك امتلاك التشي الجوهري¹⁴ في مكان عينك الثالثة.

نحن نرى الأشياء عادة بعينينا الاثنتين، العينان هما تحديداً ما يعيق سبيلنا لرؤية العوالم الأخرى، بما أنهما يعملان مثل حاجب، فهما يجبلان عنا كل ما هو خارج عالما المادي هذا. أما فتح العين الثالثة فيخول لكم الرؤية دون الاستعانة بهاتين العينين. عندما تبلغون في ارتقائكم مستوى معيناً، ستتمكنون من تكوين عين حقيقية، من خلالها تستطيعون الرؤية بالعين الثالثة أو عند نقطة الشانغن. وفقاً للمدرسة البوذية، كل واحد من مسام الجسم يشكّل عيناً - توجد عيون في كل أنحاء الجسم. أما وفقاً للمدرسة الطاوية، كل نقطة للوخز بالإبر في الجسم تشكل عيناً. ولكن في كلتا الحالتين، المنفذ الأساسي موجود عند العين الثالثة، ويجب أن يفتح أولاً. أثناء المحاضرة، أزد كل واحد منكم بأشياء تهيء فتح عينكم الثالثة، لكن النتائج تتفاوت بسبب اختلاف الطبيعة الجسدية لكل ممارس: البعض يرى حفرة مظلمة شبيهة ببئر عميقة، وهذا يعني أن منفذ العين الثالثة عنده مظلم؛ والبعض يرى نفقاً أبيض، وهذا يعني أن عينه الثالثة على وشك أن تفتح، خاصة إذا كان بإمكانه رؤية بعض الأشياء في الواجهة هذا يعني أن عينه الثالثة على وشك أن تفتح؛ وبعض آخر يرى أشياء تدور، هذه هي الأشياء التي وضعها المعلم¹⁵ ليهيئ فتح العين الثالثة؛ سيتمكن هؤلاء الأفراد من الرؤية عندما يُقْبَل المنفذ حتى نهايته؛ بعض الأفراد أيضاً يرون عيناً كبيرة بعينهم الثالثة ويعتقدون أنها عين بوذا. في الواقع، هذه عينهم الذاتي. هذا يحدث عادة لأشخاص ذوي طبيعة فطرية جيدة.

وفقاً لإحصائياتنا، تفتح العين الثالثة عند أكثر من نصف الحاضرين كل مرة تُعطي فيها محاضرة. هناك مشكلة قد تظهر بعد فتح العين الثالثة، وهي أن من لديهم سينسينغ غير مرتفع، يستطيعون بسهولة ارتكاب الأعمال السيئة. لتجنب حصول هذه المشكلة، أنا أفتح عينكم مباشرة على مستوى عين الحكمة. بمعنى آخر، أفتحها على مستوى متقدم يخول لكم رؤية مشاهد من عوالم مختلفة مباشرة، ورؤية بعض الظواهر التي تتجلى خلال الارتقاء، مما يجعلكم تصدقونها أكثر، ويثبت بذلك إيمانكم بالارتقاء. بما أن سينسينغ هؤلاء المبتدئين لم يصل بعد إلى مستوى الأشخاص الخارقين، فهم يميلون إلى ارتكاب الأخطاء عندما يملكون قدرات خارقة. لنعط مثلاً على سبيل المزاح: إذا كنت تسير في الشارع ومررت بمكان ما يبيع أوراق اليانصيب، يمكنك أن تفوز بالجائزة الأولى. طبعاً هذا أمر غير مسموح له بالحدوث - أعطيناكم كمثال لتوضيح النقطة فقط. سبب آخر أيضاً هو أننا نفتح العين الثالثة للعديد من الحاضرين؛ فلنفترض أن الجميع بات قادراً على الرؤية عبر الجسم البشري، أو على رؤية الأشياء خلف

¹⁴ يمكن لا تشي "أن تستعمل ضمن إطار واسع لوصف مواد لامرئية ولا شكل لها، كالهواء، الرائحة، الغضب...

¹⁵ المعلم: العبارة الصينية المستخدمة هنا هي "شيفو" - Shifu - وهي مؤلفة من تعبيرين: الأول يعني "المعلم" والآخر يعني "الأب".

الجدران. هل يمكننا عندها أن نسمي هذا المجتمع مجتمعاً بشرياً؟ يمكن للمجتمع البشري أن يتعطل بشكلٍ خطيرٍ في هذه الحالة، وهذا غير مسموحٍ وغير ممكن. علاوةً على ذلك، هذا لن ينفَع الممارسين! بل سيُقوي روح التعلق عندهم. نتيجةً لذلك، لن نفتح العينَ الثالثةَ عندكم على مستوى متدنٍ، بل سنفتحها على مستوى متقدّمٍ مباشرة.

(٢) مستويات العين الثالثة

للعين الثالثة مستوياتٌ مختلفةٌ ومتعددة، يخول كلُّ منها رؤيةً عالمٍ مختلفٍ. وفقاً للمدرسة البوذية، هناك خمسة مستوياتٍ للرؤية: رؤية العين الحسية، رؤية العين السماوية، رؤية عين الحكمة، رؤية عين الشرع، ورؤية عين بودا. يتجزأ كلُّ مستوىٍ إلى ثلاثة مستويات: مستوى عالٍ، وآخر متوسط، وآخر منخفض. عند مستوى رؤية العين السماوية وما دونها، لا يمكن أن نشاهد سوى عالماً المحسوس هذا. أما العوالم الأخرى، فيمكن أن نشاهدها عند رؤية عين الحكمة وما فوقها. يملك بعض الممارسين قدرةً الرؤية الخارقة، فيستطيعون رؤية الأشياء بدقةً وبصورةٍ أوضح من تلك التي تعطيها آلات المسح بالأشعة. لكن ما يرونها أيضاً لا يتعدى العالم حيث نحن موجودون، إذاً لا يُعتبر أنهم بلغوا مستوىً متقدّمًا من العين الثالثة.

يتحدّد مستوى العين الثالثة عند شخصٍ ما بكمية التشي الجوهري التي يملكها، إضافةً إلى سعة المنفذ الأساسي وسطوعه ودرجة انسداده. ولكن التشي الجوهري هو عاملٌ أساسي في تحديد أيّ درجة يمكن فتح العين الثالثة. من السهل جداً فتح العين الثالثة عند الأطفال عندما يكونون تحت سن السادسة. لسبب حاجةٍ حتى إلى القيام بأية حركة بيدي، إذ أنني أستطيع فتحها بمجرد أن أوجه لهم بعض الكلمات. بما أنّ الأطفال تلقوا القليل من التأثير السلبي من عالمنا المادي، ولم يرتكبوا أيّ خطأ بعد، يبقى التشي الجوهري عندهم محفوظاً جيداً. لكن عندما يتخطون سن السادسة ومع تزايد الآثار السلبية عليهم، يصبح فتح عينهم الثالثة أصعب فأصعب. على وجه خاص، سوء التربية وتدنّي الأطفال وإفسادهم كلها عواملٌ تؤدي إلى تشتت التشي الجوهري إلى أن يختفي نهائياً بعد مرحلة ما. يمكن لأولئك الذين خسروا كل التشي الجوهري استرداده من خلال ممارسة الارتقاء، لكن ذلك يأخذ وقتاً طويلاً ومجهوداً شاقاً، إذاً فالتشي الجوهري ثمين جداً.

أنا لا أحبّ أن تفتح العين الثالثة على مستوى العين السماوية، لأنّ الطاقة التي يخسرها الممارس ذو فعاليةٍ غزيرة منخفضة عندما ينظر إلى الأشياء، هي أكثر من الطاقة التي سيكسبها من خلال ارتقائه. يمكن للعين الثالثة أن تعلق مجدداً إذا أهدر الكثير من الطاقة الأساسية، وليس من السهل أبداً إعادة فتحها إذا أغلقت. لذلك، أنا أفتح العين الثالثة على مستوى عين الحكمة؛ مهما كانت درجة وضوح الرؤية عند الممارس، سيكون قادراً على رؤية أشياء من عوالم مختلفة. بما أنّ الناس يقعون تحت تأثير طبيعتهم الفطرية، بعضهم يرى بوضوح، وبعضهم يرى بشكلٍ متقطع، وبعضهم يرى بشكلٍ مبهم. ولكن على الأقل، سيقدرون على رؤية نورٍ ما، مما يساعد الممارس على الوصول إلى مستوياتٍ متقدمة. أما أولئك الذين لا يرون بوضوح، فسيعالجون ذلك بممارسة التمارين

من يملك القليل من التشي الجوهري، يستطيع رؤية المشاهد بالأبيض والأسود عبر عينه الثالثة؛ ومن يملك الكثير منه، يستطيع رؤية المشاهد بالألوان وبوضوح أكثر. فكلما ازدادت كمية التشي الجوهري، ازداد وضوح الصورة. وُلد البعض مع عينٍ ثالثةٍ مفتوحة، وُلد البعض الآخر مع عينٍ ثالثةٍ مغلقة بإحكام؛ يختلف الأمر بين كل فردٍ وآخر. إنّ مشهد تفتح العين الثالثة شبيهة

بمشهد تفتّح الزهرة، أي أنها ترفّتح طبقةً بعد أخرى. خلال التأمل في وضعية الجلوس، سنكتشفون أنّ هناك نوراً في منطقة العين الثالثة. لن يكون ساطعاً في البداية، وفيما بعد، سيتحوّل لونه إلى الأحمر. بما أنّ العين الثالثة عند بعض الأشخاص مغلقة بإحكام، سيكون ردّ فعلهم الجسديّ قوياً عندما تبدأ بالتفتّح: سيشعرون أنّ العضلات حول المنفذ الأساسي ونقطة الشانغن مشدودة جداً، كأنّها تضغط نحو الداخل، وستبدأ عظامهم الصدغية وجبينهم بالتورم والألم. كلُّ هذه الأعراض هي أعراض تفتّح العين الثالثة. ولكن هناك حالات نجدُ فيها أنّ بعضهم تفتّح عينه بسهولة، ويستطيع رؤية أشياء من وقتٍ لآخر. أثناء محاضراتي مثلاً، يرى بعض الأشخاص، بشكلٍ عفويّ، أجسام الشرع التابعة لي. لكنّها تختفي حين يتعمدون النظر إليها، لأنهم بذلك يستعملون عيونهم الحسية. إذا، عندما ترون أشياء وعينيك مغمضة، حاولوا أن تبقوا على هذه الحال، وسترون الأشياء بوضوح أكثر تدريجياً. أما إذا أردتم الرؤية عن قرب، ستعيدون بذلك النظر إلى عيونكم الحسية وتستعملون العصب البصري. عندها لن تستطيعوا رؤية شيء.

تختلف العوالم التي تُدرّكها العين الثالثة مع اختلاف مستوى العين الثالثة. فشلت بعض أقسام البحوث العلمية في فهم هذا المبدأ، حائلةً بذلك دون بلوغ بعض تجارب *التشيعونغ* النتائج المتوقعة. وفي بعض الحالات، أدت هذه التجارب إلى نتائج عكسية. مثلاً، صمّم أحد المعاهد وسيلةً لاختبار القدرات الخارقة، فطلّب من بعض معلّمي *التشيعونغ* أن ينظروا إلى صندوقٍ مقلد ويخبروا عما في داخله. بما أنّ مستوى العين الثالثة عند كلِّ من هؤلاء المعلّمين مختلف عن الآخر، أنتت أجوبتهم مختلفة. عندها، نظر الباحثون إلى العين الثالثة على أنّها مفهوم خاطئ ومضلل. في الواقع، من ينجح عادةً في هذا النوع من الاختبارات هو من لديه عينٌ ثالثة مفتوحة على مستوى منخفض، إذ أنّ عينه هي على مستوى رؤية العين السماوية - وهو مستوى مناسب لرؤية أشياء في عالمنا الماديّ هذا. لذلك، من لا يفهم حقيقة العين الثالثة، سيعتقد أنّ لدى أولئك الأشخاص أعظم القدرات الخارقة. غير أنّ الواقع مختلف، إذ كلُّ الأشياء، العضوية منها وغير العضوية، تظهر بأشكالٍ وصورٍ مختلفة في مستوياتٍ مختلفة. لنأخذ كويًا على سبيل المثال: في اللحظة التي يُصنع فيها هذا الكوب، يتشكّل كيانٌ روحيّ في عالمٍ مختلف. من الممكن أنّ هذا الكيان الروحيّ كان كياناً آخر في مرحلة سابقة، أي قبل أن يتخذ هذا الشكل. عندما تكون العين الثالثة مفتوحة على أدنى مستوى، يرى الفرد كويًا؛ على مستوى أعلى، يرى الفرد الكيان الروحيّ الموجود في العالم الآخر؛ وعلى مستوى أعلى من ذلك، سيرى المادة التي كانت موجودة قبل أن يتشكّل هذا الكيان الروحيّ في الأصل.

(٣) الرؤية عن بعد

بعد أن تفتّح العين الثالثة، تظهر عند البعض قدرة الرؤية عن بعد، بحيث يستطيعون رؤية الأشياء على بعد أميالٍ عديدة. كلُّ فردٍ يشغل عوالم خاصة به، حيث يكون حجمه كبيراً، يقارب حجم الكون. في أحد هذه العوالم، توجد مرآة أمام جبينه، لكنّها غير مرئية في عالمنا هذا. لكلِّ فردٍ مرآة. لكن مرآة فردٍ غير ممارسٍ تكون متّجهة إلى الداخل. أما مرآة الممارس، فهي تنقلب تدريجياً إلى أن تعكس ما يريد الممارس أن يرى. يكون حجم الممارس هائلاً في عالمه الخاص، وكذلك تكون مرآته. لذا، يمكن للمرآة أن تعكس كلّ ما يريد الممارس رؤيته. ولكن مجرد انعكاس الصور هو أمرٌ غير كافٍ. ليتمكن الممارس من رؤية الصور، على الصور أن تبقى على المرآة لثانية واحدة؛ تدور المرآة وتسمح له بذلك برؤية ما تعكسه، ثم تنقلب مجدداً بسرعة إلى الجهة الأخرى، ثم تنقلب بسرعة وتسمح له برؤية ما عليها... وهكذا دواليك. تعطي الأفلام السينمائية صوراً متحركة

لأنها تنقلب أربع وعشرين مرة في الثانية. أما سرعة مرآة الممارس، فتتجاوز سرعة هذه الأفلام، وتعطي بذلك صوراً متصلة وواضحة. هذا هو مفهوم الرؤية عن بعد؛ إنه مفهوم بسيط جداً، كان يُعتبر في السابق من أعرق الأسرار، وها أنا شرحته لكم في كلمات قليلة.

(٤) العوالم الأخرى

من موقعنا هذا، تبدو العوالم الأخرى معقدة جداً؛ فالبشرية تبقى بعيدة عن إدراك كل ما هو خارج العالم المادي الذي نعيش فيه. أما نحن، أي معلمو التشيغونغ، فقد شاهدنا العديد من العوالم الأخرى. يمكن تفسيرها نظرياً، ولكن الطرق العلمية تبقى عاجزة عن إثباتها. على الرغم من أن بعض الأشخاص ينفون وجود بعض الظواهر، تنعكس هذه الأخيرة بشكل أو بآخر في عالمنا هذا. لنأخذ مثلاً مكاناً يُدعى مثلث برمودا، يسمونه أيضاً مثلث الشيطان، إذ أن العديد من السفن والطائرات اختفت حين مرّت به، وعادت وظهرت من جديد بعد سنواتٍ عدّة. لم يستطع أحد تفسير هذه الظاهرة حتى تاريخنا هذا، إذ لم يذهب أحد بتفكيره أبعد من حدود المنطق البشري التقليدي. في الواقع، هذا المثلث هو عبارة عن معبرٍ يؤدي إلى عالمٍ آخر، لكن بوابة هذا المعبر ليست كسائر أبوابنا التقليدية، إذ أنها دائماً في حالة لا يمكن التنبؤ بها؛ فإذا صادف أن كانت مفتوحة، يُمكن للسفن العبور بكل سهولة إلى العالم الآخر. وبما أن البشر لا يميزون الفرق بين العالمين، هم يدخلون العالم الآخر بلمح البصر. كما أن فرق الزمان والمكان بين هذين العالمين لا يُقاس بالأميال - فمسافة آلاف من الأميال يمكن أن تُحصَر بمسافةٍ صغيرة جداً هنا، فمن الممكن أن يكون العالمان موجودين في الوقت نفسه وفي المكان نفسه. في اللحظة التي تدخل فيها السفينة ذلك العالم ثم تخرج منه صدفةً، قد تكون عقودٌ مرّت على الأرض، إذ أن مفهوم الوقت مختلف بين العالمين. بالإضافة إلى ذلك، في كل عالمٍ من العوالم الأخرى، توجد أيضاً عوالم وحدوية شبيهةً بعالم الذرة من حيث دقة التركيبة: كل كتلة موصولة بعدة كتلٍ أخرى، مشكلةً بذلك مجموعة من الكتل المترابطة. إنها تركيبية معقدة حقاً.

قبل بدء الحرب العالمية الثانية بأربع سنوات، كان طياراً تابعاً للجيش الانكليزي يحلقُ بطائرته في مهمةٍ، حين اصطدم بعاصفةٍ رعديّة قويّة أجبرته على تغيير مساره. بفضل خبرته في مجال الطيران، وجد مطاراً مهجوراً وقرّر أن يحطّ بطائرته على أرضه. ولكن عندما بان هذا المطار لعينه، اختلف المشهد تماماً: اختفت العاصفة وبات الجو صافياً ومشرقاً، وكأنه انتقل من عالمٍ إلى آخر. كانت الطائرات على المدرج صفراء اللون، وكان الناس منهمكين بالقيام بمختلف الأعمال. استغرب الطيارُ هذا الأمر! تجاهل الجميع وجوده على المدرج، ولم يتلقَ اتصالاً حتى من برج المراقبة. بعد مرور القليل من الوقت، قرّر الطيارُ العودة بما أن العاصفة هدأت. لكنّه ما أن حلقَ بطائرته إلى نفس المسافة التي رأى منها المطار عند قدومه، حتى ظهرت تلك العاصفة الرعديّة مُجدداً! استطاع هذه المرة إكمال مهمته بصعوبةٍ وعاد إلى موقعه. عندما قدّم تقريراً بمسار الرحلة، ذكر تفاصيل هذه الحادثة، لكن رؤسائه لم يصدقوه. حين اندلعت الحرب العالمية الثانية بعد أربع سنوات، نُقل هذا الطيارُ في مهمةٍ إلى المطار عينه. حال وصوله إلى هناك، لفته المشهد نفسه الذي كان رآه سابقاً. بالنسبة لنا، أي معلمي التشيغونغ، هذا أمرٌ يسهل شرحه؛ لقد قام مسبقاً بعملٍ كان عليه القيام به بعد أربع سنوات. بمعنى آخر، لعب دوره مسبقاً، أي قبل أن تبدأ هذه السلسلة من الأحداث، ثم عادت الأمور بعد أربع سنواتٍ وأخذت مجراها الطبيعي.

من الناحية النظرية، يختلف علاج التشيعونغ تمامًا عن العلاج الذي تقدمه المستشفيات، لأن علاج الغرب يستعمل أساليب الناس العاديين كالمختبرات الطبية وصور الأشعة وغيرها من المعدات الطبية الحديثة. لكن مهما تطورت الآليات المستعملة، ستبقى عاجزة عن رؤية أسباب الأمراض الحقيقية الموجودة في عوالم أخرى، فلا تكشف عنها إلا ما يتجلى في عالمنا هذا. إذا فهي تفشل في فهم أصل المرض. إذا لم تكن حالة المريض خطيرة، تستطيع الأدوية أن تزيل أو أن تطارد مصدر المرض - وهو يُعتبر جرثومةً بالنسبة لأطباء الغرب، وكارما بالنسبة للتشيعونغ. ولكن في حالة الأمراض الخطيرة، تفقد الأدوية عاجزة أمام المرض، إذ لن يتحمل المريض جرعات زائدة منها. ليست كل الأمراض خاضعة لقوانين هذا العالم؛ بعضها خطير جدًا ويتخطى حدود هذا الكون، جاعلاً المستشفيات عاجزة عن شفائه.

الطب الصيني هو علم الطب التقليدي المتبع في الصين، وهو لا ينفصل عن القدرات الخارقة التي تنتج عن ارتقاء الجسم البشري. كانت الشعوب القديمة تولي اهتمامًا خاصًا لارتقاء الجسد. المدرسة الكونفوشيوسية، المدرسة البوذية، والمدرسة الطاوية، حتى أتباع المدرسة الكونفوشيوسية، كانت كلها تركز على أهمية التأمل؛ فالجلوس بتأمل كان يُعتبر مهارة. كانت هذه الشعوب أيضًا قادرة على توليد الفونغ وتنمية القدرات الخارقة رغم أنها لم تقم بممارسة أية تمارين. لم كانت الطريقة الصينية للوخز بالإبر قادرة على الاستدلال على مسالك الطاقة الموجودة في الجسم بكل وضوح؟ لم نقاط الوخز ليست مترابطة أفقياً؟ لم هي ليست متقاطعة؟ ولم هي مترابطة عمودياً؟ كيف لها أن تصف تصميمها بهذه الدقة؟ فإذا كان الأشخاص المعاصرون الذين يملكون قدرات خارقة قادرين على رؤية الشيء نفسه الذي وصفه الأطباء الصينيون، ذلك أن أشهر الأطباء الصينيين القدماء كانوا يتمتعون بقدرات خارقة. نذكر منهم لي شيجهن ، سون سيميواو، بيان تشو، وهوا توو... كانوا جميعهم معلمي تشيكونغ يتمتعون بقدرات خارقة. لكن بعد أن مرَّ الطب الصيني عبر الأجيال، فقد عنصر القدرات الخارقة تدريجياً وحافظ فقط على تقنيات العلاج. في الماضي، كان الأطباء الصينيون يستعملون عيونهم (مع قدرات خارقة) لتشخيص الأمراض، وطوروا فيما بعد أيضاً طريقة لأخذ النبض^{١٦}. إذا كان من الممكن إعادة استعمال القدرات الخارقة مع طرق علاج الطب الصيني، لن يستطيع الطب الغربي اللحاق بالطب الصيني ولو بعد سنين طويلة.

يقضي العلاج عن طريق التشيعونغ على الأمراض من جذورها. أنا أعتبر الأمراض نوعاً من الكارما، ولمعالجة المرض علينا أن نحقق كمية الكارما هذه. يعالج بعض معلمي التشيعونغ المرض بمساعدة المريض على التخلص من التشي الأسود، فيفرغون التشي الأسود من جسمه ويضعون مكانه التشي الصحي. حتى لو استطاع هؤلاء المعلمون تفرغ التشي الأسود على مستوى منخفض بعض الشيء، فهم لا يدركون أصل التشي الأسود وسببه الجذري. سيعود هذا التشي الأسود وسيعود المرض مجدداً، لأن التشي الأسود ليس السبب الأصلي للمرض - وجوده فقط هو الذي يشعر المريض بالتوعك. السبب الرئيسي للمرض هو عبارة عن كائن روحي موجود في عالم آخر، وهذا شيء جهله العديد من معلمي التشيعونغ. بما أن هذا الكائن الروحاني

^{١٦} في الطب الصيني، يعتبر فحص النبض مهارة تساعد على تحديد حيوية أعضاء الإنسان الداخلية.

قوي، فيصعبُ جدًا لمسئه، حتى أن بعضهم لا يجروا أصلاً على المحاولة. أما طريقة الفالون غونغ للعلاج، فتركز على إزالة هذا الكائن بما أنه السبب الأصلي للمرض، ثم تضع درعاً وقائياً ليمنعه من الظهور مجدداً في تلك المنطقة.

إن التشيغونغ قادر على شفاء الأمراض شرط ألا يؤثر على مجرى الحياة الطبيعي. فإذا استُخدم على نطاق واسع، سوف يزعزع المجتمع البشري بحاله، وهذا شيء ممنوع، وستراجع فعاليته. كما يعلم الجميع، بعض معلمي التشيغونغ أسسوا عيادات للتشيغونغ، ومستشفيات للتشيغونغ، ومراكز تشيغونغ لإعادة التأهيل. كان علاج هؤلاء على الأرجح أكثر فعالية قبل أن يباشروا تلك الأعمال، إذ حين يتخذون من التشيغونغ مهنة لهم، لن تبقى الفعالية في المستوى نفسه. هذا يعني أنه يُمنع استعمال الطرق الخارقة لتحل محل أساليب الناس العادية، إذ أن فعاليتها ستتقهقر إلى نفس مستوى فعالية الأخيرة.

يستطيع الإنسان أن يستعمل القدرات الخارقة ليشاهد كل طبقات الجسم البشري كما يشاهدها الأطباء عند قيامهم بالتشريح، أي يمكنه أن يشاهد حتى الأنسجة الخلوية اللينة. على الرغم من أن التقنيات الحديثة للمسح بالأشعة قادرة على تصوير الجسم البشري بكل وضوح، يبقى وجود الآلة ضرورياً، واستعمالها مكلف جداً ويتطلب الكثير من الوقت وأفلام التصوير. إذا، القدرات الخارقة البشرية أسهل وأكثر دقة في جميع الأحوال. بمجرد أن يغمضوا عينيهم، يستطيع معلمو التشيغونغ النظر داخل الجسم البشري ومشاهدة كل أعضائه بكل وضوح ودون استعمال أية آلات. أليست هذه تقنية عالية؟ هذه تقنية متطورة أكثر من التكنولوجيا الحديثة المستعملة في أيامنا هذه. رغم ذلك، فهي مهارة من المهارات التي كانت شائعة في الصين قديماً - إنها "تكنولوجيا" العصور القديمة. في أحد الأيام، رأى هوا توي^{١٧} ورماً في دماغ تساو تساو^{١٨} وأراد أن يعالجه، لكن تساو تساو أمر باعتقال هوا توي لأنه اعتقد أنه يريد إيداعه. بعدها، توفي تساو تساو جراء ذلك الورم. العديد من عظماء الأطباء الصينيين القدماء كانوا يملكون قدرات خارقة. الواقع هو أن الشعوب المعاصرة باتت تسعى فقط وراء كل ما هو عملي ونسيب التقاليد القديمة.

علينا نحن من خلال أسلوبنا المتطور أن نعاود طرح التقاليد القديمة ونعمل على تطويرها من خلال ممارستنا، ونستعملها لتحسين المجتمع البشري.

٦- تشيغونغ المدرسة البوذية والديانة البوذية

حين نتحدث عن تشيغونغ المدرسة البوذية ونذكر أنه يساعد المرء على أن يصبح بوذا، يربط العديد من الأشخاص هذا التشيغونغ بالديانة البوذية. ها أنا أؤكد للجميع أن الفالون غونغ هو تشيغونغ من المدرسة البوذية، وهو أسلوب مستقيم وطريقة عظمى للارتقاء بالنفس، وليست له أية علاقة بالديانة البوذية. تشيغونغ المدرسة البوذية هو تشيغونغ المدرسة البوذية بينما الديانة البوذية هي الديانة البوذية. إن طريق كل منهما يختلف عن الآخر، على الرغم من أنهما يهدفان إلى الشيء نفسه من الارتقاء بالنفس والممارسة، فهما مدرستان للارتقاء مختلفتان، و لديهما أساليب ومتطلبات مختلفة. لقد أتيت على ذكر كلمة

^{١٧} هوا توي: بوذا.

^{١٨} تساو تساو: أميراطور حكم خلال فترة الممالك الثلاث (220-265 ق.م.)

"بودا" سابقاً، وسأذكرها مجدداً حين أصل إلى الحديث عن المستويات المتقدمة. هذا التعبير، أي "بودا"، ليس فيه شيء من الخرافة كما يعتقد بعض الناس الذين لا يتحملون سماع هذه الكلمة ويتهموننا بنشر الخرافات. هذا أمر غير صحيح على الإطلاق! هذا التعبير قادم من اللغة السانسكريتية التي بدأت في الهند، وترجم حرفياً (أي كما كان يُلفظ) إلى اللغة الصينية وهو "فو توو"، تعبير من جزئين. بعدها، حُذِفَ منه الجزء الأخير وياتِ يسمَى "فو"، وإذا تُرجمَ هذا اللفظ "فو" إلى الصينية، فإنه يعني "المستنير" - أي شخصاً مستنيراً.

(١) تشيعونغ المدرسة البوذية

في الوقت الحاضر، نُشيرُ نوعان من تشيعونغ المدرسة البوذية للعموم. انشقَّ أحدهما عن الديانة البوذية وصدَرَ منه العديد من الزهبان الممتازين خلال سنوات تطوره الطويلة، آلاف السنين من تطوره. عندما يبلغ ممارسوه مرحلة متقدمة من الارتقاء، يأتي معلّمون من العوالم العليا لتلقينهم تعاليم متقدمة تساعدُهم على بلوغ مستويات أعلى. كانت هذه التعاليم تمرّر لتلميذ واحد مختارٍ فقط في كلِّ مرة، وعندما تشارفُ حياة هذا التلميذ المميز على النهاية، يمرّرها بدوره إلى تلميذٍ مختارٍ جديدٍ ليمارس هذا الأخيرَ وفقها ويتقدّم بشكلٍ شمولي. هذا النوع من التشيعونغ شبيهٌ جداً بالديانة البوذية. لاحقاً، ولاسيماً خلال الثورة الثقافية الكبرى^{١٩}، طردَ الرهبان من المعابد، مما أدى إلى انتشار ممارساتهم بين العامة وازدياد أعداد الممارسين.

أما النوع الآخر، فلم يكن يوماً جزءاً من الديانة البوذية، على الرغم من أنه أيضاً تابع للمدرسة البوذية. كان يُمارس دوماً بشكلٍ منعزلٍ، إما بين عامة الناس أو في الجبال البعيدة. تتمتع أساليب هذا النوع بسميّاتٍ فريدة، فهي تتطلب اختيار تلميذٍ صالحٍ جداً، صاحب فضيلةٍ عظمى، قادرٍ على الارتقاء حتى مستويات متقدمة حقاً. ولكنّه من النادر جداً أن نجد شخصاً ممتازاً إلى هذا الحد، إذ أن هؤلاء الأفراد يظهرون مرةً كلَّ عدة سنوات. كذلك، لا يمكن لأساليب هذا النوع أن تُنشر في العلن إذ أنها تتطلب سينسينغ متقدماً جداً وتنمي العونغ بشكلٍ سريع. تتعدّد هذه الأساليب، كما تتعدّد أساليب المدرسة الطاوية التي نذكرُ منها أسلوب كونلونج، أسلوب إيماي، أسلوب وودانغ... وكلُّ أسلوبٍ من هذه يتججّر إلى عدة طرق، لكلِّ واحدةٍ منها متطلباتٌ خاصّة، فلا يمكن ممارستها سويّاً.

(٢) الديانة البوذية

الديانة البوذية هي أسلوبٌ لممارسة الارتقاء، بدأه ساكياموني^{٢٠} منذ أكثر من ألفي سنة في بلاد الهند خلال مراحل يقظته التدريجية، ويمكننا اختصارها في ثلاث كلمات: الزهد، التأمل، والحكمة. الهدف من الزهد هو القدرة على التأمل. تتضمن الديانة البوذية في الواقع تماريناً، لكنها لا تتحدّث عن هذا الأمر. إن البوذيين فعلاً يمارسون التمارين عندما يجلسون ليتأملوا ويبلغون حالة السكون التام، ذلك أن هناك طاقةً ما تأتي من الكون وتتجمّع حول جسم الإنسان عندما يهدأ بال هذا الأخير ويخلو من كلِّ تفكير، وهذا يترك الأثر نفسه الذي تتزكّه تمارين التشيعونغ. يشير الزهد في الديانة البوذية إلى مفارقة كلِّ الرغبات البشرية

^{١٩} الثورة الثقافية الكبرى: حركة سياسية شيوعية في الصين أطاحت بالقيم والحضارة التقليدية (1966-1976).

^{٢٠} ساكياموني: بودا ساكياموني، أو "البودا"، سيدهاترا غوتاما. يعرف للجميع على أنه مؤسس الديانة البوذية، عاش في الهند حوالي القرن الخامس ق.م.

والتخني عن كلِّ تعلقاتِ الناسِ العاديينَ ليتمكّنَ الراهبُ من بلوغِ حالةٍ من السلامِ والسكينة، ممّا يمكّنه في النهايةِ من الوصولِ إلى التأمل. من خلالِ التأمل، يواصلُ الإنسانُ الارتقاءَ بنفسِهِ حتّى يبلغَ اليقظةَ وتبدأَ حكمتهُ بالإنبثاق. عندها، يفهمُ حقيقةَ الكون.

كان ساكياموني يقومُ بثلاثةِ أشياءَ فقط يوميًّا: كان يدرّسُ الشرعَ (شرعَ الأرهات^{٢١} في المقامِ الأوّل) لتلاميذه، كان يحملُ وعاءَ ا ليستجدي الطعام، وكان يمارسُ التأملَ جالسًا. بعدَ أن فارقَ ساكياموني هذا العالمَ، بدأ الصراعُ بينَ الديانةِ البوذيةِ والديانةِ البراهمانية، إلى أن توحدتا في النهايةِ وشكّلتا ديانةً واحدةً وهي الهندوسية. نتيجةً لهذا، اختفتِ الديانةُ البوذيةُ من بلادِ الهند. بعدَ تطوّراتٍ وتغييراتٍ لاحقةٍ، ظهرتْ مدرسةُ ال مركبةِ الكبرى (الم اهايانا) وامتدّت إلى داخلِ الصين، وهي الآن ما يُسمى بالديانةِ البوذية. لا تعبُدُ هذه المدرسةُ ساكياموني على أنّه مؤسسُها الأوحد، بل هي مدرسةٌ تؤمّنُ بأكثرَ من بوذا وأكثرَ من تاتهاغاتا^{٢٢}، كبوذا أميتابها، وهي الآن تتطلّبُ زهدًا أكثرَ وياتُ هدفُ الارتقاءِ منها أعلى. علّمَ ساكياموني في زمنهِ شرعَ البودهيساتفا^{٢٣} لقليلٍ من تلاميذه، ونُشرتْ هذه التعاليمُ لاحقًا وشكّلت ما يُسمى الآن بمدرسةِ المركبةِ الكبرى التي تهدفُ إلى الارتقاءِ حتّى الوصولِ إلى عالمِ البودهيساتفا. أمّا مدرسةُ ال مركبةِ الصغرى (تيرافادا)، فلا تزالُ حتّى اليومَ محفوظةً في جنوبِ شرقِ الصين، وهي تستعملُ القدراتِ الخارقةَ في مراسمِ طقوسِها الخاصة. خلالَ مراحلِ تطوّرِ الديانةِ البوذية، وصلتْ إحدى مدارسها إلى مناطقِ التيبِت وشكّلتِ التانتريزمَ التيبّتي، وانتشرتْ أخرى إلى منطقةِ الهان^{٢٤} من خلالِ منطقةِ سيندجيانغ^{٢٥} وأطلقَ عليها اسمُ تانتريزمِ التانغ (هذه المدرسةُ اختفتْ بعدَ أن فُعمتِ الديانةُ البوذيةُ خلالَ سنواتِ هويتشانغ^{٢٦})، فيما أصبحتْ مدرسةٌ أخرى في الهند ما يُعرفُ اليومَ باليوغا.

لا تتطلّبُ الديانةُ البوذيةُ ممارسةَ التمارينِ ولا ممارسةَ التشيعونغ، بل تشدّدُ على الحفاظِ على طُرُقها التقليدية، الشيءُ الذي شكّلَ سببًا رئيسيًا لاستمرارها لأكثرَ من ألفي سنةٍ دونَ أن تعرفَ أيَّ انحطاط؛ فهي حافظتْ على تقاليدِها الخاصةِ تحديدًا لأنّها لم تُدخلَ إلى أسلوبِها أيَّ شيءٍ من الخارج. مع ذلك، ليست كلُّ طرقِ الديانةِ البوذيةِ متشابهة: تركّزُ مدرسةُ ال مركبةِ الصغرى على خلاصِ الذاتِ وارتقائها، فيما تطوّرتْ مدرسةُ ال مركبةِ الكبرى لتشملُ كلاً من خلاصِ الذاتِ وخلاصِ الآخرين، أي خلاصَ كلِّ الكائناتِ الحية.

^{٢١} أرهات: كائن منور بلغ مرتبة في شرع المدرسة البوذية أعلى من العوالم الثلاثة وأدنى من البودهيساتفا.

^{٢٢} تاتهاغاتا: كائن منور بلغ مرتبة في شرع المدرسة البوذية أعلى من الأرهات ومن البودهيساتفا.

^{٢٣} بودهيساتفا: كائن منور بلغ مرتبة في شرع المدرسة البوذية أعلى من الأرهات وأدنى من التاتهاغاتا.

^{٢٤} منطقة الهان: شعوب الهان هي أكثر الشعوب العرقية عدداً في الصين، وتشير "منطقة الهان" إلى المنطقة التي يسكنونها، وهي تشكّل الأقاليم والمقاطعات الأكثر مركزية في الصين (مثل التيبِت).

^{٢٥} سيندجيانغ: مقاطعة شمال غرب الصين.

^{٢٦} فترة حكم الإمبراطور وو زانغ خلال سلالة التانغ (841-846 ق.م.).

(١) طرق البوابة الجانبية الملتوية

تُعرف طرق البوابة الجانبية الملتوية أيضًا بالطرق غير التقليدية. قبل نشوء الأديان، وُجد العديد من طرق التشيعونغ. فالكثير من الطرق ينتشر بين العامة خارج نطاق الأديان، لكن معظمها يفتقر إلى تعاليم منهجية، لذلك لا يشكل طريقة شاملة للارتقاء. مع ذلك، للطرق غير التقليدية أساليبها المنهجية الشاملة المجهدة جدًا والتي انتشرت أيضًا بين العامة. تسمى هذه الطرق عادةً بطرق البوابة الجانبية الملتوية. لماذا؟ حرفياً، تشير "البوابة الجانبية" إلى البوابة الموجودة إلى جانب البوابة الأساسية، و"الملتوية" تعني غير المستقيمة. وبما أن الجميع يعتبر أن المدرسة البوذية والمدرسة الطاوية هما المدرستان المستقيمتان الوحيدتان، إذاً كل ما سواهما هو جانبي وغير مستقيم وباطل. في الواقع، هذا مفهوم خاطئ. كانت طرق البوابة الجانبية الملتوية تُدرّس بشكلٍ سرّي عبر التاريخ وكانت تعاليمها تُنقل إلى تلميذٍ مختارٍ واحدٍ كل مرة. كانت ممنوعةً من أن تُكشف للعامة خوفاً من أن يسيء الناس فهمها؛ حتى أتباعها يقرّون بأنهم غير تابعين لا للمدرسة البوذية ولا للمدرسة الطاوية. تقوم أسس الارتقاء وفق الطرق غير التقليدية على ضوابط أخلاقية صارمة، فهي تتطلب الارتقاء بحسب طبيعة الكون، وتتبنى القيام بأعمال الخير ومراقبة السينسرينغ باستمرار. لهذه الطرق أيضاً معلمون بارعون ارتقوا إلى مستوياتٍ جدّ متقدّمة واستطاعوا تطوير قدراتٍ فريدة، بعضٌ منها متميّزٌ جداً. لقد قابلتُ ثلاثة معلمين بارعين من معلمها نقلوا إليّ أشياء ليست موجودةً لا في المدرسة البوذية ولا في المدرسة الطاوية، وهي أشياء تصعب ممارستها أثناء الارتقاء، مما يجعل العونغ المكتسب منها فريداً من نوعه. في المقابل، يفتقد العديد من الأساليب التابعة للمدرسة البوذية أو للمدرسة الطاوية المعايير الصارمة للطبيعة الأخلاقية. ونتيجةً لذلك، لا يستطيع ممارسوها أن يبلغوا مستوياتٍ متقدّمة. لذا، علينا أن ننظر إلى كل طريقة بموضوعية تامّة.

(٢) تشيعونغ الفنون القتالية

ظهر تشيعونغ الفنون القتالية منذ زمنٍ بعيدٍ، وهو يملك نظاماً خاصاً وشاملاً لنظريات وأسس الارتقاء، لذلك شكّل نظاماً مستقلاً. ولكن إذا أنصفنا الكلام، لا ينتج عن هذا الأسلوب إلا القدرات الخارقة التي تنتج في المستويات المبتدئة من أسلوب الارتقاء الباطني؛ كل القدرات التي تنتج عن ممارسة الفنون القتالية تنتج أيضاً عن ممارسة الارتقاء الباطني. يبدأ أسلوب الفنون القتالية أيضاً بتمارين التشي. مثلاً، قبل أن يضرب أحد التلاميذ صخرة ما قبضته، عليه أن يورجج ذراعه بهدف تحريك التشي. تتغيّر طبيعة التشي هذه بفضل التمارين، لتصبح كتلة من الطاقة تتجلى على شكل نور. في هذه المرحلة، يبدأ العونغ الخاص به بالعمل. العونغ كائن روحي (عاقل)، لأنه عبارة عن طاقة عليا. إنه موجود في عالمٍ آخر، ويخضع للأفكار الآتية من الدماغ البشري. وسيأتي للدفاع عن ممارس الفنون القتالية عندما يتعرّض هذا الأخير للهجوم. وبذلك، لن يكون الممارس بحاجة إلى نقل التشي إلى أعضائه بعد الآن. بعد أن يتحسن الممارس بالتمارين، سي تعزّز العونغ التابع له، فتصبح جزئياته أنعم وطاقته أقوى. عندها، تظهر مهارات العونغ فو (الكونغ فو) كمهارة "الكف الحديدية" ومهارة "كف الزنجفر"، كما ظهرت في السنوات الأخيرة في الأفلام والمجلات وبرامج التلفزيون مهارة "الدرع الذهبي" ومهارة "الثوب الحديدي". تنبعث هذه المهارات من الممارسة المتزامنة للفنون القتالية والأسلوب الباطني، أي هي تأتي من الممارسة الباطنية والخارجية في الوقت نفسه. غير أن

ممارسة الأسلوب الباطني تحتاج إلى التركيز على الفضيلة والارتقاء بالطبيعة الأخلاقية. من الناحية النظرية، عندما تبلغ مهارات الغونغ في مستوى معيناً، ينطلق الغونغ من داخل الجسم إلى خارجه ويشكل طبقة واقية بسبب حدة كثافته. أما الفرق الكبير بين ممارسة الفنون القتالية وممارسة أسلوبنا الباطني، فيكمن من الناحية النظرية أيضاً، في كون الفنون القتالية تتطلب القيام بحركات عنيفة، حائلة بذلك دون أن يدخل الممارس حالة من السكينة، مما يجعل التنسي يتدفق فقط تحت الجلد وفي العضلات بدلاً من أن يتدفق إلى الدانتيان^{٢٧} إذاً هذا النوع من التشيغونغ لا يطور الحياة ولا هو قادر على ذلك.

(٣) الممارسة المعكوسة واستعارة الغونغ

البعض لم يمارس التشيغونغ أبداً، ولكن بين عشية وضحاها يكتسب الغونغ وتصبح لديه طاقة كبيرة جداً تخول له شفاء الأمراض. يُعرف هؤلاء بمعلمي تشيغونغ، ويجولون بين الناس ويدرسونهم. لكن على الرغم من أن بعضهم لم يتعلم التشيغونغ أبداً أو تعلم فقط بعض الحركات، يقوم هؤلاء بتعليم الناس أشياء أضافوا بأنفسهم بعض التغييرات عليها. هؤلاء الأشخاص ليسوا مؤهلين أبداً لأن يكونوا معلمي تشيغونغ، إذ هم لا يملكون أي شيء لتمريره للآخرين، وما يعلمونه لا يخول للمرء الارتقاء إلى مستويات متقدمة أبداً. أقصى ما يقدمونه هو المساعدة على الشفاء من الأمراض وتحسين الصحة. ولكن كيف يأتي هذا النوع من الغونغ؟ لنحدث أولاً عن الممارسة المعكوسة. هذه العبارة المتداولة، أي "الممارسة المعكوسة"، تشير إلى أولئك الأفراد الصالحين الذين يملكون سينسينغ مرتفعاً إلى أبعد حد، وهم في العادة كبار السن، أي ما فوق الخمسين من العمر. نظراً لسنهم، لا يملكون وقتاً كافياً لممارسة الارتقاء من البداية، كما أنه ليس من السهل أبداً الالتقاء بمعلمين ممتازين يعلمون تمارين التشيغونغ لتحسين الجسد والنفوس في آن واحد. في اللحظة التي ينوي فيها هؤلاء الأشخاص الارتقاء، يمدّم معلمو المستويات العليا بكمية من الغونغ تتفاوت حسب ارتفاع السينسينغ الخاص بهم. هذا يمكنهم من الممارسة المعكوسة، أي من الأعلى إلى الأسفل، وبسرعة كبيرة وهكذا يتم الأمر بسرعة أكبر. في عالم آخر يقوم المعلمون ذوو المستويات العليا بعملية التحويل ويضيفون باستمرار الغونغ إلى الممارس، من خارج جسمه؛ بصورة خاصة، عند قيام هذا الفرد بالشفاء وتشكيل حقل من الطاقة، يتدفق هذا الغونغ من المعلمين بطريقة شبيهة بالنقل عبر الأنبوب. بعض هؤلاء الناس لا يعرف من أين يأتي هذا الغونغ. هذه هي الممارسة المعكوسة.

هناك طريقة أخرى للحصول على الغونغ فجأة وتعرف باستعارة الغونغ، ولا تقتصر على سن محددة. بالإضافة إلى الوعي الأساسي (Zhu Yishi)، لكل إنسان وعي ثانوي (Fu Yishi) غالباً ما يأتي من مستويات أعلى من تلك التي يأتي منها الوعي الرئيسي؛ فالوعي الثانوي لبعض الأشخاص يصل إلى مستويات عالية جداً، ويصير قادراً على التواصل مع الكائنات المنورة. عندما ينوي هؤلاء الأفراد الارتقاء، يريد وعيهم الثانوي أيضاً الارتقاء إلى مستويات أعلى، لذلك يبادر في الحين إلى الاتصال بهؤلاء الكائنات المنورة ليستعير منها الغونغ. بعد أن تتم استعارة هذا الغونغ، يحصل عليه الفرد بين عشية وضحاها. عندها، يستطيع شفاء الآخرين وتخفيف آلامهم، عادة عبر طريقة تشكيل حقل من الطاقة؛ لكنه يستطيع أيضاً إعطاء الطاقة للآخرين بشكل فردي أو تعليمهم بعض التقنيات.

^{٢٧} دانتيان: حقل الدان، أي حقل الإكسير، وهو موجود في أسفل البطن

يتصرف العديد من هؤلاء الأفراد بطريقة سليمة في البداية ويصبح اسمه معروفاً بين الناس ويكسب بذلك سمعةً حسنةً ويجمع الثروات. ولكن عندما يتزايد تعلّقه بسمعته وثرواته ويطغى التفكير فيها على أيّ تفكيرٍ آخر، حتّى على الارتقاء، يأخذ العونغ التابع له بالتناقص شيئاً فشيئاً حتّى يختفي تماماً.

(٤) اللغة الكونية

يتمكّن بعض الناس فجأةً من التحدّث بلغةٍ غريبةٍ، رغم أنّهم يستطيعون استخدامها بطلاقة. وهي لا تنتمي إلى أيّ من المجتمعات البشرية. يشار إلى هذه اللغة باللغة السماوية أو اللغة الكونية. في الواقع، هي مجرد لغة مستعملة بين الكائنات التي تتواجد في مستويات غير مرتفعة جداً. هذه الظاهرة موجودة حالياً عند بعض ممارسي التشيعونغ في بلادنا؛ منهم من هو قادر حتّى على التحدّث بعدة لغات سماوية مختلفة. بالطبع، لغات البشر هي لغات غنيّة وعددها يتعدّى الألف لغة. ولكن هل تُعتبر اللغة الكونية قدرةً خارقةً؟ أنا لا أعتبرها كذلك. هي ليست قدرةً خارقةً طوروها بأنفسهم، ولا قدرةً مُنحت لهم من الخارج. يتحكّم عادةً بالفرد الذي يتحدثها كائنٌ غريبٌ آتٍ من مستوياتٍ عليا بعض الشيء، على الأقلّ أعلى من مستوى البشر، وهو الذي يقوم بالكلام، فيما يستعمل الفرد كوسيلةٍ للصوت فقط (وسيط). معظم المتحدثين بهذه اللغات لا يفهمون هم أنفسهم ما يقولون. فقط أولئك الذين يتمتعون بقدرة التخاطر (قراءة الأفكار)، يستطيعون تكوين فكرةٍ عامّةٍ عمّا تعنيه الكلمات. هذه الظاهرة ليست قدرة خارقة، ومع ذلك الكثير ممن تكلموا هذه اللغة يشعرون أنهم أرفع منزلةً من الآخرين ويشعرون بالاعتباط، لأنهم يعتقدون أنها قدرة خارقة. في الواقع، يستطيع من لديه عين ثالثة مفتوحة على مستوى متقدّم أن يؤكّد وجود كائنٍ حيٍّ فوق أولئك الأفراد، بشكلٍ قطريٍّ، يستخدم فهمهم ليتحدّث.

يحوّل هذا الكائن الغريب للفرد التحدّث بلغةٍ كونيةٍ عبر إمداده بجزءٍ من العونغ الخاص به. لكن بعد ذلك، يصبح الفرد تحت سيطرته الكاملة، ممّا يجعل هذا الأسلوب أسلوباً غير مستقيم. رغم أنّ هذا الكائن موجودٌ في مستوى أعلى بعض الشيء من مستوى البشر، يبقى هذا الأسلوب غير مستقيم. بناءً على ذلك، لا يعرف هذا الكائن كيف يعلم الممارسين طريقةً ليحافظوا على صحّةٍ جيدةٍ ويتجنّبوا الأمراض، فيلجأ إلى هذه الطريقة المتمثلة في إمداد الممارس بالعوونغ عن طريق الكلمات. لكن بما أنّ هذا العونغ يأتي بطريقةٍ مشتتةٍ، يكون ضعيفاً وغير قادرٍ على إبعاد الأمراض الخطيرة، بل يُبعد الأمراض البسيطة فقط. تتحدّث الديانة البوذية عن تلك الكائنات المتواجدة في المستويات العليا وعن صعوبة ارتقائها بحيث أنّها لا تواجه مصاعباً ولا نزاعاتٍ تساعدها على الانتقال إلى مستوياتٍ أكثر تقدّماً. إذاً هي تساعد الناس على الحصول على صحّةٍ أفضلٍ بهدف أن تتقدّم قليلاً. هذه ماهية التحدّث بلغةٍ كونيةٍ بالكامل. هي ليست قدرةً خارقةً ولا نوعاً من التشيعونغ.

(٥) الجسم المسكون

أكثر حالات تملك الجسم من طرف الفوتي (*futi*) (الأرواح) أذيةً هي تملكه من قبل كائنٍ سفليٍّ. ينتج هذا النوع من التملك عن ممارسة أسلوبٍ فاسدٍ، لا محالة. إنّه مؤذٍ جداً للفرد ونتائجه مروعةٌ حقاً. بعد بدء الممارسة بفترةٍ وجيزةٍ، يصبح بعض الناس مهوسين بشفاء الأمراض وجمع الثروات؛ يصبح هذا كلّ ما يفكرون به. من الممكن أنّ هؤلاء الأفراد كانوا صالحين في البداية،

وكان لديهم معلّم يقوم بإرشادهم. مع ذلك، كلُّ الأشياءِ تفسدُ عندما يعتزمُ هؤلاءُ شفاءَ الأمراضِ وجمعَ الثروات. عندها، يستقبطونَ هذا النوعَ من الكائنات. رغمَ أنَّ هذه الأخيرة ليست موجودةً في عالمنا الماديّ هذا، إلا أنها موجودةٌ حقًا.

فجأة، يشعرُ هذا النوعُ من الممارسينَ أنَّ عينه الثالثةُ فُتحتُ وأنه باتَ يملكُ العونغ. لكن في الواقع، إنها الروحُ المتملّكةُ التي تسيطرُ على عقله، فتعكسُ فيه الصورَ التي تراها، دافعةً به إلى الاعتقادِ أنَّ عينه الثالثةُ فُتحت. في الواقع، عينه الثالثةُ لم تُفتحَ على الإطلاق. لكن لماذا يريدُ هذا الكائنُ السفليُّ أن يساعدَ الممارسَ ويمدّه بالعوونغ؟ ذلكَ أنه في كوننا هذا، تُمنعُ الحيواناتُ من الارتقاءِ إلى مستوىٍّ أكثرَ تقدّمًا من مستواها، ولا يسمحُ لها بالحصولِ على طريقةِ ارتقاءٍ مستقيمةٍ بما أنها لا تعرفُ شيئًا عن السينسينغ ولا تستطيعُ تطويرَ نفسها. نتيجةً لذلك، هي تريدُ الاستيلاءَ على الجسمِ البشريِّ والحصولَ على جوهرِ الطبيعةِ البشريةِ. هناك أيضًا قانونٌ آخرٌ في هذا الكون، وهو: لا يوجدُ ربحٌ من دونِ خسارة. إذا هي تريدُ إشباعَ رغبتك بالشهرةِ وجمعَ الثروات، فتجعلُ منك فردًا مشهورًا وغنيًا. لكنها لن تساعدك دونَ مقابل. هي أيضًا تريدُ الحصولَ على شيءٍ: جوهرك الإنساني. عندما تتركُك، لن يتبقى لك منه شيءٌ وستصبحُ إنسانًا ضعيفًا جدًّا أو حتى تعيش على رفقٍ من حياة. هذا ينتجُ عن غيابِ السينسينغ المستقيم، إذ فكرةٌ مستقيمةٌ واحدةٌ تغلبُ مائةً من الشرور. عندما تتصرفُ بشكلٍ صالحٍ، لن تجلبَ الشرَّ إلى نفسك. بتعبيرٍ آخر، عليك أن تكونَ ممارسًا نبيلًا وتبتعدَ عن كلِّ الهراءات، وأن تقومَ بممارسةِ أسلوبٍ واحدٍ مستقيم.

(٦) يمكن للأسلوب المستقيم أن يتحوّل إلى أسلوب باطل

على الرغم من أنَّ أساليبَ بعضِ الممارسينَ آتية من الطرقِ المستقيمة، يقومُ هؤلاءُ عن غير قصدٍ بممارسةِ أسلوبٍ باطل. ذلكَ أنهم لا يفرضونَ على أنفسهم ضوابطَ صارمة، ويفشلونَ بالارتقاءِ بطبيعتهم الأخلاقية، ولا يفكرونَ إلا بالأفكارِ السيئة عند قيامهم بالتمارين. مثلاً، عندما يقومُ أحدهمُ بالتأملِ واقفاً أو جالساً، لا ينفكُ تفكيرُهُ بالتوجّه إلى المالِ والشهرةِ والأرباح، أو الحصولِ على القدراتِ الخارقةِ للانتقامِ من أحدٍ أساءَ إليه؛ يفكرُ حتى بمختلفِ القدراتِ الخارقة، مضيفاً بذلكَ أشياءً سيئةً جدًّا إلى ممارسته مما يؤدي به إلى ممارسةِ أسلوبٍ فاسد. هذا شيءٌ خطيرٌ جدًّا إذ أنه يجلبُ العديدَ من الأشياءِ السيئةِ إلى نفسه، مثلَ الأرواحِ السفلية، دونَ أن يشعرَ بذلك. تعلقُهُ هذا قويٌّ جدًّا؛ إنه من غيرِ المقبولِ ممارسةَ الارتقاءِ بغاية تلبية الرغبات عن قصدٍ. هو ليسَ ممارسًا مستقيمًا، وحتى معلّمه لا يستطيعُ حمايته. إذا على الممارسينَ المحافظةَ على طبيعتهم الأخلاقية بكلِّ صرامةٍ وجديةٍ، والمحافظةَ على تفكيرٍ مستقيم، وعدمِ السعي وراءَ أيِّ شيءٍ. الممارسةُ بخلافِ هذا الشكلِ لا تجلبُ إلا المشاكل.

الفصل الثاني

الفالون غونغ

يأتي الفالون غونغ من فالون شيولين دافا^{٢٨} في المدرسة البوذية. ولكن على الرغم من أنه أسلوب من أساليب المدرسة البوذية الخاصة، فإن لديه صفات تميزه عن باقي الأساليب العادية. إنه أسلوب خاص ومكثف، كان يتطلب من الممارسين سابقاً أن يتمتعوا بـ *سيسينغ* عالٍ جداً وباستعدادٍ فطريٍّ مميز. ولكن لتلبية حاجات العديد من الأفراد الذين يريدون الارتقاء، ولمساعدة العديد من الممارسين على التقدم، أعلنت عن هذا الأسلوب بعد أن أعدت تصميمه وهو الآن ملائم للتعميم، وعلى الرغم من التعديلات التي أقمته عليه، يبقى هذا الأسلوب متفوقاً على الأساليب الأخرى من حيث التعاليم والمستوى.

١- وظيفة الفالون

إن الفالون في أسلوب الفالون غونغ هو عبارة عن تصغير للكون يتمتع بنفس طبيعته. فبالإضافة إلى أن ممارسي الفالون غونغ يتمتعون القدرات الخارقة وفعالية *الغونغ* بسرعة فائقة، هم يتمتعون أيضاً فالون ذا قوة لا مثيل لها في وقتٍ قصيرٍ جداً. يتكوّن الفالون بعد اكتماله في أسفل البطن، ويأخذ شكل كائنٍ روحيٍّ دائم الدوران. في دورانه المستمر هذا، يمتصّ الفالون الطاقة الموجودة في الكون بهدف تحويلها إلى *غونغ* في جسم الممارس الأصلي (*benti*). بهذا، يكون الهدف من "الشرع يصفّل الممارس" قد بلغ. بمعنى آخر، يستمرّ الفالون بتحسين الممارس حتى عندما لا يكون هذا الأخير بصدد ممارسة التمارين. يمنح الفالون أيضاً الممارس خلاص الذات ويحسن صحته باستمرار، كما يساعده على تنمية ذكائه وحكمته، ويحميه من الانحراف عن الممارسة الصحيحة، ومن العرقلات الصادرة عن أشخاص ذوي *سيسينغ* متدنٍ. أما بالنسبة للآخرين، فالفالون أيضاً قادر على شفاء أمراضهم وإبعاد الشر عنهم، مصلحاً بذلك كل حالات الخلل فيهم. يدور الفالون بشكلٍ مستمر في أسفل البطن، متمماً تسع دوراتٍ باتجاه عقارب الساعة تليها تسع دوراتٍ أخرى في الاتجاه المعاكس. عندما يدور باتجاه عقارب الساعة، يمتصّ الفالون بقوة الطاقة الموجودة في الكون، وهي طاقة قوية جداً. تتزايد قوة دورانه تدريجياً مع ارتفاع مستوى فعالية *الغونغ* عند الممارس، وهي حالة لا يمكن الوصول إليها بالمحاولة المتعددة لسكب *التشي* من أعلى الرأس. أما عند الدوران بالإتجاه المعاكس لعقارب الساعة، يبعث الفالون الطاقة ويؤمن الخلاص لجميع الكائنات، مصلحاً بذلك الحالات غير السوية، ومؤمناً بيئةً صالحة للممارس. من بين كل أساليب *التشيغونغ* المنتشرة في بلادنا حالياً، أسلوبنا هو الأسلوب الأول والوحيد الذي بلغ حالة "الشرع يصفّل الممارس".

إن الفالون ثمين جداً ولا يمكن شراؤه بأي مبلغٍ من المال. عندما مرّر لي معلمي الفالون، قال لي أنه لا يجب أن يمرر لأي شخصٍ آخر. فحتى أولئك الذين بدأوا الممارسة منذ آلاف السنين يريدون الحصول عليه ولكنهم لا يستطيعون ذلك. علينا أن

^{٢٨} من فالون شاولين دافا: عجلة الشرع العظمى للشبولين . *Xiulian* تعبير من جزئين: *Xiu*: الإرتقاء بالنفس، و *Lian*: ممارسة التمارين الإرتقاء بالجسد

ننتظر وقتاً طويلاً جداً لنجدَ فرداً جديراً بالحصول عليه ونمَرَّ له أسلوبنا هذا، بخلاف الأساليب التي تُمرَّرُ إلى فردٍ واحدٍ كلَّ بضعة عقود. لذلك، يُعتبرُ الفالون ثميناً جداً، حتَّى بعد أن وضعناه للعموم وأضفنا إليه بعض التعديلات لنجعله أقلَّ فعالية. بلغ الممارسون الذين حصلوا عليه منتصف طريقهم، ولم يتبقَّ لهم شيء سوى تحسين *السينسينغ* ليصلوا إلى مستوى متقدم جداً. أما أولئك الذين لا يملكون الرابطة القدرية، فسيتوقفون ربّما عن ممارسة الارتقاء بعد فترة، وسيختفي بذلك الفالون الخاص بهم. رغم أن أسلوب الفالون غونغ ينتمي إلى المدرسة البوذية، هو يتجاوز نطاقها إلى حدٍّ بعيدٍ ليلبغ في النهاية الكون بأكمله. في السابق، كانت الممارسة حسب المدرسة البوذية تجري وفق مبادئ المدرسة البوذية فقط، وكذلك الأمر مع المدرسة الطاوية. لم تقم أية منهما بشرح أصل الكون بشكلٍ عميقٍ وشاملٍ. إن الكون شبيهة بالبشر من حيث أنه يتمتع بطبيعته وتكوينه المادي الخاصين. يمكننا أن نلخص هذه الطبيعة في ثلاث كلمات: جهان، شان، رين (*Zhen, Shan, Ren*)، وهي تعني: الحق، الرحمة، الصبر. تشدّد المدرسة الطاوية على الحق، أي قول الحق دائماً، القيام بالأعمال الصادقة، العودة إلى الأصل والنفس الحقيقية، وأخيراً التحول إلى إنسانٍ حقيقي. أما المدرسة البوذية فتشددُّ على الرحمة، أي تنمية رحمة عظمى ومنح الخلاص إلى جميع الكائنات. أما أسلوبنا نحن، فيمارس الحق والرحمة والصبر في آنٍ معاً، وهذا يعني الممارسة وفق طبيعة الكون مباشرة، إلى أن يتطابق الممارس مع الكون في النهاية.

إن الفالون غونغ هو نظامٌ للارتقاء بالنفس والجسد معاً. عندما تصلُ فعالية *الغونغ* و*السينسينغ* عند الممارس إلى مستوى معين، فمن شأنه أن يبلغ - وهو في هذا العالم - حالة اليقظة (حالة تحرير الغونغ) (كاي غونغ)، كما يبلغ الجسد غير القابل للتلف. بشكلٍ عام، ينقسمُ الفالون غونغ إلى جزئين: الأول هو الممارسة وفق شرع العالم الدنيوي هذا، والآخر هو الممارسة وفق شرع ما فوق العالم الدنيوي، وكلاهما يتضمّنُ مستوياتٍ مختلفة. أمّل أن يثابر كل الممارسين المتفانين في ارتقائهم وفي تحسين *السينسينغ* باستمرارٍ إلى أن يبلغوا حدَّ الكمال.

٢ - بنية الفالون

إن الفالون في الفالون غونغ هو كائنٌ روحيٌّ دَوَّارٌ مكوّنٌ من مواد ذات طاقةٍ عليا، وهو يدورُ حسب نظام تحركات الكون الكبرى. بمعنى أو بآخر، الفالون هو تصغيرٌ للكون.

في وسط الفالون هناك رمزٌ للمدرسة البوذية卐 (في السانسكريتية، السريفاتسا "تعني تجمع كل الخيرات" أو "الحظ السعيد") وهو قلب الفالون. لونه يقرب للأصفر الذهبي ولون قاعدته أحمر ساطع. لون قاعدة الحلقة الخارجية للفالون برتقالي؛ رموز *التاييشي* الأربعة ورموز *السواستيكا* الأربعة التي تنتمي إلى المدرسة البوذية مرتبة في ثماني اتجاهات؛ رموز *التاييشي* الملونة بالأحمر والأسود تابعة للمدرسة الطاوية، أما الملونة بالأحمر والأزرق فتابعة للمدرسة الطاوية الأصلية الكبرى. رموز *السواستيكا* الأربعة الصغيرة هي أيضاً ذهبية اللون. يتغيّر لون قاعدة الفالون بشكلٍ دوريٍّ وبالتدريج من الأحمر إلى البرتقالي، من ثم إلى الأصفر ثم الأخضر، ثم إلى الأزرق ثم النيلي ثم البنفسجي. إنها ألوانٌ رائعة حقاً. أما لون *السواستيكا* الذي في الوسط وألوان *التاييشي* فهي ثابتة لا تتغيّر. هذه السواستيكا بمختلف الأحجام تدورُ حول نفسها كما يدورُ الفالون حول نفسه. الفالون مترسّخ في الكون؛ إذاً كما يدور الكون حول نفسه وكما تدور المجرات حول نفسها، يدورُ الفالون أيضاً. بإمكان أولئك الذين لديهم عين

ثالثة مفتوحة على مستويات منخفضة أن يروا الفالون وهو يدور مثل المروحة؛ أما أولئك الذين يملكون عيناً ثالثة مفتوحة على مستويات عليا، فيستطيعون رؤية صورة كاملة عن الفالون، وهي رائعة الجمال ومتألقة. هذا من شأنه أن يدفع الممارسين للارتقاء بجديّة أكثر والتقدّم بسرعة.

٣- مميزات الفالون غونغ

(١) الشرع يصقل الممارس

ليس بوسع ممارسي الفالون غونغ أن ينموا القدرات الخارقة وفعالية الغونغ بسرعة فائقة فحسب، بل يستطيعون أيضا أن ينموا فالون ذا قوة لا مثيل لها بعد فترة وجيزة من الممارسة. يتمنّع الفالون بقوة كبرى بعد اكتماله، ويصبح قادرا على حماية الممارس من الانحراف عن الطريق الصحيح ومن العرقلات الصادرة عن أشخاص ذوي سينسينغ متدن. تختلف مبادئ الفالون غونغ عن مبادئ كلّ الأساليب التقليدية. ذلك أنه بعد أن يتكوّن الفالون، يأخذ شكل كائنٍ روحيّ ويبدأ بالدوران دون توقّف . الفالون-عبر دورانه المتواصل- يمتصّ بصفة آليّة الطاقة من الكون، وهو يجمع الطاقة باستمرار في منطقة أسفل البطن لدى الممارس . يستطيع الفالون بلوغ حالة "الشرع يصقل الممارس" بالضبط لأنه دائم الدوران. هذا يعني أن الفالون يعتني بالممارس حتى لو لم يقم هذا الأخير بالتمارين كلّ لحظة. كما يعلم الجميع، على الناس العاديين أن يعملوا خلال النهار ويرتاحوا خلال الليل، ممّا يتركّز القليل من الوقت لممارسة التمارين. ولكن هذا لا يعني أن ممارسة التمارين كلّ الوقت تؤدي إلى التحسّن المتواصل، ولا جدوى من البحث عن آية طريقة أخرى لبلوغ هذه الحالة. غير أنّ الفالون يدور باستمرار، في الليل كما في النهار، وبدون أيّ توقّف، ويمتصّ كميات هائلة من التشي (هيئة وجود الطاقة الحيوية الأولية). ليلاً ونهاراً يقوم الفالون بلا توقّف بتخزين التشي الذي يمتصّه وتحويله إلى كلّ زاوية من الفالون. وهو يحوّل التشي إلى مواد ذات طاقة عليا، وفي النهاية إلى غونغ في جسم الممارس. هذا ما يعنيه القول "الشرع يصقل الممارس". أسلوب الفالون غونغ مختلف تماما عن أيّ أسلوب تشيغونغ آخر، إذ أنّها جميعها تكوّن الدان^{٢٩}.

من أهمّ ميزات الفالون غونغ هو أنه يؤدي إلى تكوين فالون بدلاً من الدان. كلّ الأساليب التي نُشرت إلى حدّ الآن، بقطع النظر عن أيّ مدرسة أو طريق ممارسة آتية منه-سواء كانت فروعا من الديانة البوذية أو الطاوية، أو فروعا من المدرسة البوذية أو المدرسة الطاوية، أو الطرق التي نُشرت بين العامة- كلّها تطوّر الدان. وكذلك الشأن بالنسبة للعديد من طرق البوابة الجانبية. يُطلق عليها جميعا اسم أساليب الدان. حتى الأساليب التي يتبّعها الرهبان والراهبات وممارسو الطاو و، تؤدي إلى تنمية الدان. إذا ما أُحرقت جثّة أحد هؤلاء الممارسين، فهي تتركّز ساريرا^{٣٠} (sarira)، وهي مادة قاسية وجميلة لا تستطيع المعدات العلمية الحديثة إدراكها. في الواقع، إنها مادة من طاقة عليا، آتية من عوالم أخرى وليس من عالمنا هذا. هذا هو الدان. مع ذلك، إنّه لمن الصعب جدا على أولئك الذين يمارسون أساليب الدان أن يبلغوا مرحلة اليقظة خلال حياتهم. في السابق، كان ممارسو هذه الأساليب يحاولون رفع الدان الخاصّ بهم، لكنهم فشلوا، إذ أنّه لا يمكن رفعه بعد أن يصل إلى الغدة الصنوبرية. فعلق هؤلاء الممارسون هناك. حاول بعضهم أن يدفع هذا الدان بقوة، لكنّه لم يجد سبيلا إلى ذلك. كانت بعض الحالات تأخذ الشكل الآتي:

^{٢٩} الدان: كتلة من الطاقة تتشكّل في أجسام ممارسي بعض الخيمياء الداخليّة؛ يعرف في الخيمياء الخارجية بـ "إكسير الخلود".

^{٣٠} ساريرا: بعض البقايا الخاصة التي تظهر بعد أن تحرق أجساد بعض الممارسين.

جدُّ فردٍ ما لم يكمل ممارسته؛ بعد أن شارفت حياته على نهايتها، بصق *الدان* الخاصَّ به إلى ابنه؛ لكن هذا الأخير أيضًا لم ينجح في بلوغ الكمال؛ وعندما شارفت حياته على نهايتها، مرَّ *الدان* الخاص به إلى ابنه أيضًا؛ وحتى يومنا هذا، لم يحقق هذا الفرد شيئًا من جزاء الممارسة. إنها طريقة صعبة جدًا! طبعًا هناك كثير من الأساليب المحترمة العريقة، إن استطعت أخذ بعض المعرفة الحقيقية عن أحد المعلمين، فهذا جيد، لكن هناك احتمال أنه لن يعلّمك أشياء المستويات العليا.

(٢) ارتفاع الوعي الرئيسي

لكلِّ منا وعيٍ رئيسيٍّ يعتمدُ عليه للقيام بأيِّ عملٍ أو التفكير بأيِّ شيء. بالإضافة إلى هذا الوعي، لكلِّ منا أيضًا وعيٍ ثانويٍّ واحد أو أكثر وأرواح أخرى ورثناها عن أجدادنا. يحملُ الوعيُ الثانوي (الواحد أو أكثر) الاسمَ نفسه الذي يحمله الوعيُ الرئيسي، لكنّه في الغالب يملكُ قدراتٍ أكبر وينحدرُ من مستوى أعلى. هو لا ينخدعُ بمجتمعنا البشري هذا، وهو قادرٌ على رؤية عالمه الخاص. تعتمدُ العديدُ من الأساليبِ على ارتفاعِ الوعيِ الثانوي، وتستخدمُ جسمَ الممارسِ البشري ووعيه الأساسي كعربةٍ فقط. في هذه الحالة، يكونُ الممارسُ غافلاً عمّا يجري، بل حتّى راضٍ عن نفسه. وبما أنّه من الصعبِ جدًا أن يتنازلَ الفردُ عن الأشياءِ العمليّة عندما يتواجدُ في المجتمع، خاصّةً تلك الأشياء التي يتعلّقُ بها، تشدّدُ بعضُ الأساليبِ على ممارسةِ التمارين في حالةٍ من الغيبوبة التامة. عندما يتمُّ التحوّلُ أثناء حالةٍ من الغيبوبة، يتمُّ تحويلُ الوعيِ الثانوي في الواقع في مجتمعٍ آخر، ويبلغُ بذلك مستوياتٍ متقدّمة. وفي يومٍ ما، يُكملُ الوعيُ الثانوي ممارسته ويأخذُ كلَّ *الغونغ* دونَ أن يتركَ شيئًا للوعي الرئيسي ولا لجسم الممارس. بهذا، يفشلُ الممارسُ في التقدّم بعد أن دامت ممارسته طوال حياته. إنّه أمرٌ مثيرٌ للشفقة حقًا! يملكُ بعضُ معلّمي *التشيغونغ* العديدُ من القدراتِ الخارقة العظمى، ويتمتّعون بالهبة وتقدير الناس لهم، غيرَ أنّهم لا يدركونَ أنّ *الغونغ* لم ينمُ على أجسامهم الخاصة.

أما نحنُ في الفالون غونغ، فنعملُ مباشرةً على ارتفاعِ الوعي الأساسي وتنمية *الغونغ* على أجسامكم أنتم. طبعًا يستفيدُ الوعي الثانوي أيضًا، فيحرزُ تقدّمًا بحصوله على جزءٍ من *الغونغ*، فيما تبقى الأولوية لوعيكم الأساسي. لذلك، يتميّزُ أسلوبنا بمعايير صارمة *للسينسينغ* تساعدُ على التقدّم والارتقاء وسط أصعب الظروف في المجتمع البشري، تمامًا كما تنبتُ زهرة اللوتس وسط الطين. هذا هو السببُ الذي يجعلكم تتقدّمون وتبلغون الكمال، وهذا ما يجعلُ أسلوبنا ثمينًا جدًا، إذ أنتم أنفسكم الذين تحصلون على *الغونغ*. لكنّه أسلوبٌ صعبٌ أيضًا! تكمنُ صعوبته في أنّكم اخترتم أسلوبًا يختبركم في البيئة الأكثر تعقيدًا.

بما أنّ الهدفَ من الممارسة هو ارتفاعُ وعيكم الأساسي، على هذا الوعي إذا أن يسيطرَ دومًا على ممارستكم، وأن يكونَ صاحبَ القرارات بدلًا من أن يسلمَ للوعي الثانوي؛ وإلا يكملُ هذا الأخيرُ ممارسته يومًا ما ويرحلُ إلى مستوى أعلى، حاملًا معه كلَّ *الغونغ*، دونَ أن يتبقّى لوعيكم الأساسي أو لجسمكم شيءٌ منه. عندما تمارسون نحو مستوياتٍ عليا، لا تدعوا وعيكم الأساسي يغفلُ عمّا تفعلون وكأنته في حالةٍ من النوم العميق. عليكم دائمًا أن تدركوا أنّكم أنتم من يمارسُ التمارين، أنتم من يرتقي من خلال الممارسة، وأنتم من يحسنُ *السينسينغ*. عندها فقط تستطيعون أن تمسكوا بزمام الأمور وأن تحصلوا على *الغونغ*. بعض الأحيان عندما تكونون في حالةٍ من الشرود، تدركون فجأةً أنّكم قمتم بعملٍ ما لكنكم لا تعلمون كيف قمتم به، إذا إنّه وعيكم الثانوي الذي قام به، وهو بذلك الذي يمسكُ بزمام الأمور. إذا كنتم في حالة التأمّل وفتحتم أعينكم ورأيتم "نفسكم" جالسًا بالقرب منكم، هذا وعيكم الثانوي الذي ترونه. بينما إذا كنتم تتأمّلون وأنتم جالسون مقابل الشمال، وفجأةً وجدتم أنّكم تجلسون في جهة

الشمال وتتساءلون كيف تغيّر موقفكم، إذا فهي ذاتكم الحقيقية قد خرجت؛ أما جسّدكم ووعيكم الثانوي هما اللذان يجلسان هناك. من السهل التمييز بين الأمرين.

عليكم ألا تكونوا غافلين تمامًا عندما تقومون بتمارين الفالون غونغ، إذ هذا لا يتماشى مع أسلوب الشرع الأكبر للفالون غونغ. كذلك، عليكم أن تُبقوا تفكيركم صافيًا خلال التمارين. إذا كان الوعي الأساسي قويًا، لا يمكن الانحراف عن الممارسة الصحيحة، إذ لن يستطيع شيءٌ أذيتكم. أما إذا كان ضعيفًا، فبعض الكائنات قد تستغلّ الوضع لتسيطر على أجسامكم.

(٣) القيام بالتمارين بغض النظر عن الاتجاه والزمان

تحدّد العديد من الأساليب التوقيت والاتجاه الأمثلين للقيام بالتمارين. أما نحن، فلا نهتمّ بهذه الأمور أبدًا. الممارسة في الفالون غونغ تتم وفق طبيعة الكون وقوانين تطوره، لذلك لا يعود هنالك أهمية لاتجاه التمارين وتوقيتها. بالفعل حين يقوم أحدكم بممارسة تمارين الفالون غونغ، يصبح وكأنه موجودٌ داخل الفالون - الذي هو متّجه نحو جميع الجهات ويدور باستمرار. الفالون مشابه للكون؛ الكون في حركة دائمة، مجرّة درب اللبانة في حركة دائمة، الكواكب التسعة تدور حول الشمس، والأرض ذاتها تدور حول نفسها. أية جهة هي الشمال إذا؟ أيّتها هي الشرق؟ أو الجنوب؟ أو الغرب؟ شعوب الأرض هي التي قسّمت هذه الاتجاهات. إذا فستواجهون الجهات جميعها بغض النظر عن أية جهة تواجهون.

كذلك، يدعي البعض أنّ أفضل توقيت للقيام بالتمارين هو عند منتصف الليل؛ ويدعي بعض آخرون أنّه عند الظهر، أو أي وقت آخر محدد. أما نحن فلسنا معنيين بهذا الأمر أيضًا! إنّ الفالون يقوم بتحسيننا حتى عندما لا نمارس التمارين؛ فكما ذكرنا سابقًا "الشرع يصلّ الممارس"، مما يعني أنّ الفالون يساعدنا على الارتقاء كلّ لحظة. في أساليب *الدان*، يقوم الممارسون بتطوير *الدان*. أما في أسلوب الفالون غونغ، فهو *الفا* أو الشرع الذي يطور الممارس. إذا، يمكنكم القيام بالتمارين أكثر إذا لديكم الوقت لذلك، ويمكنكم القيام بها أقل إذا لم تملكوا الوقت الكافي. إنّه أمر يعتمد على الوقت المتوفّر لكم.

٤- الارتقاء بالنفس والجسد معًا

يعتمد الفالون غونغ على ارتقاء النفس والجسد معًا. فالقيام بالتمارين يؤدي أولاً إلى تغيير الجسم الأصلي للإنسان (*benti*)، إذ لا يتم الاستغناء عنه؛ كذلك، يندمج الوعي الرئيسي مع الجسم البشري، ويشكّلان كيانًا متكاملًا أتمّ ممارسته وبلغ الكمال.

(١) تحويل الجسم الأصلي (*benti*)

يتألّف الجسم البشري من اللحم والدم والعظام، وتختلف بنية جزيئات هذه الأعضاء ومكوناتها. تتحوّل مكونات الجزيئات في جسم الإنسان من خلال الممارسة إلى مادة ذات طاقة عليا، آنذاك لم يعد الجسم البشري يتكوّن من موادّه الأصليّة، و تتغيّر طبيعة الجسم بعد أن خضعت مكوناته إلى تغييرات نوعيّة. ولكن الممارسين يعيشون في المجتمع البشري، ويقومون بالممارسة بين سائر الناس، ولا يستطيعون تعطيل مسار المجتمع أو إيقاع الفوضى فيه. لذلك لن يطرأ تغيير على التركيبة الجزيئية الأصليّة للجسم ولا على نظام ترتيب الجزيئات، ما يتغيّر هو المكونات الأصليّة للجزيئات. يبقى ملمس الجسد طريًا، وتبقى العظام صلبة، والدم سائلًا؛ سينزف الجسد بشكل طبيعي إذا ما جرح بسكين حاد. استنادًا إلى نظرية العناصر الخمسة في الصين، كما تتكوّن

كُلُّ الأشياء من المعدن، الخشب، الماء، النار، والتراب، كذلك هو الجسمُ البشري. عندما تطرأ تغييرات على الجسم الأصلي، وتحل مادةً طاقيةً عليا محلَّ مكوناته الأصلية، فالجسم البشري آنذاك لم يعد مكونًا من موادّه الأصلية. من هنا ظهر الحديث عن "تجاوز العناصر الخمسة".

أكثر ما يميّز الأساليب التي تتطلبُ الارتقاءَ بالنفس والجسد معًا هو أنّها تطيلُ عمرَ الممارس وتوقُّ شيخوخته. تنطبقُ هذه المميّزاتُ أيضًا على أسلوب الفالون دافا، إذ أنّه يعملُ كآلاتي: يغيّرُ مكوناتِ الجسمِ البشريِّ بشكلٍ جذري، مخزّنًا ما تمّ تجميعه من مادة ذات طاقة عليا في كلِّ خليةٍ لتحلَّ هذه المادةُ في النهاية مكانَ مكوناتِ الخلايا، مما يوقفُ عمليةَ الأيض. وهكذا، يتجاوزُ الفردُ العناصرَ الخمسة، بعد أن يحوّلَ جسده إلى جسدٍ مكونٍ من موادّ عوالمٍ أخرى. سيبقى هذا الفردُ شابًا إلى الأبد، إذ لن يكونَ مقيّدًا بزماننا - المكاني بعد الآن.

ظهر في التاريخ العديدُ من الرهبان البارعين الذين عاشوا حياةً طويلةً جدًا. حتّى في يومنا هذا، يوجدُ العديدُ من الأفراد الذين يتجولون في الشارع وهم يبلغون مئات السنين من عمرهم، لكنكم لا تدركون هويتهم ولا تستطيعون تمييزهم عن باقي البشر، إذ يبدوون في شبابهم ويرتدون نفسَ الملابس التي يرتديها الآخرون. لا يجبُ أن يكونَ عمرُ حياةِ الإنسان قصيرًا كما هو الحال الآن. من وجهةِ نظرِ العلوم الحديثة، يجبُ أن يكونَ الإنسانُ قادرًا على أن يعيشَ أكثرَ من مئتي سنة. استنادًا إلى بعضِ السجلات، هناك شخصٌ في بريطانيا اسمه "فمكات" (*Femcath*)، عاشَ مئتين وسبع سنواتٍ؛ شخصٌ آخرٌ في اليابان اسمه "ميتسو تايرا" (*Mitsu Taira*)، عاشَ مائتين واثنين وأربعين سنة. أثناء حكم سلالة التانغ في بلدنا، كان هناك راهبٌ يدعى "هوي جاوو" عاشَ لمدة مئتين وتسعين سنة. كذلك، تظهرُ سجلاتُ إقليم "يونغ تاي" (*Yong Tai*) في مقاطعة "فوجيان" (*Fujian*)^{٢١}، أن رجلاً اسمه "تشين جون" (*Chen Jun*) وُلد في السنة الأولى من فترة "جونغ هي" (*Zhong He*) (سنة 881 ب.م.) تحت حكم الإمبراطور سي دزونغ (*Xi Zong*) خلال سلالة التانغ، وتوفي في عصر "تاي دينغ" (*Tai Ding*) خلال سلالة اليوان 1324 ب.م.) بعد أن عاشَ أربعمئة وثلاثة وأربعين سنة. كلُّ هذه الأمثلة مدعومةٌ بوثائق ويمكنكم التحقق منها؛ ليست قصصًا خرافية أبدًا. إضافةً إلى ذلك، بفضل الممارسة في الفالون غونغ، خفّت التجاعيدُ بشكلٍ ملحوظٍ من وجوه بعض الممارسين، وبأن عليهم وهجٌ زهريٌّ مليءٌ بالصحة؛ كذلك باتوا يشعرون أنّ أجسادهم خفيفةٌ لا تتعبُ أبدًا عندما يمشون أو يعملون. إنّها ظاهرةٌ شائعةٌ بين الممارسين! أنا بنفسِي قمتُ بالممارسة لعشراتِ الأعوام، ويقولُ لي العديدُ أنّ وجهي لم يتغيّر كثيرًا خلال السنوات العشرين الماضية. ذاك هو السبب. يعودُ ذلك إلى أن الفالون غونغ يحتوي على أشياء قويّة جدًا لتطوير الجسد. لذلك، يختلّف ممارسو الفالون غونغ كثيرًا عن باقي البشر من حيث المظهر، إذ هم لا يبدوون أبدًا في عمرهم الحقيقي. إذا المميّزاتُ الأساسيةُ للأساليب التي تطوّرُ النفس والجسد معًا هي إطالةُ الحياة، تأخيرُ الشيخوخة، وتمديدُ الحياة المتوقعة للبشر.

^{٢١} مقاطعة فوجيان موجودة جنوب شرق الصين.

يُعتبر جسمنا كونه صغيراً. تدور طاقة الجسم البشري حول الجسم وتشكل ما يسمى بدورة الكون الصغرى أو الدورة السماوية. إذا تحدثنا بلغة المستويات، يُعتبر ربط القناة الخلفية النصفية^{٣٢} بالقناة الأمامية النصفية^{٣٣} دورة سماوية سطحية فقط، إذ لا تملك القدرة على تطوير الجسد. في الواقع، تجري الدورة السماوية الصغرى داخل الجسم من الغدة الصنوبرية إلى الدانتيان (حقل الأكسير في أسفل البطن). عبر هذه الممارسة الداخلية، تُفتح كل مسالك الطاقة في الجسم وتتمدد من داخل الجسم إلى خارجه. يقتضي أسلوب الفالون غونغ أن تُفتح مسالك الطاقة جميعها منذ البداية.

أما الدورة السماوية الكبرى فهي حركة "مسالك الطاقة الثمانية الإضافية"^{٣٤}، وهي تسري في كل أنحاء الجسم لتتم دورة كاملة. إذا ما فُتحت الدورة السماوية الكبرى، ستؤدي إلى حالة يستطيع فيها الإنسان أن يرتفع في الهواء. هذا ما تعنيه عبارة "الارتفاع في وضوح النهار" التي ذُكرت في *Scriptures of Dan cultivation*. مع ذلك، غالباً ما تبقى منطقة ما في جسمك مغلقة لتمنعكم من الارتفاع. ولكنكم ستصلون إلى هذه الحالة: ستصبحون قادرين على السير بسرعة ودون أي جهد؛ وعندما تسيرون صعوداً، ستشعرون وكأن شخصاً ما يدفعكم من الخلف. تؤدي الدورة السماوية أيضاً إلى الحصول على نوع من القدرات الخارقة، إذ تمكن التشي الموجود في مختلف أنحاء الجسم من تغيير مكانه، فينتقل تشي القلب إلى المعدة، وتشي المعدة إلى الأمعاء... وبما أن فعالية الغونغ تتعزز باستمرار، ستتحول هذه القدرة إلى قدرة "التحرك عن بُعد" الخارقة. يسمى هذا النوع من الدورات "دورة مسالك الطاقة السماوية" أو "دورة الأرض والجنة السماوية". رغم ذلك، لن تؤدي هذه الحركة إلى تطوير الجسد، إذ يجب أن تتواجد دورة سماوية أخرى ماثلة، وتدعى "الدورة السماوية الحدودية". تبدأ هذه الدورة من نقطة الوخز في العجان أو من نقطة الوخز على قمة الرأس وتعبّر كامل أطراف الجسد، حيث يلتقي الين واليانغ^{٣٥}.

الدورة السماوية في الفالون غونغ أعظم بكثير من حركة مسالك الطاقة الثمانية المتداولة في الأساليب العادية، إذ أنها حركة كل مسالك الطاقة المتقاطعة الموجودة في جسم الإنسان. يجب أن تُفتح كل المسالك في كامل الجسم في آن معاً وأن تبدأ بالحركة سوياً. كل هذه الأشياء موجودة مسبقاً في أسلوبنا، فلستم بحاجة إلى أن تتعمدوا القيام بها أو أن تتحكموا فيها من خلال أفكاركم، إذ عندها ستحرفون عن الممارسة الصحيحة. خلال سلسلة المحاضرات، سأثبت خارج أجسامكم معدّات للطاقة تعمل تلقائياً وباستمرار، وتتفرّد بها أساليب المستويات المتقدمة، وهي تساهم في جعل التمارين تلقائية في أسلوبنا؛ فكما يدور الفالون باستمرار، تدور هي أيضاً كذلك جاعلة كل مسالك الطاقة الداخلية تدور. حتى ولو لم تعملوا على الدورة السماوية، تبدأ المسالك جميعها في الداخل والخارج بالحركة سوياً. إننا نستعمل التمارين لتقوية معدّات الطاقة الموجودة خارج الجسد.

^{٣٢} القناة الخلفية النصفية: تبدأ في التجويف الحوضي وتنتقل صعوداً لتسلك منتصف الظهر.

^{٣٣} القناة الأمامية النصفية: تبدأ في التجويف الحوضي وتنتقل صعوداً لتسلك النصف الأمامي من الجسم.

^{٣٤} مسالك الطاقة الثمانية الإضافية: وفقاً للطب الصيني، هناك ثمانية مسالك للطاقة موجودة بالإضافة إلى الإثنتي عشر المألوفة. تتقاطع معظم المسالك الإضافية مع نقاط وخز المسالك المألوفة، وهي لا تعتبر مسالك مستقلة أو أساسية.

^{٣٥} الين واليانغ: تؤمن المدرسة الطاوية بأن كل الموجودات تحتوي على قوتين متضادتين وهما الين واليانغ، لا يمكن أن تتواجدا في المكان نفسه لكنهما مترابطتان. مثلاً: المؤنث (بين) مقابل الذكر (يانغ)، نصف الجسد الأمامي (بين) مقابل نصف الجسد الخلفي (يانغ).

الهدف من فتح مسالك الطاقة هو السماح للطاقة بالانتشار وتغيير طبيعة جزيئات خلايا الجسم البشري وتحويلها إلى مواد من طاقة عليا. مسالك الطاقة عند الأفراد غير الممارسين محتقنة وضيقة، أما عند الممارسين فهي ساطعة ويزول احتقانها شيئاً فشيئاً. تتوسع مسالك الطاقة عند الممارسين القدماء وتتوسع أكثر خلال الممارسة في المستويات المتقدمة، فبعض الأفراد لديهم مسالك واسعة كالإصبع. لكن رغم ذلك، لا يمكننا اعتبار فتح مسالك الطاقة مؤشراً على مستوى ممارسة الفرد ولا على ارتفاع الغونغ عنده. تتوسع المسالك وتسطع عبر القيام بالتمارين، لتتربط في النهاية وتصبح جزءاً واحداً. في هذه المرحلة، لن يعود لهذا الممارس أي مسالك طاقة ولا أية نقاط وخز. بمعنى آخر، سيصبح جسمه كله مسالك طاقة ونقاط وخز. حتى هذه الحالة لا تعني أن الممارس قد بلغ الكمال، بل هي فقط تجلّ لمرحلة ما يبلغها ممارس في أسلوب الفالون غونغ. عندما يصل الممارس إلى هذه المرحلة، يعني أنه بلغ نهاية الممارسة في العالم الدنيوي. في الوقت نفسه، يؤدي بلوغ هذه المرحلة إلى حالة لافتة في المظهر الخارجي: ظهور ثلاث زهرات في أعلى الرأس. عندها، يكون عمود الغونغ عاليًا جدًا ويتولد عدد كبير من القدرات الخارقة، لكل منها شكله وهيئته الخاصة. تظهر الزهرات الثلاث على قمة الرأس، إحداها تشبه الأقحوان والأخرى تشبه اللوتس. تدور كل من الزهرات حول نفسها وتدور حول بعضها البعض في الوقت نفسه. على كل زهرة، يوجد عمود طويل جدًا يصل إلى السماء، يدور حول نفسه ويدور مع الزهرات أيضًا. سيشعر الممارس أن رأسه بات ثقيلًا. بهذا، يكون الممارس أكمل ممارسته في العالم الدنيوي.

٥- النشاط الفكري

إن أسلوب الفالون غونغ لا يتطلب استعمال النشاط الفكري. في الحقيقة، إن عقل الإنسان غير قادر على شيء بتاتا سوى إرسال التعليمات، بينما يعود الفعل الحقيقي إلى قدرات الغونغ الخارقة التي تأخذ شكل كائن روحي قادر على التفكير وعلى تلقي التعليمات من إشارات الدماغ. رغم ذلك، تختلف الآراء حول هذا الموضوع، لا سيما في أوساط التشيغونغ، حيث يظن البعض أن النشاط الفكري قادر على تحقيق العديد من الأشياء، كتنمية القدرات الخارقة، فتح العين الثالثة، شفاء الأمراض، تحريك الأشياء عن بعد... لكن هذا المفهوم خاطئ. في المستويات المبتدئة، يستعمل الإنسان العادي عقله لتوجيه أعضائه الحسية وأطرافه الأربعة؛ أما في المستويات المتقدمة، يحرز عقل الممارس تقدماً ويصبح قادراً على توجيه قدرات الممارس الخارقة. بمعنى آخر، تصبح القدرات الخارقة خاضعة لأمر العقل. هذه نظرنا لكيفية استعمال النشاط الفكري. إذا شاهدنا بعض الحالات حيث يقوم معلّم التشيغونغ بمداواة أحد المرضى، سنلاحظ أن المريض يقر بأنه يشعر بالتحسن قبل أن يقوم المعلّم بأيّة حركة، مما يدفع المريض إلى الاعتقاد أنه شفي نتيجة تفكير المعلّم. بينما الواقع يختلف عن ذلك، إذ أن المعلّم يطلق نوعاً من القدرات الخارقة ويأمرها بالقيام بالشفاء أو بأي شيء آخر. وبما أن القدرات الخارقة تنتقل في عالم آخر، لا يستطيع الناس العاديون رؤيتها بأعينهم. نتيجة لذلك، يصر أولئك الذين يجهلون هذا الواقع على أن الأفكار هي التي تقوم بعملية الشفاء. يعتقد العديد من الأفراد أن للنشاط الفكري قدرة على الشفاء، فوجب توضيح الأمر لتصحيح هذا المفهوم الخاطئ.

إن الأفكار البشرية هي في آن واحد رسالة ونوع من الطاقة، وهيئة ذات وجود مادي أيضًا. عندما يفكر الإنسان، يُطلق دماغه نوعًا من التواتر. لماذا يكون ترتيب تسبيحة ما فعالاً في بعض الأحيان؟ ذلك أن للكون أيضًا تواتره الترددي، وحين يلتقي تواتر التعويذة مع تواتر الكون، تعطي التسبيحة مفعولها. ولكن لتكون التسبيحة فعالة حقًا، على رسالتها أن تكون ذات طبيعة صالحة، إذ أن كل ما هو من طبيعة فاسدة يُمنع من التواجد في الكون. يُعتبر النشاط الفكري أيضًا نوعًا من الأفكار. تخضع أجسام الشرع العائدة إلى معلّم تشيغونغ كبير ورفيع المستوى إلى أفكاره الصادرة عن جسمه الأساسي. ولكن جسم الشرع أيضًا يملك أفكاره الخاصة وقدرته على حلّ المشاكل والقيام بالمهام، فهو كائن مستقل بذاته. ولكن في الوقت نفسه، تدرك أجسام الشرع أفكار المعلّم وتؤدي مهماتها تبعًا لهذه الأفكار. مثلًا، إذا أراد المعلّم أن يشفي مرض أحدهم، تقوم أجسام الشرع بهذه المهمة؛ وإذا لم تكن الفكرة موجودة في الأصل، لا تذهب أجسام الشرع للقيام بها. ولكن إذا عثرت هذه الأجسام على فعل صالح جدًا للقيام به، ستقوم به من تلقاء نفسها. كما أن هناك بعض المعلمين الذين لم يبلغوا اليقظة بعد، فتعلم أجسام الشرع الخاصة بهم أشياء هم أنفسهم لا يعلمونها.

للنشاط الفكري معنى آخر أيضًا وهو الإلهام (أو الوحي). لا يأتي الإلهام من الوعي الأساسي للإنسان، إذ أن قاعدة المعرفة عند هذا الأخير محدودة بعض الشيء، ولا يمكنكم الاعتماد عليه وحده إذا أردتم اختراع شيء ليس موجودًا في المجتمع البشري. في الواقع، يأتي الإلهام من الوعي الثانوي للإنسان. عندما يستهلك بعض العاملين في مجال الفن الخلاق أو في مجال الأبحاث العلمية كل طاقتهم الدماغية، يشعرون أنهم بحاجة إلى الراحة، فيضعون عملهم جانبًا ويأخذون استراحة قصيرة أو ربما يأخذون نزهة صغيرة على الأقدام. عندها، يأتيهم الإلهام من حيث لا يدرون، ويبدأون بكتابة كل شيء بسرعة، وبهذا يقدمون شيئًا لم يكن موجودًا سابقًا. ذلك أنه حين يكون الوعي الرئيسي قويًا جدًا، يسيطر على العقل، فيحول دون ظهور أية أفكار جديدة رغم جهوده. لكن حالما يستريح هذا الوعي، يبدأ الوعي الثانوي بالعمل والسيطرة على العقل. وبما أن هذا الوعي ينتمي إلى مستويات عليا وليس محدودًا بمستوى هذا العالم، فهو قادر على خلق أشياء جديدة. على الرغم من ذلك، لا يستطيع الوعي الثانوي أن يتخطى أو يتدخل بظروف المجتمع البشري، إذ يُمنع عليه التأثير على مسار تطور المجتمع.

يأتي الإلهام من مصدرين. أولهما هو الوعي الثانوي الذي لا يضلّه هذا العالم ويستطيع أن يُنتج الإلهام؛ والآخر هو التعليمات والتوجيهات من الكائنات العليا. حين يتحكّم أحد هذه الكائنات بفردي ما، يتوسّع نطاق تفكيره ويصبح قادرًا على اختراع كل ما هو مدهل. إن كامل تطور المجتمع والكون خاضع لقانون هذه الكائنات. ليس هناك ما يحدث عن طريق الصدفة.

٦- مستويات الممارسة في الفالون غونغ

(١) الممارسة في المستويات المتقدمة

بما أن الممارسة في الفالون غونغ تتم في مستويات متقدمة جدًا، يبدأ الممارس بتطوير العونغ بعد فترة قصيرة من الممارسة. إن الطرق الكبرى سهلة وبسيطة جدًا. على الرغم من أن أسلوب الفالون غونغ يتطلب من الممارس حركات بسيطة، فإن هذه الأخيرة تتحكّم بناوحي الجسم جميعها بما في ذلك بالعديد من الأشياء التي ستولد فيه لاحقًا. طالما أن سينسينغ الممارس يرتفع

باستمرار، سيطورُ الممارسُ الغونغَ بسرعةٍ كبيرة، ولن يحتاجَ إلى بذلِ جهدٍ متعمدٍ، أو إلى اللجوءِ إلى أيةِ وسيلةٍ كتحضيرِ الأتفيةِ والقدر، أو إعدادِ الإكسيِر عبرَ تجميعِ بعضِ الاعشابِ أو عبرِ إضافةِ النارِ إلى مجموعةِ أعشابٍ . إن الاعتمادَ على النشاطِ الفكريِّ يمكنُ أن يكونَ أمرًا معقدًا . ويمكنُ أن يودّي إلى الانحرافِ عن الممارسةِ المستقيمة. أما هنا، فنزودُكم بأفضلِ وأنسبِ أسلوبٍ للممارسة، لكنّه الأصعبُ أيضًا. إذا مارستم وفقًا لأيِّ أسلوبٍ آخر، ستستغرقون العشراتِ من السنينِ أو حتى فترةً أطولَ من ذلك بكثيرٍ لتحصلوا على الجسمِ الأبيضِ الصافي. مع ذلك، نحن نوصلُكم إلى هذه المرحلةِ مباشرةً، حتى أنّها قد تمرُّ دون أن تشعروا بها، إذ من الممكن أن تدومَ فقط بضعةَ ساعاتٍ. ربما يأتي يومٌ تشعرون فيه بأنكم حساسون جدًا، لكن بعد برهةٍ قصيرةٍ، يختفي هذا الإحساس. هذا دليلٌ على أنّكم اجتزتم مرحلةً مهمّةً.

(٢) تجليات الغونغ

بعد أن تخضع أجسامُ ممارسي الفالون غونغ لبعضِ التعديلات، يبلغون الحالةَ المناسبةَ لممارسةِ الشرعِ الأكبرِ (*Dafa*)، أي حالةَ "الجسم اللبني". عندها فقط يبدأ الغونغ بالنمو. يمكنُ لمن لديه عينٌ ثالثةٌ مفتوحةٌ على مستوى عالٍ أن يشاهدَ الغونغ وهو ينمو على سطحِ جسمِ جلد الممارس، ثم يتم امتصاصه إلى الداخل . تتكرّر عمليةُ النمو على الجسمِ ثم امتصاصه عدّةَ مرّاتٍ، وتشملُ مستوى بعد آخر، وفي بعض الأحيان تحدثُ بسرعةٍ كبيرةٍ. إنّها المرحلةُ الأولى للحصولِ على الغونغ. بعدها، يتغيّرُ جسمُ الممارس ولا يُعتبرُ جسمًا بشريًا عاديًا، إذ أنّه لن يصابَ بأيِّ مرضٍ أبدًا بعد أن يبلغَ الجسمُ اللبني. أما الألمُ الذي قد يظهرُ بعض الأحيان في أماكنٍ مختلفةٍ من الجسد، أو الشعورُ بالتوعكِ هنا أو هناك، فليس مرضًا. رغمُ أنّه يبدو كالمرض، فهو في الواقع شكّلٌ من أشكالِ الكارما. بعد المرحلةِ الثانية من تطويرِ الغونغ، تنمو كائناتُ الممارس الروحانية ليصبح حجمها كبيرًا جدًا وتصبح قادرةً على التنقلِ والتكلم. أحيانًا تكونُ متناثرةً وأحيانًا أخرى تكون كثيفة جدًا وتستطيعُ التحدّث فيما بينها. هناك كمياتٌ هائلةٌ من الطاقة مخزّنة داخل هذه الكائنات العاقلة، وهي تُستعملُ لتغييرِ جسمِ الإنسانِ الأصلي.

عند بلوغِ مرحلةٍ متقدّمةٍ معيّنة في أسلوبِ الفالون غونغ، ينمي الممارسُ أحيانًا أطفالًا رُضع (*yinghai*)، تظهرُ على جميعِ أنحاء الجسم؛ تحبُّ العبثَ واللعبَ لكنّها رقيقةُ القلب. وأحيانًا، تودّي الممارسةُ إلى ظهورِ نوعٍ آخرٍ من الأجسام، وهو الطفلُ الخالد (*yuanying*). يجلسُ في قلبِ زهرةٍ لوتسٍ جميلٍ جدًا، وهو ينتجُ عن التزاوجِ الذي يحدثُ بين اليبين واليانغ في جسمِ الإنسانِ نتيجةَ الممارسة. كلُّ الممارسين، ذكورٌ وإناثٌ، قادرون على تنميةِ هذا الطفلِ الخالد. في البداية، يكونُ هذا الطفلُ صغيرَ الحجمِ جدًا، لكنّه ينمو باستمرارٍ ليلبغَ في النهايةِ حجمَ الممارس. بالإضافة إلى ذلك، هو يشبهُ الممارسَ تمامًا وهو حقًا موجودٌ داخل جسمه. عندما ينظرُ ذوو القدراتِ الخارقةِ إلى هذا الممارس، سيرون أنّه يملكُ جسدين. في الواقع، لقد نجحَ هذا الممارسُ في تطويرِ جسده الأصلي. يمكنُ أيضًا تطويرُ العديدِ من أجسامِ الشرعِ نتيجةَ الممارسة. باختصار، كلُّ القدراتِ الخارقةِ التي يمكنُ تطويرها في الكون، يمكنُ تطويرها أيضًا في الفالون غونغ، تمامًا كما يمكننا تطويرُ أيةِ قدرةٍ ممكنةٍ في الأساليبِ الأخرى.

(٣) ممارسة شرع ما فوق العالم الدنيوي

يمكنُ لممارسي الفالون غونغ أن يجعلوا مسالكَ الطاقة في أجسامهم تتوسّعُ تدريجيًا من خلال قيامهم بالتمارين، لتتربطَ في النهاية وتصبح جسمًا واحدًا. ممّا يعني أن الفردَ يثابرُ على الممارسة حتى يبلغَ حالةً تختفي فيها مسالكُ الطاقة ونقاطُ العلاج

من جسمه؛ أو بالعكس، أي تصبح مسالك الطاقة ونقاط الوخز موجودة في كل مكان في جسمه. لكن هذا لا يعني أن الممارس قد بلغ الطريق (Dao)، بل إنه فقط أحد التجليات في مسار ممارسة الفالون غونغ وانعكاس لمستوى معين للممارس. عند بلوغ هذه المرحلة، يصل الممارس إلى نهاية ممارسته في العالم الدنيوي. والغونغ الذي طوره بات قويا للغاية واتخذ شكلاً مرئياً، وعمود الغونغ الخاص به بات عالياً جداً وظهرت الزهراء الثلاث على رأسه. بهذا، يكون الممارس قد أنهى الخطوة الأخيرة في ممارسته للعالم الدنيوي.

تلي هذه المرحلة مباشرة مرحلة أخرى يختفي فيها كل شيء: تُدفع كل القدرات الخارقة التي طورها الممارس إلى أعماق عالم في جسده، ويدخل حالة الجسم الأبيض النقي، حيث يكون الجسد شفافاً. بعدها مباشرة، يدخل هذا الفرد مرحلة ممارسة شرع ما فوق العالم الدنيوي، والتي تُعرف أيضاً بـ"تطوير جسد بوذا". تنتمي القدرات الخارقة التي تولد في هذه المرحلة إلى فئة القدرات الإلهية. عند هذه النقطة، يكتسب الممارس قدرات لا حدود لها ويصبح قوياً بشكل لا يصدق. عند بلوغ مستويات أعلى، سيكمل ارتقائه ليصبح كائناً منوراً عظيماً. كل هذا يعتمد على كيفية ارتقائكم بالسينسينغ. مهما كانت المرحلة التي تصلون إليها، ستكون هي ثمرة الكمال التي حققتها. الممارسون المتفانون يعثرون على أسلوب مستقيم للممارسة ويحققون مكسباً مستقيماً. هذا هو الكمال.

الفصل الثالث

الارتقاء بالسينسينغ

على كلِّ ممارسي الفالون غونغ أن يعتبروا الارتقاء بالسينسينغ أولى أولوياتهم، وأن ينظروا إليه على أنه مفتاح تكوين الغونغ. هذا هو مبدأ الممارسة في المستويات العليا. إنني أؤكد لكم أن فعالية الغونغ التي تحدّد مستوى الفرد لا تنمو عبر القيام بالتمارين، بل عبر الارتقاء بالسينسينغ، وتحسين السينسينغ هو أمر يسهل قوله أكثر من تطبيقه؛ فعلى الممارسين أن يبذلوا جهداً ضخماً، ويحسّنوا درجة يقظتهم، ويجتازوا المصاعب تلقاً المصاعب، ويتحمّلوا أشياء لا تطاق. لمْ لمْ ينمّ الغونغ عند البعض رغم أنهم بدأوا الممارسة منذ سنواتٍ طويلة؟ السببان الرئيسيان هما أنهم أولاً لا يولون أهميةً للسينسينغ، وثانياً لا يعرفون أسلوباً مستقيماً وعالي المستوى. علينا أن نوضّح هذه النقطة. العديد من المعلمين الذين يُدرّسون أساليب ممارسة يتحدّثون عن السينسينغ، هم بذلك يدرّسون أشياءً مستقيمة؛ أما أولئك الذين يعلمون التمارين دون ذكر السينسينغ، فيدرّسون أساليب فاسدة. إذاً على الممارسين أن يبذلوا جهوداً ضخمةً لتحسين السينسينغ قبل أن يصلوا إلى الممارسة في المستويات المتقدمة الممارسة في المستويات العالية.

١- ما هو السينسينغ

السينسينغ المشار إليه في الفالون غونغ لا يمكن أن يتلخّص في الفضيلة وحدها، إنّه يشمل مفاهيم أكثر من ذلك بكثير، إنه يشمل مختلف وعديد النواحي، بما في ذلك الفضيلة. الفضيلة هي فقط تجلّ من تجلّيات السينسينغ، لذلك الاعتماد على الفضيلة وحدها لفهم معنى السينسينغ غير جائز. إن السينسينغ يشمل كيفية التعامل مع الأمرين التاليين: الربح والخسارة. "الربح" هو أن يزيد الفرد من تطابقه مع طبيعة الكون، وهي الحقّ، الرّحمة، الصّبر. كميّة الفضيلة التي يملكها الفرد تعكس درجة تطابقه مع هذه الطبيعة. "الخسارة" هي خسارة الأفكار والأفعال السلبية مثل الطمع، السعي وراء المصلحة الشخصية، الشهوة، الرغبة، القتل، المشاجرة، السرقة، الاحتيال، الخداع، الغيرة، الخ... إذا أراد الفرد الارتقاء إلى مستوياتٍ عالية، عليه أيضاً أن يبتعد عن ملاحقة الجري وراء الرغبات المتوارثة بين البشر. بمعنى آخر، على الفرد أن ينبذ كلّ روح تعلّق ولا يبالي بمصلحته وسمعته الشخصيتين.

ليكتمل وجود الإنسان، يجب أن يتكوّن من جسدٍ بشريّ ومن طبعٍ خصوصي. كذلك هو الكون؛ فبالإضافة إلى المواد الموجودة فيه، هناك أيضاً طبعه، أي الحقّ، الرّحمة، الصّبر. فحتّى كلّ ذرّة من الهواء تحوي هذا الطبع. يتجلّى هذا الطبع في مجتمعنا البشريّ في كون أنّ الأعمال الصالحة جزاؤها الثواب والأعمال السيئة جزاؤها العقاب. أمّا على مستوى عالٍ، فيتجلّى هذا الطبع أيضاً في القدرات الخارقة. كلٌّ من يصطف مع هذا الطبع هو فردٌ صالح؛ أمّا من يخالفه، فهو فاسد. أولئك الذين يمتثلون لهذا الطبع ويتطابقون معه هم الذين يبلغون الطريق (Dao). لكن للتوافق مع هذا الطبع، يجب أن يكون سينسينغ الممارسين مرتفعاً جداً. الارتقاء إلى مستوياتٍ متقدمة عالية لا يتمّ سوى بهذه الطريقة.

من السهل أن يكون الفرد صالحًا، ولكنه ليس من السهل الارتقاء بالسينسينغ-على الممارسين أن يكونوا حاضرين ذهنيًا. الصدق مطلب أساسي إذا أردت تنقية نفسك. يعيش البشر في عالم بات فيه المجتمع معقدًا؛ فعلى الرغم من أنك تريد أن تقوم بأعمالٍ صالحةٍ، هناك من لا يريدك أن تفعل ذلك؛ وعلى الرغم من أنك لا تريد إيذاء الآخرين، هم يريدون إيذاءك ولكن من الممكن أن يؤدي الآخرون لأسبابٍ عدة. إضافةً إلى ذلك، بعض من هذه الأمور يحدث لأسبابٍ غير طبيعية، فهل ستفهم الأسباب؟ وكيف ستصرف إزاء ذلك؟ الصراعات في هذا العالم تمتحن السينسينغ الخاص بك في كل لحظة. فهل ستصرف وفق معايير صارمة للسينسينغ عندما تواجه إذلالاً لا يوصف، أو تنتهك مصالحك الخاصة، أو يغويك المال والشهوة، أو حين تواجه صراعًا على السلطة، أو حين ينبثق الغضب والغيرة في النزاعات، أو تظهر الاشتباكات بمختلف أنواعها في المجتمع وداخل العائلة، أو عندما تعاني من مختلف أشكال العذاب؟ طبعًا، إذا استطعت تحمل كل شيء، فأنت حينئذ كائن منور. لكن في النهاية، معظم الممارسين يبدأون كأشخاص عاديين، كما أن ارتقاء السينسينغ يتم تدريجيًا، ويتقدم ببطء. الممارسون العازمون سيبلغون في النهاية ثمرة الكمال إذا كانوا جاهزين لتحمل المشقات العظيمة ومواجهة المصاعب بنفس صارمة ثابتة. أمل أن كلاً منكم، أنتم الممارسين، سيحافظ جيدًا على السينسينغ ويحسن فعالية الغونغ لديه بسرعة!

٢ - الخسارة والريح

الحديث عن الخسارة والريح سائد في كل من أوساط التشيغونغ وفي الأديان. يعتقد البعض أن "الريح" يعني الحصول على الغونغ؛ وأن "الخسارة" هي أن يكون الفرد محسنًا وأن يقوم بأعمال الخير، ويساعد المحتاجين. حتى الرهبان الذين يعيشون في الأديرة يقولون أنه على الإنسان أن يكون محسنًا. لكن هذا المفهوم يضيّق من معنى الخسارة الحقيقي، إذ أن الخسارة التي نتحدث عنها تغطي نطاقًا أوسع من ذلك بكثير. إن ما نسألكم أن تخسروه هو تعلقات الناس العاديين والحالة النفسية التي لا تريد أن تتخلى عن هذه التعلقات؛ فإذا تمكنت من التنازل عن الأشياء التي تعتبرونها مهمةً ومن الابتعاد عن الأشياء التي تظنون أنه من المستحيل الابتعاد عنها، تبلغون بذلك الخسارة بمعناها الحقيقي. أما تقديم المساعدة والإحسان إلى الآخرين فيعتبران جزءًا من الخسارة، لا أكثر.

يسعى الأشخاص العاديون وراء الشهرة، والمكاسب الفردية، والعيش الهنيئ والرفاهية، وجمع الأموال. هذه غايات ناس عاديين! لكن الممارسين مختلفون، إذ ما نهدف إليه هو الغونغ، وليس تلك الأشياء. فعلينا إذاً أن ننقص من الانشغال بالمكاسب الشخصية ولا نهتم بها كثيرًا. لكن هذا لا يعني أنه علينا التنازل عن كل ما هو مادي؛ في النهاية، نحن نمارس في مجتمع بشري وعلينا أن نعيش كسائر البشر، الشيء الأساسي يكمن في التخلص من روح التعلق وليس في التنازل عن الأشياء المادية. ما هو لكم لن يضيع، وما ليس لكم لا يمكن أن تحصلوا عليه، وإذا حصلتم عليه، فسيتحتم عليكم إعادته للآخرين. لتربحوا، عليكم أن تخسروا. يستحيل عليكم بالتأكيد أن تعالجوا جميع الأمور بطريقة جيدة في الحال، كما هو مستحيل أن تبلغوا اليقظة بين ليلة وضحاها. ولكن بالارتقاء شيئًا فشيئًا والتقدم مرحلةً بعد أخرى، من الممكن تحقيق ذلك. ستربحون على قدر ما تخسرون. عليكم دومًا ألا تشغلوا بأمور المصلحة الشخصية وأن تفضلوا الحصول على القليل من المكاسب لتضمنوا راحة البال. من ناحية الأمور المادية، ربما ستعانون من بعض الخسائر، لكنكم ستكسبون في المقابل الفضيلة والغونغ. هنا تكمن الحقيقة.

مع ذلك، لن تتعدوا استبدال شهرتكم وأموالكم ومكاسبكم الشخصية بالفضيلة والنعونع. إنه شيء ستفهمونه أكثر مع تحسن درجة يقلتكم في المستقبل.

قال أحد الممارسين الذين بلغوا مستويات عليا في أحد الأساليب الطاوية: "لا أريد ما يريده الآخرون، ولا أملك ما يملكه الآخرون؛ لكني أملك ما لا يملكه الآخرون، وأريد ما لا يريدون". قلما تمر لحظة يشعر فيها الإنسان العادي بالافتقار، إذ هذا النوع من البشر يريد الحصول على كل شيء ما عدا تلك الحجرة الملقية على الأرض والتي لا يريد أحد التقاطها. ولكن هذا الممارس الطاوي قال: "إذًا، أنا سألتقط تلك الحجرة". هناك هذا القول أيضا: "كل ما هو نادر ثمين، وكل ما هو قليل فريد". الحجرة لا قيمة لها هنا ولكنها يمكن أن تكون ذات قيمة في عوالم أخرى. هذا مبدأ لا يستطيع الناس العاديون فهمه. العديد من المعلمين والمنورين في المستويات المتقدمة والذين يملكون فضيلة عظيمة، لا يملكون أي شيء مادي؛ بالنسبة لهم، ما من شيء لا يمكن الاستغناء عنه.

ما من طريق أكثر استقامة من طريق الارتقاء، وما من أفراد أكثر ذكاء من الممارسين. كل ما يصارع من أجله البشر وكل ما يحققه من مكاسب صغيرة، لا يدوم إلا لبرهة قصيرة. ماذا لو حصلتم على شيء بعد أن صارعتم للحصول عليه، أو وجدتم شيئا عن طريق الصدفة، أو حققتكم مكسبا صغيرا؟ هناك قول سائد بين الناس العاديين: "لا يمكنك أن تجلب معك شيئا عندما تولد، ولا يمكنك أن تأخذ معك شيئا عندما تموت" كما تأتون العالم فارغي اليدين، ترحلون عنه فارغي اليدين، حتى عظامكم ستحترق وتصبح رمادا. لا يهم إن كنتم تملكون الكثير من الأموال أو مقاما رفيعا بين البشر، لا يمكنكم أن تأخذوا منه شيئا حين ترحلون. لكن النعونع هو الشيء الوحيد الذي يرحل معكم، إذ هو ينمو على وعيكم الأساسي. إنني أقول لكم أن النعونع ثمين جدا ومن الصعب الحصول عليه ولا يمكن استبداله بأي مبلغ من المال. إذا أردتم التوقف عن الممارسة يوما ما بعد أن يبلغ النعونع الخاص بكم مرحلة متقدمة، شرط ألا تقوموا بأي عمل سيء، سيمكنكم تحويله إلى أي شيء مادي تريده، وستحصلون على كل ما ترغبون به. لكن عندها، لن تملكوا ما يملك الممارسون. بدلا عن ذلك، ستملكون أشياء يمكن الحصول عليها في هذا العالم.

إن السعي وراء الغايات الشخصية يدفع البعض للجوء إلى أساليب خاطئة ليحصلوا على أشياء تخص الآخرين. يظن هؤلاء أنهم حصلوا على صفقة مريحة، لكنهم يجهلون أنهم استبدلوا فضيلتهم بحصولهم على هذه الأشياء. هذا هو الواقع! إذا قام ممارس بهذا العمل، سيخسر بعضا من النعونع الخاص به. أما إذا قام به إنسان عادي، فيخسر بعضا من عمره المتوقع أو أشياء أخرى. باختصار، ستتعادل الحسابات؛ هذا قانون الكون. هناك أيضا بعض الأفراد الذين يسيئون دائما للآخرين، أو يوجهون لهم كلمات جارحة، وما إلى ذلك. عند قيامهم بهذا العمل، يرمون بجزء من فضيلتهم إلى الآخرين بحجم الألم الذي سببوه لهم. بهذا، هم يستبدلون فضيلتهم بإيذاء الآخرين.

يظن البعض أنه من غير المريح أن يكون الفرد صالحا. بنظر الناس العاديين، الإنسان الصالح إنسان فاشل. غير أن ما يكسبه هذا الإنسان هو شيء لا يستطيع الناس العاديون الحصول عليه: الفضيلة؛ مادة بيضاء ثمينة جدا. من دون الفضيلة، لا يمكن الحصول على النعونع- هذه حقيقة مطلقة. لماذا يمارس البعض ولكنهم يفشلون بتكوين النعونع؟ ذلك أنهم لا ينمون الفضيلة.

يشدّد العديد من الناس على الفضيلة وعلى تكوين الفضيلة، لكنهم يفشلون بكشف المبادئ الحقيقية التي تشرح كيف تتحوّل الفضيلة إلى عونغ، فيترك هذا الأمر للفرد ليكتشفه بنفسه. تحدّثت مجلّدات *The tripitaka* التي تقارب العشرة آلاف مجلّد، والتعاليم التي مرّرها ساكياموني لأكثر من أربعين سنة عن شيء واحد: الفضيلة. كذلك، عالجت جميع الكتب الصينية القديمة المتعلقة بالأساليب الطاوية موضوع الفضيلة. كما تحدّث كتاب *Dao De jing* المؤلّف من خمسة آلاف كلمة الذي كتبه لائو زي^{٣٦} أيضاً عن الفضيلة. رغم ذلك، ما زال البعض غير قادر على فهم هذا الأمر.

فلنتحدّث عن "الخسارة". عليك أن تخسر شيئاً كلّ مرّة تريح فيها. عندما تريح، يجب أن تخسر. عندما تقرّر ممارسة الارتقاء بجديّة، ستواجه بعض المحن. عندما تظهر هذه المحن، قد تأخذ شكل معاناة جسديّة صغيرة أو توعك في بعض الأماكن في الجسد، لكن هذا ليس مرضاً؛ كما أنّها قد تظهر فجأة في المجتمع، أو العائلة، أو في مكان عملك على شكل نزاعات على المصالح الفرديّة أو مشاكل عاطفيّة... كلّ شيء جائز. تهدف هذه المصاعب إلى تمكينك من تحسين *السينسينغ* الخاص بك. عادةً، تظهر هذه الأمور بشكل مفاجئ وتبدو حادة جداً. كيف ستكون ردّة فعلك إذا صادفت شيئاً حقاً صعباً ومحرّجاً، يجعلك تفقد كرامتك أو يضعك في موقف مربك؟ إذا تمكّنت من أن تبقى هادئاً ومترناً، إذا قدرت على ذلك، سيتحسن *السينسينغ* الخاص بك جزاءً هذه المحنة، وسينمو *العوونغ* بشكل متناسب. أنت حققت شيئاً، إذا ستكسب شيئاً؛ ستكسب على قدر ما تبذل. غير أنّنا عندما نكون وسط أزمة ما، من الممكن ألا نلاحظ ما تعنيه هذه التجربة. مع ذلك، علينا أن نبذل جهداً لنذكر ما تعنيه، بدلاً من أن نتصرف كأفراد عاديين؛ علينا أن نضبط أنفسنا وفق معايير عليا عندما تظهر الخلافات. بما أنّنا نمارس وسط الناس العاديين، فسوف يُصقل *السينسينغ* الخاص بنا وسط الناس العاديين؛ من الطبيعي أن نقترف بعض الأخطاء ونتعلّم منها. فيستحيل على *العوونغ* أن ينمو فيما أنتم مرتاحون ولا تواجهون أيّة مصاعب.

٣- ممارسة الحق والرحمة والصبر معاً

يتطلّب أسلوبنا ممارسة جهان، شان، رين، أي الحق، الرحمة، الصبر في آن معاً. "جهان" أي الحق، يعني قول الحقيقة، القيام بأعمال صادقة، العودة إلى الأصل والذات الحقيقيّة، والتحوّل إلى إنسان حقيقي في النهاية. "شان" أي الرحمة، تعني تنمية محبة عظمي، القيام بأعمال حسنة، ومنح الخلاص للآخرين. نحن نشدّد على "رين" أي القدرة على الصبر، لأنّه فقط مع الصبر يمكن للإنسان أن يرتقي ليصبح ذا فضيلة عظمي. الصبر شيء عظيم جداً يتجاوز الحق والرحمة. طوال مسيرة ارتقائكم، سيتحدّث عليكم أن تتحلّوا بالصبر، ترعوا وتراقبوا *السينسينغ* لديكم، وتعلّموا أن تضبطوا أنفسكم.

من الصعب التحلّي بالصبر عند مواجهة المشاكل. يقول البعض: "ألن تتحوّل إلى أحمق إذا لم تضرب حين تضرب، ولم تردّ عندما تزدّم، وإذا خسرت ماء وجهك أمام عائلتك وأقاربك وأصدقائك المقربين؟" لكنني أقول لكم إذا تصرفتم بشكل طبيعي حيال كلّ الأمور، إذا لم تكونوا أقلّ ذكاءً من الآخرين، وكلّ ما فعلتموه هو أنّكم لم تُبالوا بمصلحتكم الشخصية، لن يقول أحد أنّكم حمقى. القدرة على الصبر ليست ضعفاً ولا تصرف الأحمق، بل هي تبرز الإرادة القويّة والقدرة على ضبط النفس. تحدّث التاريخ الصيني

^{٣٦} لائو زي: كاتب *Dao De jing* ويعرف بمؤسس الطاوية. يقال بأنّه عاش في القرن الرابع ق.م. ملاحظة: يُلفظ *TaoTe Ching : Dao De jing*

عن شخصٍ اسمه هان سين ^{٣٧} Han Xin، اضطرّ مرّةً إلى أن يُذلّ لدرجةٍ أن يزحفَ بين قدمي أحدهم. كان ذلك صبرًا عظيمًا. هناك هذا القول القديم: "عندما يُهان الإنسان العاديّ، يسحب سيفه ليقاتل". يعني أنه عندما يهان شخص من العامة، يسحب سيفه ليثار، يشتم الآخرين أو يضربهم. إنَّ المجيءَ للعيش هنا ليس أمرًا سهلاً على أحد. يكرس البعض حياتهم لأنفسهم - من أجل الأنا - إنه أمرٌ لا يستحقُّ العناءَ أبدًا، بل هو مُتعبٌ جدًا أيضًا. هناك أيضًا هذا القول في الصين: "إذا رجعت خطوةً واحدةً إلى الوراء، ستري بحرًا وسماءً لا حدودَ لهما"، فخذ خطوةً واحدةً إلى الوراء عندما تواجه مشكلةً، ستجد نفسك أمام مشهدٍ مختلفٍ تمامًا.

لا يكفي أن يُظهرَ الممارسُ الصبرَ اتّجاهَ الأشخاص الذين يواجهُ معهم المشاكل، أو أولئك الذين يسبّبون له الإحراج، بل عليه أيضًا أن يتخذَ موقفًا متسامحًا ويشكرهم. كيف لك أن تحسّنَ السينسينغ لولا الصعوبات التي سببها لك؟ كيف للمادة السوداء أن تتحوّل إلى مادة بيضاء أثناء المعاناة؟ كيف لك أن تطوّرَ الفونغ؟ مهما صعب وجودك وسط المعاناة، عليك أن تضبط نفسك جيدًا. كما أنّ معاناتك ستتزايد باستمرارٍ مع ارتفاع فعالية الفونغ عندك. كلُّ شيءٍ يتوقّف على قدرتك على تحسين السينسينغ. يمكن للمعاناة أن تزعجك في البداية وتغضبك جدًا لدرجة أن عروقتك ستبرز، مع ذلك تستطيع أن تكبح نفسك وتمنع غضبك من الانفجار، وهذا شيءٌ جيّدٌ إذ أنّك بدأت تتدرّج بالصبر، تتدرّج بالصبر بنية ووعي. عندها، ستتمكّن تدريجيًا وباستمرارٍ من تحسين السينسينغ، ومن أخذ هذه الأمور حقًا بلا مبالاة؛ ويعتبر هذا تقدّمًا أكبر وأكبر. يأخذ الأفراد العاديون الخلافات التافهة والمشاكل الصغيرة بجدية، فهم يعيشون لأنفسهم ولا يتساهلون مع أيّ شيء، بل حتّى أنهم يجروون على القيام بأيّ عملٍ إذا كانوا غاضبين جدًا وكانت درجة غيظهم لا تُحتمل. مع ذلك، يجد الممارسون أنّ الأمور التي يأخذها البشر على محمل الجد هي أمورٌ تافهة وتافهة جدًا - تافهة للغاية - لأنّ هدف الممارسين طويل الأجل ويعيد المدى. أنتم ستعيشون ما دام الكون موجودًا، إذا فكروا بتلك بهذه الأشياء مجددًا: لا يهمّ إن كنتم تملكونها أم لا! يمكنكم ترك كلّ الأمور خلفكم عندما ترون الأمور من وجهة نظرٍ أوسع.

٤ - التخلص من الغيرة

تعتبر الغيرة عقبةً كبيرةً في طريق الارتقاء ولها أثرٌ قويٌّ على الممارسين، إذ تؤثر مباشرةً على فعالية الفونغ عندهم، وتؤدي الممارسين الآخرين، وتعرقل التقدم في الممارسة بشكلٍ خطير. لذلك، على الممارسين أن يتخلصوا منها بالكامل. ورغم ارتفاع العديد من الممارسين إلى مستوياتٍ معينة، ما زال عليهم أن يتخلصوا من غيرتهم. وبالإضافة إلى ذلك، كلّما صعب التخلّص منها، كلّما ازدادت قوتها. التأثير السلبي لهذا التعلق يجعل من جزء السينسينغ الذي تحسّن هشا. لماذا نناقش موضوع الغيرة على حدة؟ لأنها أقوى وأبرز الأشياء التي تظهر عند الصينيين؛ فهي أثقل ما في ذهن الناس، ومع ذلك العديد منهم لا يدركون وجودها. يمكننا أن نسميها الغيرة الشرقية أو الغيرة الآسيوية، لكنّها تبقى إحدى مميزات الشرق. يميل الشعب الصيني إلى الانطواء على نفسه والتحقّظ وعدم التعبير عن الذات بشكلٍ علنيّ، ممّا يولد الغيرة بسهولة. وبما أنّ لكلّ شيءٍ وجهين، للشخصية الانطوائية حسناتها وسيئاتها. أما الغربيون، فهم، مقارنةً بالصينيين، أكثر انبساطًا. مثلاً، إذا نال ولدٌ ما درجةً عاليةً

^{٣٧} هان سين: قائد سباق ل ليو بانغ، الأمبراطور الأول لسلالة الهان (206 ق.م. - 23 ب.م.).

في أحد امتحاناته في المدرسة، فهو على الأرجح سوف يهتفُ بفرحٍ طوالَ طريقِ العودةِ إلى المنزل: "لقد نلتُ مائة!"، فيفتحُ الجيرانُ أبوابَ ونوافذَ منازلهم ليهنئوه: "تهانينا، طوم!" ويفرُحُ الجميعُ لأجله. أما إذا حدثَ هذا الأمرُ في الصين - ففكروا بالأمر - سيשמئزُّ الناسُ إذا ما سمعوا هتافَ الولد: "لقد نالَ مئة! ماذا في ذلك؟ ما الداعي للتباهي؟". تختلفُ ردَّةُ الفعلِ كثيرًا إذا كانت الغيرةُ موجودة.

ينظرُ أولئك الذين يتصفون بالغيرة إلى الآخرين باحتقارٍ ولا يسمحون لهم بالتفوق عليهم. عندما يقابلون شخصًا أكثرَ كفاءةً منهم، يفقدون عقولهم ولا يقدرُونَ على تحمُّلِ الأمر، وينكرون هذا الشعور بالدونيَّة؛ يريدون الحصولَ على نفس العلاوات ونفس المكافآت عندما يحصلُ عليها الآخرون، ويريدون حملَ العبءِ نفسه عندما تسوءُ الأمور؛ يصيبُهم الحسدُ والغيرة عندما يجني الآخرون أموالًا أكثرَ منهم. مهما كان الأمر، لا يقبلون أبدًا أن يتفوقَ أحدٌ عليهم. في مجتمعٍ كهذا، يخافُ البعضُ من قبولِ أيةِ منحةٍ عندما يحققون إنجازاتٍ ما في بحوثهم العلميَّة، إذ يخشون إثارةَ الغيرة عند الآخرين. بعضُ آخرٍ لا يجرؤُ على البوح بما حصلَ عليه من تكريمٍ ليتجنَّبَ غيرةَ وسخريةَ الآخرين. بعضُ معلِّمي التشيغونغ لا يطيقون رؤيةَ معلمين آخرين يعطون الدروس، فيسببون لهم المتاعب. هذه مشكلةُ سيسينغ. لنفترض أنَّ في مجموعةٍ ما من الممارسين الذين يقومون بتمارين التشيغونغ، طوَّرَ بعضُ من الذين بدأوا لاحقًا القدراتِ الخارقة قبل الآخرين. هناك من سيقولُ إدا: "كيف لهذا أن يحصل؟ لقد قمتُ بالتمارين للعديد من السنوات ولديَّ كومة من الشهادات. كيف له أن يطوِّرَ القدراتِ الخارقة قبلي؟" عندها تدبُّ فيه الغيرة. إن ممارسة الارتقاء تتمحورُ حول النفس، وعلى كلِّ ممارسٍ أن يرتقي بنفسه وينظرُ داخلها ليجدَ أسبابَ المشاكل. عليكم أن تعملوا بجهدٍ على أنفسكم وتحاولوا أن تحسنتوا النقاط التي ما زالت تحتاجُ لجهودكم. لكن إذا بحثتم عند الآخرين على أسباب الخلفات، سينجحون هم في ممارستهم بينما تبقون أنتم هنا بمفردكم. ألن يضيع وقتكم وممارستكم سدى؟ الارتقاء هو ارتقاء أنفسكم! تضرُّ الغيرةُ أيضًا بزملائكم الممارسين، كما يحدثُ عندما تحوُّل الإهانات دون دخول أحدهم حالة السكينة. إذا كان أحدُ هؤلاء يملكُ قدراتٍ خارقةً، فسيستعملها بدافع الغيرة ليسبب الأذى للممارسين الآخرين. مثلاً، يجلسُ أحدُ الممارسين ليتأمل بعد أن مارسَ الارتقاء بشكلٍ جيِّد. يجلسُ هناك كالجبل بما أنه يملكُ الغونغ. عندها، يمرُّ به كائنان، أحدهما كان راهبًا لكنه لم يبلغ اليقظة بسبب غيرته؛ فعلى الرغم من أنه يملكُ بعضَ القدراتِ الخارقة قدرًا من فعالية الغونغ، لم يبلغ الكمال. عندما يصلان إلى حيث يتأمل ذلك الفرد، يقول أحدهما للآخر: "فلا تيتأمل هنا. فلنمرَّ من جانبه". فيجاوبه قائلاً: "في الماضي، قطعْتُ بضربةٍ يدي زاويةً من جبل تاي (*Mount Tai*)"، ويقرُّ من ثمَّ أن يوجَّه ضربةً للممارس. لكن حين يرفعُ يده، لا يستطيع أن يعيدها إلى الأسفل، ذلك الكائن يكون غير قادر على ضرب الممارس، ذلك أنَّ الممارس يتبعُ أسلوبًا مستقيمًا وهو محمي بدرع وقائي. لكن هذا أمرٌ خطيرٌ جدًّا إذ هو أراد أن يؤدِّي أحدًا يمارسُ حسب أسلوبٍ مستقيم، لذلك سيعاقبُ عليه. أولئك الذين يتصفون بالغيرة يشكِّلون خطرًا على أنفسهم كما على الآخرين.

٥ - التخلص من روح التعلُّق

تشيرُ "روح التعلُّق" إلى ذلك السعي المفرط وراء هدفٍ ما أو شيءٍ ما من قِبَلِ ممارسين غير قادرين على تحرير أنفسهم أو عنيدين إلى درجة أنهم لا يعملون بنصيحة الآخرين. يسعى البعض وراء التمتع بالقدراتِ الخارقة في هذا العالم الدنيوي، مما

يؤثر حتماً على وصولهم إلى مستوياتٍ متقدّمة. كلما كان شعورُ التعلُّق أقوى، ازدادت صعوبةُ التخلُّص منه، وصارت عقولهم مضطربة وغير مستقرّة. لاحقاً، سيُشعر هؤلاء أنّهم لم يكسبوا شيئاً، بل ربّما سيُشكّون أيضاً بالأشياء التي تعلّموها. تنشأ روح التعلُّق من رغبات الإنسان، مميّزات روح التعلُّق هي أنّ غاياتها وأهدافها هي محدّدة ومحسوسة، ولكن محدودة جداً، وغالباً ما يكون الفرد غافلاً عن روح التعلُّق هذه. للفرد العاديّ تعلّقات كثيرة، وهو على الأغلب سيلجأ إلى أيّة وسيلة كفيلة بحصوله على ما يسعى إليه. أما روحُ التعلُّق عند الممارس، فتتجلّى بطريقةٍ مختلفة، كسعيهِ وراء قدرةٍ خارقةٍ معيّنة، أو انغماسه برؤيا ما، أو الاستغراق بظاهرةٍ ما، والخ... مهما تكن الأشياء التي يسعى ورائها الممارس، فذلك أمر خاطئ، لأنّ السعي بذاته خطأ ويجب الإقلاع عنه. تعلّم المدرسة الطاوية اللاشيء، وتعلّم المدرسة البوذية الفراغ وكيفية عبور بؤابة الفراغ. أمّا نحن، فنريد في النهاية بلوغ حالة الفراغ واللاشيء، حيث يتمّ التخلّي عن كلّ روحٍ للتعلُّق. يجب أن تطلقوا كلّ ما لا يمكنكم التخلّي عنه. لنأخذ مثلاً السعي وراء القدرات الخارقة: إذا سعيت وراءها يعني أنّك تريد استخدامها، ممّا يتنافى في الواقع مع طبيعة الكون. هذه مسألة سينسينغ! فأنت تريد الحصول عليها لتتباهى بها وتعرضها أمام الآخرين. غير أنّ القدرات الخارقة ليست شيئاً يُعرض أمام أنظار الآخرين؛ فحتى لو كان استخدامك لها حسن النية ويهدف إلى القيام بعملٍ صالح، لن تأتي بالضرورة نتيجة هذا العملٍ صالحة في النهاية. فاستخدام القدرات الخارقة لمعالجة الأمور العالقة بين البشر ليس بالضرورة عملاً صالحاً. بعد أن يسمعي البعض أقول أنّ العين الثالثة فُتحت عند سبعين بالمئة من الحاضرين، يأخذون بالتساؤل: "لم لا أشعر بشيء إذا؟" عندما يعودون إلى منازلهم ويقومون بالتمارين، يركّزون اهتمامهم على العين الثالثة لدرجة تسبّب لهم آلاماً في الرأس. رغم ذلك، سيبقون غير قادرين على رؤية شيء. هذا تعلُّق. يختلّف الأفراد من حيث الحالة الجسدية والاستعداد الفطري. لذلك، لا يمكن للجميع أن يتمكّنوا من الرؤية بالعين الثالثة في الوقت نفسه ولا في المستوى نفسه. فمن الطبيعي أن يقدر البعض على الرؤية فيما يبقى البعض الآخر غير قادرٍ عليها.

إنّ روح التعلُّق قادرةٌ على إعاقة نموّ فعالية العونع عند الممارس وتأخيرها. في بعض الحالات الخطيرة، قد تؤدي بالممارس إلى أن يسلك طريقاً فاسداً. هناك قدرات خارقة معيّنة يمكن أن تُستخدم من قبل ممارسين ذوي سينسينغ متدنٍ للقيام بأعمال سيئة. لقد كانت هناك بعض الحالات حيث أدّى السينسينغ المتدنّي لدى أحد الممارسين إلى استعمال قدراته الخارقة للقيام بأعمالٍ دنيئة. طوّر أحد الممارسين وهو طالب في الجامعة في مكانٍ ما، قدرة التحكم عن طريق العقل التي تخوّل له استعمال أفكاره ليتحكّم في أفكار وأعمال الآخرين، لكنّه استعمالها للقيام بأعمال سيئة. قد يشاهد بعض الممارسين رؤيا ما خلال قيامهم بالتمارين، فيشعرون بالرغبة بالنظر عن قرب ومعرفة ما يجري. هذا أيضاً نوعٌ من التعلُّق! قد تتحوّل بعض الهوايات إلى إدمان عند البعض ولا يستطيعون الامتناع عنها. هذا أيضاً نوعٌ آخرٌ من التعلُّق! بسبب التفاوت بين الاستعداد الفطري والنوايا عند الممارسين، يمارس البعض ليلبغ مستوياتٍ متقدّمة ويمارس البعض الآخر فقط للحصول على بعض المكاسب، ممّا يحدّ من هدف ممارسته. إذا لم يتخلّص الفرد من هذا التعلُّق، لن ينمو العونع الخاص به حتى لو قام بالتمارين. إذاً على الممارسين أن يأخذوا كلّ المكاسب المادية بخفة، وألا يسعوا وراء شيء، ويدعوا كلّ الأمور تأخذ مجراها الطبيعي، ممّا يجنبهم توليد تعلّقاتٍ جديدة. كلّ هذا يعتمد على سينسينغ الممارس. لن يتمكّن أحدٌ من النّجاح في ارتقائه ما لم يتغيّر السينسينغ عنده بشكلٍ جذريٍّ أو ما لم يتخلّى عن كلّ تعلّقاته.

(١) أصل الكارما

إن الكارما نوعٌ من المادّة السوداء مناقضة للفضيلة. يسمونها في الديانة البوذية الكارما الآ ثمة، أما نحن فنسميها كارما فقط. إذًا، القيام بأعمال سيئة يُسمّى إنتاج الكارما. تولد الكارما من الأعمال السيئة التي ارتكبها الفرد في هذه الحياة أو في حياتاته السابقة. مثلاً، القتل، استغلال الآخرين، انتهاك مصالح الآخرين، اغتيال الآخرين، معاداة الآخرين... كلها أفعال تولد الكارما. بالإضافة إلى ذلك، بعض الكارما قادمة من الأجداد، أو العائلة، والأقارب، أو الأصدقاء المقربين. عندما يقوم أحدهم بضرب الآخر، يقوم أيضًا برمي بعض من مادته البيضاء إليه، فتحل الكارما في المكان الذي أفرغ في جسده. يُعتبر القتل أسوأ ما يمكن أن يفعله الإنسان، إنه عملٌ شَريرٌ يولد كارما ثقيلة. إن الكارما هي العامل الأساسي الذي يسبب الأمراض عند البشر. لكنّها لا تتجلى دائمًا على شكل مرض، بل تأخذ أيضًا شكل صعوباتٍ وما شابه. كلُّ هذا من فعل الكارما. لذلك على الممارسين ألا يقوموا بأي عملٍ سيء! أي خطأ في التصرف سيؤدي إلى آثارٍ سلبية تؤثر بشكلٍ خطيرٍ على ممارستكم.

يشجّع البعض على جمع *التشي* من النبات. عندما يعلمون تمارينهم، يعلمون أيضًا كيف تُجمع *التشي* من النبات، ويناقشون بكلّ اهتمام أي نوعٍ من الأشجار يحتوي على *التشي* الأفضل، وما هي ألوان *تشي* الأشجار. كان هناك بعض الأفراد الذين يمارسون ما يزعمون على أنه نوعٌ من *التشيغونغ* في حديقة تقع في الجهة الشمالية الشرقية من منطقتنا. خلال ممارستهم، كانوا يتدحرجون على الأرض، ثم ينهضون ويدورون حول شجر الصنوبر ليجمعوا *التشي* الخاص به. بعد ستة أشهر، ذبلت حديقة الصنوبر وتحول لونها إلى الأصفر. كان هذا عملاً يولد الكارما! كان أيضًا نوعًا من القتل! جمع *التشي* من النبات ليس عملاً صالحًا، لا من وجهة نظر تخضير البلاد، ولا من وجهة نظر المحافظة على التوازن البيئي، ولا من وجهة نظر الكائنات العليا. إن الكون واسعٌ ولا حدود له، و *التشي* متوفّر لك في كلِّ مكانٍ لتجمعه. فابذل بعض الجهد واذهب لجمعه! لماذا تريد الإساءة إلى النبات؟ إذا كنت ممارسًا، فأين قلبك الرحيم المحب؟

كلُّ ما هو مخلوقٌ في الدنيا يتمتع بالذكاء. أكّدت الدراسات الحديثة أن النبات لا يتمتع فقط بالحياة، بل أيضًا بالذكاء والأفكار والمشاعر، وحتى بوظائف حسية مرهفة للغاية. عندما تبلغ عينكم الثالثة مستوى رؤية عين الشرع، ستكتشفون أن العالم مكانٌ مختلفٌ تمامًا. عندما تكونون في الخارج، ستتحدّث معكم الصخور والجدران وحتى الأشجار! فكلُّ الأشياء المخلوقة تملك حياة في اللحظة التي يُخلق فيها شيءٌ ما، تدبُّ فيه الحياة مباشرة. إن البشر الذين يعيشون على الأرض هم من صنّف الأشياء عضوية وغير عضوية؛ أما أولئك الذين يعيشون في المعابد، فيتأسفون إذا أوقعوا فنجانًا وكسروه، لأنّ كيانه الحي يُطلق في اللحظة التي يتحطّم فيها الطبق، وبما أنه لم يكمل مسار حياته، فلن يكون له مكانٌ يذهب إليه. نتيجة لذلك، سيكون بغضًا شديدًا اتجاه الفرد الذي أتى على حياته. كلما ازداد غضبه، ازدادت كمية الكارما التي يحصل عليها ذلك الفرد. بعض "معلمي *التشيغونغ*" يذهبون للصيد! اين ذهبت طبيبتهم ورحمتهم؟ لا المدرسة البوذية ولا المدرسة الطاوية تقوم بأعمالٍ تخالف قوانين السماء. عندما يقوم الفرد بهذه الأعمال، فهو يرتكب فعل القتل.

يقول البعض أنهم ولدوا في الماضي الكثير من الكارما من خلال صيد الأسماك أو قتل الدواجن والطيور. هل هذا يعني أنهم لا يستطيعون الارتقاء؟ كلا، لا يعني ذلك. في ذلك الوقت، قمتم بهذا العمل دون أن تدركوا نتيجته، لذلك لم يكن ذلك ليولد المزيد من الكارما. فقط كفوا عن القيام به في المستقبل. إذ لو قمتم به مجدداً، سيكون هذا بمثابة مخالفة المبادئ عمداً، وهذا أمر لا يُسمح القيام به. بعض من ممارسنا لديهم هذا النوع من الكارما. لكن حضوركم هذه المحاضرة يدل على أنكم تملكون رابطاً قديراً ويمكنكم الارتقاء إلى الأعلى. ماذا عن البعوض والذباب؟ هل علينا ضربها وقتلها عندما تدخل منازلنا؟ إن قتلها في هذه المرحلة من ممارستكم لا يُعتبر خطأ، خاصةً إذا لم تتمكنوا من طردها إلى الخارج. عندما يحين الوقت ليموت شيء ما، فإنه سيموت تلقائياً. في أحد الأيام، أراد ساكياموني أن يستحم، فطلب من أحد تلاميذه أن ينظف حوض الاستحمام. حين ذهب هذا التلميذ لينظف الحوض، وجد فيه الكثير من الحشرات، فلم يعلم ماذا يفعل، وعاد ليسأل ساكياموني، فأجابته: "سألتك أن تنظف الحوض". عندها، فهم التلميذ ما عليه القيام به، وعاد ونظف الحوض. لا يمكن لبعض الأمور أن تأخذ بجديّة مفرطة، فنحن لا نريدكم أن تكونوا حذرين بشكلٍ مفرط. في رأبي أنه في بيئةٍ معقدةٍ ليس من الجائز أن تكونوا عصبيين في كل لحظة، وخائفين من ارتكاب شيءٍ خاطئ. سيكون ذلك نوعاً من التعلق. إنَّ الخوف بذاته نوعٌ من التعلق أيضاً.

علينا أن نتمتع بقلبٍ عطوفٍ ورحيم. عندما نعالج الأمور بقلبٍ عطوفٍ ورحيم، يتضاءل احتمالُ تسببنا لمشاكل. لا تتشبثوا كثيراً بمصالحكم الشخصية وكونوا طبيي القلب، وسترون كيف أنَّ قلبكم الرحيم سيمنعكم من ارتكاب الأخطاء. اعلموا أنكم إذا اتخذتم دائماً وضعيّة عدائيّة وأردتم دوماً المشاجرة والجدال، فحتى الأشياء الجيدة ستحولونها إلى سيئة. غالباً ما ألتقي بأفراد لا يبدون أيّ تسامح حين يكونون على حق؛ يتخذ هؤلاء من كونهم على حق ذريعةً للإساءة إلى الآخرين. على نحوٍ مماثل، علينا أن نتجنب افتعال الصراعات عندما نختلف بالرأي على بعض الأمور، إذ ليس كلُّ ما لا نوافق عليه بالضرورة خطأ. بما أنكم ممارسون تتقدمون باستمرار، عليكم أن تنتبهوا لما تقولونه، إذ كلُّ عبارة تنطقون بها تحمل طاقةً ويمكنها أن تؤثر على الآخرين. من السهل عليكم كممارسين أن ترتكبوا الأخطاء وتولدوا الكارما عندما لا ترون حقيقة الأشياء أو روابطها القديرة.

(٢) التخلّص من الكارما

كما هو قانون السماء، كذلك هو قانون العالم الأرضي: عليك دائماً أن تدفع ما تدين به للآخرين. حتى على الناس العاديين أن يدفعوا للآخرين ما يدينون به لهم. إنَّ كلَّ ما تواجهونه في حياتكم من مشاكل ومصاعب ينتج عن الكارما. عليكم التسديد. يتبدل طريق الممارسين الحقيقيين ليحل مكانه طريق آخر يتناسب مع ممارستكم؛ سيقبل معلّمكم بعضاً من الكارما الخاصّة بكم، ويترك الباقي لكم لتحسين السيسينغ، فتزيلونه عن طريق القيام بالتمارين والارتقاء بالسيسينغ. من الآن فصاعداً، لن تواجهكم أية صعوبات عن طريق الصدفة؛ فكونوا جاهزين فكرياً. بتحملك بعض المشاق، ستتحلّصون من كلِّ الأشياء التي لا يستطيع الناس العاديون التخلّص منها. ستعانون من الكثير من المصاعب التي قد تأتي من أفراد العائلة، أو من المجتمع، أو من أيِّ مكانٍ آخر؛ قد تواجهون فجأة كارثة ما؛ قد تلامون على خطأ ارتكبه أحد آخر أو ما شابه. ليس من المفروض أن يمرض الممارسون، لكنكم قد تعانون من مرضٍ خطيرٍ يحلُّ عليكم بقوةٍ ويسبب لكم آلاماً لا تستطيعون تحملها. حتى المستشفيات لن تستطيع تشخيصه! مع ذلك، قد يختفي المرض لاحقاً دون سببٍ واضحٍ ودون علاج. في الواقع، هذه إحدى طرق تسديد ديونكم. كذلك، قد يأتي يومٌ تفقد فيه زوجتكم (أو زوجكم للممارسين الإناث) صوابها وتبدأ خلافاً دون أيِّ سببٍ على الإطلاق؛ قد تجعل من

الجدالاتِ التافهةِ خلافاتٍ كبيرة. بعدها، تعودُ إلى صوابها وتدركُ بساطةَ الموقف. بما أنكم ممارسون، عليكم أن تُدركوا أسبابَ هذه الواقعة؛ وهي أن الكارما ظهرَت لتطالبكم بتسديدِ بعضٍ من ديونكم. لحلَّ هذه المواقف، عليكم أن تبقوا أنفسكم تحت السيطرة في تلك الأوقات وتنتبهوا للسينسينغ الخاصِّ بكم، وعليكم أن تقدروا الموقف الذي سببته الزوجة وتشكرونها على إعطائكم هذه الفرصة التي ساعدتكم على التخلص من بعض الكارما.

بعد مرورِ بعضِ الوقتِ على تأملكم وأنتم جالسون، ستشعرون بألمٍ في أرجلكم، قد يكونُ مبرحًا بعضَ الأحيان. عندما يعاني أحدُهم من آلامٍ مبرحةٍ، يستطيعُ أولئك الذين لديهم عينٌ ثالثةٌ مفتوحةٌ على مستوى متقدّم أن يشاهدوا قطعةً كبيرةً من المادةِ السوداء تخرجُ من داخلِ الجسمِ وخارجه، وفي النهايةِ تختفي. إنَّ الألمَ الذي يعاني منه الممارسُ في هذه الوضعيةِ متقطعٌ وحاد. يستطيعُ البعضُ فهمَ هذا الأمرِ ويصرون على ألا ينزلوا رجليهم. عندها، تزلُّ المادةُ السوداء وتحوّلُ إلى مادةٍ بيضاء وتطوّرُ تدريجيًا لتصبحَ غونغ. لكن لا يمكنُ للممارسين أن يسدّدوا كلَّ الكارما عبرَ جلوسهم في هذه الوضعيةِ والقيام بالتمارين، بل عليهم أن يحسنوا السينسينغ الخاصِّ بهم ودرجةَ يقظتهم وأن يتحملوا المصاعب. الشيءُ الأكثرُ أهميةً هو أن نكونَ رُحماء! إنَّ الرحمةَ تظهرُ بسرعةٍ في أسلوبِ الفالون غونغ. يجدُّ العديدُ من الممارسين أنَّ دموعهم بدأت تسيّلُ دونِ أيِّ سببٍ عندما يجلسون للتأمل. يشعرون بالأسى إزاء كلِّ ما يفكرون به؛ كلُّما نظروا للآخرين، رأوا عذابهم. في الواقع، هذا هو قلبهم الرحيم الذي انبثق. ستبدأ طبيعتكم، أي نفسكم الحقيقية، بالتواصلِ مع طبيعة الكون: جهان، شان، رين. عندما تنبثقُ طبيعتكم الرحيمة، ستقومون بالأشياء بكثير من الطيبة. سيصبحُ الكلُّ قادرًا على معرفة أنكم طبيون حقًا من قلبكم الداخلي إلى مظهركم الخارجي. بعدها، لن يسيءَ أحدٌ معاملتكم. وإذا حدثَ وأساءَ أحدُهم إليكم، سيظهرُ قلبكم الرحيم ولن تقوموا بمعاملتِهِ بالمثل. إنه نوعٌ من القدرة؛ قدرةٌ تجعلكم مختلفين عن الناس العاديين.

عندما تواجهون محنةً ما، ستمكّنكم هذه الرحمة الكبيرة من تخطيها. في الوقتِ نفسه، ستعتني بكم أجسامُ الشرع التابعة لي وتحمي حياتكم، لكن عليكم أن تجتازوا هذه المحنة. مثلاً، عندما كنتُ ألقى محاضرةً في تايوان، جاء زوجان كبيران السن ليحضرا الدرس. في طريقهما إلى المكان، كانا يعبران الطريق بعجلة. حينَ وصلا إلى منتصفِ الطريق، جاءت سيارةٌ مسرعةً، صدمت المرأة وأوقعتها أرضًا وسحبته مسافةً تزيد عن العشرة أمتار، إلى أن توقفت في النهاية وسط الطريق. لم تستطع السيارة أن تتوقّف إلا بعدَ عشرين مترًا. خرج السائقُ من السيارة وبدأ يقول عباراتٍ فظة والركاب داخل السيارة أيضًا تفوهوا بأشياء سلبية. لكنَّ المرأة المسنة تذكرت ما قلته ولم تجاوبهم شيئًا. بعد أن نهضت، قالت: "كلُّ شيءٍ بخير، لم ينكسر شيءٌ"، وذهبت إلى المحاضرة مع زوجها. لو أنّها قالت وقت الحادثة: "آه! لدي ألم هنا وهناك، عليك أن تأخذني إلى المستشفى"، لساعت الأمور جدًا. لكنّها لم تقل هذا. بعدها قالت لي: "أيها المعلم، أنا أدركُ حقيقةً ما جرى. كان هذا لإعانتني على تسديد ديوني!" مشكلةٌ كبيرةٌ مرّت وقسمٌ كبيرٌ من الكارما أُزيلَ معها. كما يمكنكم أن تتصوّروا، كانت تملكُ سينسينغ متقدّمًا ودرجةً يقظةً جيّدة. كانت امرأةً مسنةً حقًا وكانت السيارةُ مسرعةً جدًا وسحبته مسافةً طويلةً، ثم اصطدمت بالأرض بقوة، لكنّها نهضت وهي في تمام وعيها.

بعض الأحيان، تبدو المحن صعبة جدًا في البداية وساحقةً لدرجة لا يبدو أي سبيل للخروج منها. قد تمرُّ بضعة أيامٍ قبل أن يظهر سبيلٌ للحلِّ وتأخذ الأمور مسارًا مختلفًا. هذا يعني أنكم في الواقع حسنتُم *السينسينغ الخاص بكم*، مما أدى بالأمر إلى الاختفاء تلقائيًا.

من أجل تحسين مستوى تفكيركم، عليكم أن تمرُّوا بمختلف أنواع المشاكل في هذا العالم. إذا تقدّم حقًا *السينسينغ* عندكم واستقر، سيُرّال بعض من الكارما نتيجة هذه التجربة، وستمرُّ المحنة، وسينمو *الغونغ الخاص بكم*. مع ذلك، لا يجب أن تشعروا بالإحباط إذا لم تعالجوا الأمور بطريقة صائبة وفشلتم بالمحافظة على *السينسينغ* خلال امتحانٍ ما، بل عليكم أن تستغلّوا هذه الفرصة لتتعلّموا كيف تصحّون خطاكم، وتتجنّبون القيام به في المستقبل، وتبدّلوا جهدًا أكبر لممارسة جهان، شان، رين. قد تواجهون امتحانًا آخر بعد هذا الأول بقليل، ومع نموّ قدرة *الغونغ* لديكم، سيكون هذا الامتحان أكثر صعوبةً ومفاجئةً. مع كل امتحان تجازونه، ستنمو فعالية الغونغ لديكم أكثر. أما إذا فشلتم باجتيازِه، فسيدخل نموّ *الغونغ* عندكم حالة من الجمود. الامتحانات الصغيرة تؤدي إلى تحسّنٍ صغيرٍ والامتحانات الكبيرة تؤدي إلى تحسّنٍ كبير. أمل أن يكون كلٌّ ممارسٍ جاهزًا لتحمل مشقّات صعبة وأن يتحلّى بالإصرار والإرادة القويّة لتلقّي المصاعب. لن تحصلوا على *الغونغ* الحقيقي دون بذل جهد. لا يوجد أي قانون في الوجود يدعّم حصولون على *الغونغ* بشكلٍ مريحٍ ودون أيّ تعبٍ أو جهد. لن ترتقوا أبدًا وتصبحوا كائناتٍ منوّرة إذا لم يتحسن *السينسينغ* بشكلٍ جذريٍّ وإذا تمسّكتم بتعلّقاتكم الشخصية.

٧- العرقلات الشيطانية

تشير "العرقلات الشيطانية" إلى تلك التجليات أو الرؤيا التي تظهر خلال الممارسة وتعرقل مسار الممارس. تهدف هذه العرقلات إلى منع الممارس من الارتقاء إلى مستوياتٍ متقدّمة. بمعنى آخر، تأتي الشياطين لتجمع بعض الديون.

تظهر مسألة العرقلات الشيطانية بشكلٍ مؤكّدٍ عندما يمارس أحدُهم الارتقاء إلى مستوياتٍ متقدّمة. فمن المستحيل ألا يكون الفرد قد ارتكب أخطاءً في حياته، كما ارتكبها أجداده في حياتهم، وهذا ما يسمّى بالكارما. إن كمية الكارما التي يحملها الفرد عند الولادة هي التي تحدّد ما إذا كان الفرد يتمتّع باستعدادٍ فطريٍّ جيّدٍ أم لا. من المستحيل ألا يحمل الفرد أية كمية من الكارما حتى لو اعتبّر فردًا جيّدًا، لكنّه لا يشعر بها لأنه لا يمارس. إذا كنتم تمارسون فقط للمحافظة على صحّة جيّدة والتخلّص من أمراضكم، لا تأبه بكم الشياطين، لكنّها ستطاردكم متى بدأتُم بالممارسة نحو مستوياتٍ متقدّمة. يمكن للشياطين أن تلجأ إلى العديد من الوسائل لإزعاجكم بهدف منعكم من الارتقاء إلى مستوياتٍ عليا وإفشال ممارستكم، الشياطين تظهر بطرقٍ مختلفة؛ يظهر بعضها كأمرٍ الحياة العادية، ويأخذ بعضها الآخر شكل ظاهرةٍ ما من عوالم أخرى. يمكنها أن تأمر أشياء للتدخل وعرقلتكم كلّ مرّة تجلسون فيها لتتأملوا، مما يجعل دخولكم في حالة من السكينة شبه مستحيل، وتمنعكم بذلك من الارتقاء إلى مستوياتٍ عليا. أحيانًا، حالما تجلسون للتأمل، يغلبكم نعاسٌ خفيفٌ أو تبدأ أفكارٌ مختلفةٌ بعبور مخيلتكم، فيؤدّي بكم الأمر إلى عدم القدرة على دخول حالة السكينة. أحيانًا أخرى، حالما تبدأون بممارسة التمارين، يتحوّل محيطكم الهاديء إلى محيطٍ مليءٍ بأصواتٍ وقع الأقدام، إغلاق الأبواب بعنف، زمامير السيارات، رنين الهاتف، والعديد من العرقلات المختلفة، مما يؤدّي بكم أيضًا إلى عدم القدرة على دخول السكينة.

إن الرغبة الجنسية هي أيضًا نوع آخر من الشياطين. قد تظهر أمام الممارس امرأة جميلة (أو رجل جميل بالنسبة للممارسات) خلال التأمل أو في أحلامه، تُغريه وتستحوذُه بقيامها ببعض الحركات المثيرة التي توقظ فيه رغبته الجنسية. إذا لم يستطع تجاوز هذه التجربة في المرة الأولى، ستتصاعد تدريجيًا وتستمر بإغرائه حتى يتخلى عن فكرة الارتقاء إلى مستويات عالية. إنه امتحان يصعب اجتيازه وأدى بالعديد من الممارسين إلى الفشل. أمل أن تكونوا جاهزين لتخطيه. إذا فشل أحد بالمحافظة على السينسينغ بطريقة جيدة في المرة الأولى، عليه أن يتعلم درسًا من ذلك، إذ سيعود هذا الشيطان للعرقلة مرات عدة إلى أن يتمكن حقًا من المحافظة على السينسينغ والتخلص نهائيًا من هذا التعلق.

هناك نوع آخر من الشياطين التي تظهر نفسها أيضًا خلال القيام بالتمارين أو في الأحلام. يرى البعض فجأة وجوهًا مرعبة، وقبيحة وحقيقية في الوقت نفسه، أو أشكالًا تحمل سكاكينًا وتهدد بالقتل. لكن هذه الأشياء ليست قادرة إلا على إخافة الناس، إذ لن تستطيع لمس الممارس إذا أرادت طعنه، ذلك أن المعلم زود جسده بدرع وقائي ليبقيه آمنًا. غير أن هذه الشياطين تهدف إلى إخافة الممارس لكي يتوقف عن ممارسة الارتقاء، وهي تظهر فقط في مستوى معين أو خلال فترة زمنية محددة وترحل بسرعة بعد بضعة أيام، أو أسبوع أو بضعة أسابيع. يعتمد هذا الأمر على مستوى السينسينغ عندكم وعلى الطريقة التي تعالجونه بها.

٨- الطبيعة الفطرية ودرجة اليقظة

تشير "الطبيعة الفطرية" إلى المادة البيضاء التي يحملها الفرد عند الولادة، وهي في الواقع الفضيلة؛ مادة محسوسة. كلما ازدادت كمية هذه المادة عند الولادة، كانت الطبيعة الفطرية عند الفرد أفضل. أولئك الأفراد الذين يتمتعون بطبيعة فطرية جيدة، يعودون إلى أنفسهم الحقيقية ويبلغون اليقظة بسهولة أكثر، ذلك أن ما من شيء يعوق تفكيرهم. حالما يسمعون عن موضوع تعلم التشيغونغ أو عن أشياء أخرى متعلقة بالارتقاء، يُثار اهتمامهم ويسرعون للتعلم. بإمكانهم التواصل مع الكون. وصف لاو زي هذا الأمر بدقة قائلًا: "عندما يسمع رجل حكيم عن الطاو، يمارسه باجتهاد. عندما يسمع رجل عادي عن الطاو، يمارسه بشكل متقطع. عندما يسمع رجل أحمق عن الطاو، سوف ينفجر من الضحك. إذا لم ينفجر من الضحك، إذاً فذلك ليس الطاو". أولئك الذين يستطيعون العودة إلى أنفسهم الحقيقية وبلوغ اليقظة بسهولة، يتمتعون بالحكمة. وبعكسهم، أولئك الذين يحملون الكثير من المادة السوداء ويتصرفون بطبيعة فطرية متدنية، لديهم عائق حول أجسامهم يمنعهم من تلقى أشياء جيدة. فالمادة السوداء تجعلهم يكذبون الأمور الجيدة حين يلاقونها. في الواقع، هذا أحد الأدوار التي تلعبها الكارما.

حين نتحدث عن الاستعداد الفطري أو الطبيعة الفطرية، علينا أن نتحدث أيضًا عن درجة اليقظة. حين نذكر اليقظة، يظن البعض أن الإنسان المتيقظ هو الإنسان الذكي. لكن الإنسان "الذكي" أو "الماكر" الذي يشير إليه الناس العاديون هو في الواقع بعيد جدًا عن ممارسة الارتقاء التي نتحدث عنها. ليس باستطاعة أولئك الأفراد "الأذكيا" أن يبلغوا اليقظة بسهولة، إذ أنهم منغمسون فقط في العالم العملي والمادي ويتجنبون دائمًا أن يكونوا في موضع استغلال أو أن يتنازلوا عن أي مصلحة أو مكسب. حتى أننا نلاحظ أن بعضًا من أولئك الذين يعتبرون أنفسهم مطلعين ومثقفين وأذكيا، ينظرون إلى ممارسة الارتقاء على أنها من قبيل القصص الخرافية. فممارسة الارتقاء وتحسين السينسينغ هما شيان مستحيلان بالنسبة لهم، وهم ينظرون إلى الممارسين على أنهم أغبياء ومتوهمون أيضًا. أما اليقظة التي نتحدث عنها فلا تعني الذكاء، بل تعني عودة الطبيعة الإنسانية إلى جوهرها

الحقيقي، والتحوّل إلى إنسانٍ صالحٍ، والتطابق مع طبيعة الكون. إنّ الاستعدادَ الفطريّ عند فردٍ ما يحدّد درجة اليقظة عنده . إذا كان استعدادَه الفطريّ جيّدًا، تميل درجة يقظته إلى أن تكون جيّدةً أيضًا. رغم ذلك، لا تخضع درجة اليقظة بالكامل إلى الاستعدادِ الفطريّ؛ فحتى لو كان استعدادكم لليقظة جيّدًا فهما كانت طبيعتكم الفطرية جيّدة، قدرتكم على الفهم والإدراك لا يجب أن تغيب أيضًا. إنّ الطبيعة الفطرية عند البعض ليست جيّدة، لكنهم يملكون درجة يقظة ممتازة، ويستطيعون الارتقاء إلى مستوياتٍ متقدّمة نتيجةً لذلك. بما أننا نمنحُ الخلاصَ لكلِّ الكائناتِ الحيّة، نأخذُ بعين الاعتبار درجة اليقظة وليس الاستعداد الفطري. فحتى لو كنتم تملكون الكثير من الأشياء السلبية، لكنكم عازمون على الارتقاء بممارستكم، هذا التفكير هو تفكيرٌ مستقيمٌ. ومع هذا التفكير، كلُّ ما عليكم القيام به هو تقديم التّضحياتِ أكثرَ بقليلٍ من غيركم، وستبلغون اليقظة في النهاية.

إنّ أجسامَ الممارسين تُنظّف ولا تلتقطُ الأمراضَ بعدَ أن يبدأ *العونغ* بالنمو، لأنّ وجودَ هذه المادّة ذات الطّاقة العليا في الجسم يمنعُ وجودَ المادّة السوداء فيه. رغم ذلك، يرفضُ بعضُ الأفرادِ تصديقَ هذا الأمر، ويعتقدونَ دائماً أنّهم مصابونَ بالمرض، ويتذمرونَ: "لم أشعرُ بالتوعك؟" نحنُ نقولُ أنّكم حصلتمُ على *العونغ*، فكيفَ لا تشعرونَ بالتوعكِ عندما تحصلونَ على شيءٍ بهذه القيمة؟ خلالَ الارتقاء، على الفردِ أن يتنازلَ عن أشياءَ عديدةٍ في المقابل. في الواقع، كلُّ التوعكِ الذي تشعرونَ به سطحيّ فقط، وليس له أيُّ أثرٍ على الإطلاق على أجسامكم. يبدو وكأنّه مرضٌ ما، لكنّه ليس كذلك بكلِّ تأكيد؛ يعتمدُ الأمرُ على ما إذا كنتم قادرينَ على إدراكِ هذا الأمرِ أم لا. ليس على الممارسين فقط تحمّلُ أصعبِ المعاناة، بل عليهم أيضًا التمتعُ بدرجة يقظة جيّدة. البعض غير قادرين حتى على فهم الأشياء عندما يواجهون المشاكل، إذ أنهم يعاملون أنفسهم كأناسٍ عاديين رغم أنّي أدّرسهم تعاليم المستويات العليا وأعلّمهم كيفَ يقيسون أنفسهم بمعاييرٍ أسمى؛ هم لا يستطيعون حتى أن يحملوا أنفسهم على ممارسة الارتقاء بجديّة، ولا حتى يصدّقون أنّ باستطاعتهم الارتقاء إلى مستوياتٍ عليا.

يشيرُ موضوعُ اليقظة الذي تحدّثنا عنه في المستويات المتقدّمة إلى بلوغ اليقظة، وهو ينقسم إلى اليقظة المفاجئة واليقظة التدريجيّة. تشيرُ اليقظة المفاجئة إلى أنّ الفردَ يمارسُ على نحوٍ مقفلٍ كلّ الوقت. في اللّحظة الأخيرة بعدَ أن ينهي مسارَ ممارسته بالكامل ويبلغُ *السينسينغ* الخاصّ به مستوىً متقدّمًا، تُحرّزُ كلّ قدراته الخارقة مرّةً واحدة؛ تفتحُ عينه الثالثة في الحين على أعلى مستوى لها، ويستطيعُ فكره التوصلَ مع الكائناتِ العليا في العوالم الأخرى. سيقدّرُ في الحين على رؤية حقيقة الوجود بأكمله وعوالمه المختلفة وجنّاته الوجوديّة. وسيتمكّنُ من التوصلِ معهم. سيتمكّنُ أيضًا من استعمالِ قدراته الإلهيّة. إنّ مسارَ اليقظة المفاجئة هو الأصعب. عبرَ التاريخ، كان يقعُ الاختيارُ على أفرادٍ ذوي استعدادٍ فطريٍّ ممتاز ليكونوا ضمنَ التلاميذ؛ كان يمرّزُ بخصوصيّةٍ وعلى نحوٍ فرديّ. قد يجدهُ الناسُ العاديون شيئًا لا يطاق. إنّ المسارَ الذي أخذته هو مسارُ اليقظة المفاجئة.

إنّ ما أمرّهُ لكم ينتمي إلى طريق اليقظة التدريجيّة. ستنمو القدراتُ الخارقة في الوقتِ المناسب خلالَ مسيرة ممارستكم. لكنّ هذه القدراتِ لن تكونَ بالضرورة متاحةً لكم للاستعمال، إذ يسهلُ عليكم ارتكابُ الأخطاء قبلَ أن ترتقوا *بالسينسينغ* إلى مستوىٍّ معيّنٍ وقبلَ أن تتمكنوا من السيطرة على أنفسكم كما ينبغي. فلن تتمكنوا من استعمالها في الوقتِ الحالي، غيرَ أنّها ستتاحُ لكم في النهاية. خلالَ ممارسة الارتقاء، سيتحصّنُ مستواكم تدريجيًا و ستصلون إلى فهم حقيقة هذا الكون. وتماّمًا كما هو الأمر في حالة اليقظة المفاجئة، ستبلغون الكمال. إنّ مسارَ اليقظة التدريجيّة أسهل ولا يحملُ أيّة خطورة، لكنّ صعوبته تكمنُ في قدرتكم على رؤية مسار الارتقاء بكامله. إذًا، عليكم أن تفرضوا على أنفسكم مطالبَ أكثرَ صرامة.

البعض غير قادرٍ على بلوغ السكينة حين يقوم بتمارين *التشيغونغ*، فيقوم بالبحث عن وسيلة ما لتساعده. سأنتي أحدهم: "أيها المعلم، لماذا لا أستطيع دخول السكينة حين أمارس تمارين *التشيغونغ*؟ أيا مكانك تعليمي وسيلة أو تقنية ما تساعدي على دخول السكينة حين أقوم بالتأمل جالساً؟" أنا أسأل، كيف لكم دخول السكينة؟ أنتم لن تدخلوا السكينة ولو جاء إله لتعليمكم وسيلة ما. لماذا؟ ذلك أن فركم ليس نقياً ولا ساكناً. بما أنكم تعيشون في هذا المجتمع، هناك أشياء مختلفة تشغل تفكيركم؛ أشياء كالمشاعر والرغبات، المصالح الشخصية، الأمور الخاصة، حتى الأمور التي تتعلق بأصدقائكم وعائلاتكم، تأتي كلها لتسيطر على تفكيركم وتحتل حيزاً هاماً. كيف لكم أن تدخلوا السكينة عندما تجلسون لتأملوا إذا؟ حتى لو حاولتم قمعها عمداً، ستعود وتظهر وحدها.

تعلم الديانة البوذية "الزهد، التأمل، والحكمة". الزهد يعني التنازل عن كل ما تتعلقون به. يتخذ بعض البوذيين أسلوب إنشاد اسم بودا، وهو أسلوب يتطلب إنشاداً مكتفياً يؤدي إلى بلوغ حالة "استبدال آلاف الأفكار بفكرة واحدة". غير أن هذا ليس مجرد أسلوب، بل هو نوع من القدرات. إذا كنتم لا تصدقون هذا الأمر، حاولوا الإنشاد. أنا أوكد لكم أن العديد من الأشياء ستظهر في فركم فيما يقوم فكم بالإنشاد. أول من علم كيفية إنشاد اسم بودا هو تانتريزم التانغ؛ كان على الفرد أن ينشد اسم بودا مئات آلاف المرات كل يوم طوال أسبوعٍ بكامله. كانوا ينشدون حتى يصيبهم الدوار، ويفرغ تفكيرهم من أي شيء آخر. وهكذا، تحل هذه الفكرة محل آلاف الأفكار الأخرى. لا يستطيع الجميع القيام بهذا النوع من القدرات. هناك أيضاً أساليب تعلمكم كيف تركزون على حقل الدان (*Dantian*) عندكم، كيف تعدون، كيف تركزون نظركم على شيء معين، والخ... في الواقع، ما من أسلوب من هذه الأساليب يمكنكم من دخول السكينة. على الممارسين أن يبذلوا فكرًا ساكناً ونقياً، يترحموا انشغالهم بمصالحهم الخاصة، ويتخلصوا من الطمع في قلوبهم.

إن قدرتكم على دخول السكينة والسكون هي في الواقع انعكاس لكفاءتكم ومستواكم. فالقدرة على دخول السكينة حالما تجلسون دليل على مستوى متقدم. لا عليكم إذا لم تستطيعوا دخول السكينة في الوقت الحاضر، ستمكنون من بلوغها من خلال الارتقاء. إن *السينسينغ* الخاص بكم يتحسن تدريجياً، تماماً كمنمو *الغونغ*. لن ينمو *الغونغ* الخاص بكم أبداً إلا إذا أدرتم القليل من الاهتمام لمصالحكم ورغباتكم الخاصة.

على الممارسين أن يضبطوا أنفسهم وفق معايير عليا في كل وقت من الأوقات، إذ هم عرضة للعقبات باستمرار، أكانت أحداثاً اجتماعية معقدة أو أشياء سوقية فاسدة أو الرغبات والمشاعر بأنواعها. فالأشياء التي تحت عليها برامج التلفزيون والأفلام وأعمال الأدب تعلمكم كيف تصبحون أكثر قوة وواقعية ضمن الناس العاديين. إذا لم تقدروا على السمو عن هذه الأشياء، سوف تبتعدون أكثر فأكثر عن *سينسينغ* الممارس وحالته الفكرية، وستحصلون على *غونغ* أقل. على الممارسين ألا يكونوا علاقات مع هذه الأشياء السوقية الفاسدة، أو يبقوا علاقتهم بها محدودة جداً. عليهم أن يديروا لها عيناً عمياء وأذناً صماء، وألا يتأثروا بالناس وبالأشياء. أنا أقول دائماً أن فكر الناس العاديين لا يؤثر بي، فأنا لن أفرح إذا ما مدحني أحدهم، ولن أنزعج إذا أهانتني أحدهم. بل أبقى هادئاً مهما كانت العقبات التي يسببها الآخرون خطيرة. على الممارسين ألا يتناولوا المكاسب الشخصية بجدية

وَأَلَا يَهْتَمُّوا بِهَا بَتَاتًا حَتَّى. عِنْدَهَا فَقَطْ يُمْكِنُ اعْتِبَارُ عَزْمِكُمْ عَلَى الِارْتِقَاءِ نَاضِجًا أَوْ مَدْرُوسًا. إِذَا اسْتَطَعْتَ التَّخَلُّصَ مِنَ السَّعْيِ وَرَاءَ السَّمْعَةِ وَالْمَكْسَبِ الشَّخْصِيِّ، بَلْ حَتَّى بَدَأْتَ تَنْظُرُ إِلَيْهَا عَلَى أَنَّهَا أَشْيَاءٌ غَيْرُ هَامَّةٍ، لَنْ تَشْعُرَ بِالْإِحْبَاطِ أَوْ بِالِانْزِعَاجِ وَسَيَبْقَى قَلْبُكَ هَادِنًا دَوْمًا. مَا إِنْ تَصَبَّحَ قَادِرًا عَلَى التَّنَازُلِ عَنِ كُلِّ شَيْءٍ، سَيَكُونُ فَكْرُكَ نَقِيًّا وَسَاكِنًا تَلْقَانِيًّا.

هَا قَدْ عَلَّمْتُمْ *الدافا* وَمَجْمُوعَةَ التَّمَارِينِ الْخَمْسَةَ. لَقَدْ عَدَلْتُمْ أَجْسَامَكُمْ وَزَوَّدْتُمُهَا بِالْفَالُونِ وَمَعَدَاتِ الطَّاقَةِ. سَتَقُومُ أَجْسَامُ الشَّرْعِ الْخَاصَّةِ بِي بِحِمَايَتِكُمْ. لَقَدْ حَصَلْتُمْ عَلَى كُلِّ مَا يَجِبُ إِعْطَاؤُهُ لَكُمْ. خِلَالَ الْمَحَاضِرَةِ، كُلُّ شَيْءٍ يَعُودُ إِلَيَّ. أَمَّا ابْتِدَاءًا مِنْ هَذِهِ اللَّحْظَةِ، كُلُّ شَيْءٍ يَرْجِعُ إِلَيْكُمْ. "يَقُودُكُمْ الْمَعَلِّمُ إِلَى بَابِ الْارْتِقَاءِ، لَكِنَّ مِمَارَسَةَ الْارْتِقَاءِ تَعْتَمِدُ عَلَيْكُمْ". طَالَمَا أَنْتُمْ تَدْرُسُونَ *الدافا* بَعْمَقٍ وَتُرَكِّزُونَ، تَخْتَبِرُونَهُ وَتَفْهَمُونَهُ، تَرَاقِبُونَ *السِينْسِينِغ* فِي كُلِّ الْأَوْقَاتِ، تَرْتَقُونَ بِجَدِيَّةٍ، تَسْتَحْمِلُونَ أَصْعَبَ الْمَشَقَّاتِ، وَتَعَانُونَ أَثْقَلَ الْمَحْنِ، أَنَا أَتَّقِي بِأَنْتُمْ سَتَنْجَحُونَ بَارْتِقَانِكُمْ.

طَرِيقُ تَطْوِيرِ *الغونغ* يَكْمُنُ فِي قُلُوبِكُمْ
قَارِبُ الْإِبْحَارِ فِي الشَّرْعِ الْأَكْبَرِ يَطْفُو فَوْقَ الْمَشَقَّاتِ

الجزء الثاني أسلوب فالون دافا العظيم

الفصل الأول مميّزات الفالون دافا

فالون بوذا فا (طريقة عجلة الشرع) هي طريقة ارتقاء عظيمة وعالية الدرجة في المدرسة البوذية. أساس الارتقاء والممارسة في هذه الطريقة هو التوافق مع طبيعة الكون العليا "جهان، شان، ران" (الحق، الرحمة، الصبر). تهتدي الممارسة وفق هذه الطريقة بالطبع الأعلى للكون، وترتكز على قوانين تطوّر الكون. إذن ما نمارسه هو شرع عظيم، أو طاوو عظيم.

إن الفالون بوذا فا تستهدف مباشرة قلب الإنسان، ويؤكد على أن ارتقاء السينسينغ هو مفتاح نموّ الغونغ. يكون مستوى الغونغ عند شخصٍ ما دائماً في نفس ارتفاع مستوى السينسينغ لديه، وهذه حقيقة مطلقة للكون. يتضمن "السينسينغ" تحوّل الفضيلة وتحوّل الكارما، والتنازل عن كل رغبات الناس العاديين وتعلقاتهم، والقدرة على تحمل أشدّ المحن. يضمّ كذلك أشياء عديدة ينبغي على المرء أن يطوّرها لكي يرفع مستواه.

نضمّ الفالون بوذا فا أيضاً ارتقاء الجسد، وهو يتمّ بالقيام بتمارين طريقة الكمال الكبرى، وهي طريقة عظيمة وذات درجة عالية في المدرسة البوذية. تهدف الحركات من جهة إلى تقوية القدرات الخارقة وآليات الطاقة لدى الممارس، وذلك بواسطة فعالية الغونغ العظيمة (gongli) التي يملكها، وبهذا يتمّ بلوغ حالة "الشرع يصقل الممارس". ومن جهة أخرى، تهدف التمارين إلى تكوين الكثير من المخلوقات داخل جسم الممارس. في أساليب المستوى العلويّ، يظهر المولود الخالد - أي جسم بوذا - بالإضافة إلى قدرات خارقة كثيرة. لكن القيام بالتمارين شيء أساسي لتطوّر هذه الأشياء. تشكل التمارين جزءاً من التكامل والكمال في الدافا. إذن فإن دافا أسلوب متكامل للارتقاء بالروح والجسد معاً، وهو يُسمى أيضاً: "طريقة الكمال الكبرى". إذن هذه الدافا تتطلب الارتقاء والممارسة كليهما، الأولوية للارتقاء ثم تأتي الممارسة. إذا لم يقم المرء سوى بممارسة التمارين دون الارتقاء بالسينسينغ، فلن ينمو الغونغ لديه؛ وإذا لم يمارس سوى ارتقاء السينسينغ دون ممارسة تمارين طريقة الكمال الكبرى، فإن نموّ فعالية الغونغ لديه سوف يتعطلّ وجسمه الأصلي (Benti) سيظلّ كما هو ولن يتغيّر.

هناك ناس تربطهم علاقةٌ قديرة، وهناك ناس مارسوا الارتقاء طيلة سنواتٍ كثيرة ولكنهم ظلّوا غير قادرين على تنمية الغونغ. فليتمكّن المزيد منهم من الحصول على الشرع (Fa)، ليتمكّنوا من الارتقاء والممارسة على مستوى عالٍ منذ البداية، وليتمكّنوا من زيادة فعالية الغونغ لديهم سريعاً ليبلغوا الكمال مباشرة، هأنذا أبلّغ على وجه التحديد هذا الشرع الأكبر (Dafa) لبلوغ مستوى بوذا، والذي مارسه وأدركته في الماضي البعيد. تُوصّل طريقة الارتقاء هذه المرء إلى التكامل والحكمة. الحركات بسيطة ومختصرة، لأن الطريقة الكبرى تكون بسيطةً وسهلةً جداً.

يتمحور الارتقاء والممارسة في "الفالون بوذا فا" حول الفالون. الفالون كائنٌ روحانيٌّ مُكوّنٌ من مادّةٍ ذاتِ طاقةٍ غلياً، وهو في حالةٍ دَوْرانٍ مستمر. لا يتوقّفُ الفالون الذي وضعتهُ في أسفلِ بطنِ الممارسِ عن الدَوْرانِ أبداً، كلُّ يومٍ وكلُّ الوقت. (يستطيعُ الممارسُ الحقيقيُّ أيضاً أن يحصلَ على الفالون بواسطةِ قراءةِ كُتبي، أو مشاهدةِ تسجيلاتِ الفيديو لمحاضراتي، أو سماعِ تسجيلاتِ المحاضرات، أو بواسطةِ دراسةِ الشرعِ مع تلاميذٍ *دافا*). يُساعدُ الفالون الممارسَ بشكلٍ آليٍّ في القيامِ بالممارسة. يعني أنه، حتّى عندما لا يقومُ الممارسُ بالتمارين، لا يتوقّفُ الفالون عن تطويرة. من بينَ جميعِ الأساليبِ المنتشرةِ في العالمِ في يومنا هذا، أسلوبنا هو الوحيدُ الذي بلغَ هدفَ "الشرعِ يصقل الممارس".

يملكُ الفالون، والذي هو في حالةٍ دَوْرانٍ، نفسَ طبعِ الكون، وهو الصورةُ المُصغرةُ للكون. عجلهُ الشرعُ عند المدرسةِ البوذية، *والين واليانغ* عند المدرسةِ الطاوية، وكلُّ ما يوجدُ في عالمِ الاتجاهاتِ العشرة^{٣٨}، ينعكسُ بدونِ استثناءٍ في الفالون. يمنحُ الفالون الخلاصَ للممارسِ بدورانه نحو الداخل (في اتجاه عقارب الساعة) حيث أنه يمتصُّ كمّيةً كبيرةً من طاقة الكون ويحوّلها إلى غونغ، ويمنحُ الخلاصَ للآخرين بدَوْرانِهِ نحو الخارج (في الاتجاه المعاكس)، حيثُ أنه يبعثُ الطاقةَ التي بمقدورها أن تمنحَ الخلاصَ لأيِّ كائنٍ وتصلحُ كلَّ حالةٍ غيرِ سويةٍ؛ بذلك، ينتفعُ الناسُ الموجودونَ في المحيطِ الذي يوجدُ فيه الممارس.

تجعلُ الفالون دافا الممارسَ قادراً على التطابقِ مع طبعِ الكونِ الأعلى، جهان، شان، ر ان. يختلفُ هذا الأسلوبُ كثيراً عن كلِّ طرقِ الممارسةِ الأخرى، وله ثماني مميّزاتٍ كبرى:

١ - تطوير فالون؛ ليس هناك تطوير ولا تكوين للدان

يتصّفُ الفالون بنفسِ طبيعةِ الكون، وهو كائنٌ روحانيٌّ مُكوّنٌ من مادّةٍ ذاتِ طاقةٍ غلياً، وفي حالةٍ دَوْرانٍ مستمر. إنّه لا يكفُ عن الدَوْرانِ في أسفلِ بطنِ الممارسِ، وهو يمتصُّ باستمرارٍ طاقةَ الكون، ليطوّرها ويحوّلها إلى غونغ. لذلك، فإنَّ الممارسةَ في الفالون دافا تُمكنُ الممارسَ من تنميةِ *الغونغ* وبلوغِ حالةِ *إطلاقِ الغونغ (Kaigong)* بسرعةٍ فائقةٍ. حتّى أولئك الذين يُمارسون منذ ألف سنةٍ يُريدون الحصولَ على هذا الفالون، ولكنهم لا يستطيعون ذلك. حالياً، كلُّ الطرقِ المنتشرةِ في المُجتمَعِ تنمّي الدان وتهدفُ إلى بلورةِ الدان، وهي تُسمّى *أساليبِ الدان*. من الصّعبِ جدّاً على ممارسي هذه الأساليبِ الوصولُ إلى *إطلاقِ الغونغ* وبلوغِ اليقظةِ خلالَ حياتهم هذه.

٢ - الفالون يصقل الممارس حتّى وإن لم يكن بصدد الممارسة

بما أنه ينبغي على الممارسِ كلَّ يومٍ أن يعملَ، ويدرسَ، ويأكلَ وينامَ، ليس بإمكانه أن يُمارسَ طوالَ ساعاتِ اليوم. إلا أنّ الفالون يدورُ بدونِ توقّفٍ، ويُساعدُ الممارسَ على تحقيقِ هدفِ الممارسةِ الدائمةِ أيّ على مدار ٢٤ ساعةٍ يومياً. إذن رغم أن الممارسَ لا يستطيعُ أن يُمارسَ في كلِّ حين، إلا أنّ الفالون يستمرُّ في صقله بدونِ انقطاع.

^{٣٨} عالم الاتجاهات العشر: تصوّر المدرسة البوذية العالم على أنه يتألف من عشرة إتجاهات.

في العالم اليوم، سواءً داخل البلاد أو خارجها، ومن بين كل الطرق التي تمّ تبيغها، ما من طريقة حلّت مشكلة ضيق الوقت بالنسبة للعمل والممارسة معاً. فقط الفالون دافا حلّت هذه المشكلة. إنّه الأسلوب الوحيد الذي حقّق هذه الغاية المأمولة "الشرع يصقل الممارس".

٣- ارتقاء الوعي الأساسي لكي يحصل الممارس هو نفسه على الغونغ

تهدف الفالون دافا إلى ارتقاء الوعي الرئيسي (Zhu Yishi). على الممارسين أن يرتقوا بقلوبهم بوعي، ويفارقوا كل تعلّق ويرفعوا السينسينغ عندهم. عندما يُمارس المرء طريقة الكمال الأكبر، لا يُمكنه أن يكون في حالة شروء، ولا أن ينسى نفسه، بل يجب أن تكون ممارسته تحت إشراف وعيه الرئيسي في كل حين. ينمو الغونغ الذي يتمّ الحصول عليه بهذه الطريقة فوق جسم الممارس نفسه، وسوف يكون باستطاعته أن يحمله معه. هنا تكمن القيمة الثمينة للفالون دافا - الممارس يحصل هو ذاته على الغونغ.

هدفت كل الطرق الأخرى التي تمّ تبيغها منذ آلاف السنين بين الناس العاديين، إلى ارتقاء الوعي الثانوي (Fu Yishi)؛ أما جسم الممارس وروحه الفاعلة، فلم يكونا سوى وسيط في الأمر. عندما يصل الممارس إلى الكمال، فإن وعيه الثانوي هو الذي يرقى ويحمل معه الغونغ، بينما الوعي الرئيسي للممارس وجسمه الأصلي لا يحصلان على شيء. وهكذا، فإن ممارسة عمر كامل تذهب سدى في النهاية. طبعاً، عندما ترتقي روح الممارس الفاعلة، فإن روحه الثانوية تحصل أيضاً على جزء من الغونغ، وطبعاً هي تتقدّم مع الروح الرئيسية في الآن نفسه.

٤- الارتقاء بالنفس والجسد معاً

"الارتقاء بالنفس" في الفالون دافا يتمثل في ارتقاء السينسينغ. ينبغي إعطاء الأولوية لا ارتقاء السينسينغ، لأنّه مفتاح نموّ الغونغ. بعبارة أخرى، لا يأتي الغونغ الذي يُحدّد مستوى الممارس من ممارسة التمارين، بل من ارتقاء السينسينغ. مستوى ارتفاع الغونغ عند الممارس هو نفسه مستوى ارتفاع السينسينغ عنده. يشمل السينسينغ المذكور في الفالون دافا أكثر من مجرد الفضيلة؛ إنّه يضمّ أشياء مختلفة، بما فيها الفضيلة.

"الارتقاء بالجسد" في الفالون دافا يرمز إلى تطويل العمر. عبر القيام بالتمارين، يمرّ الجسد الأصلي بتغييرات ويصبح بإمكان الممارس أن يحتفظ به. يندمج الوعي الرئيسي و الجسد في كيان واحد، وبذلك يبلغ الممارس الكمال الشامل. يتمثل الارتقاء بالجسد في تغيير المكونات الجزيئية للجسم البشري من الأساس. عبر تعويض العناصر الخلووية بمادّة ذات طاقة غلياً، يتحوّل الجسم البشري إلى جسم مكوّن من مادّة عوالم أخرى. وهكذا، يُحافظ الإنسان على شبابه للأبد. تتمّ معالجة المسألة من جذورها. إن فالفالون دافا هي طريقة ارتقاء حقيقية لكل من النفس والجسد.

٥- خمسة تمارين بسيطة وسهلة التعلّم

تكون الطرق الكبرى بسيطة وسهلة إلى أقصى درجة. إذا أخذنا نظرة شاملة، فإن حركات الفالون دافا ليست كثيرة ولكن الأشياء التي تطوّرها كثيرة جداً وشاملة. تسير هذه الحركات كل ناحية في الجسم وكذلك العديد من الأشياء التي سيتمّ تطویرها. يتمّ تعليم

التمارين الخمسة كلها كاملة للممارس. منذ البداية، ستفتح في الجسم كل الأماكن التي فيها انسداد في عبور الطاقة، وستمتص كمية كبيرة من طاقة الكون. وفي وقت قصير جدًا، ستتولى التمارين طرد المواد التي لا فائدة منها في الجسم وتطهير الجسم بكامله. كما تساعد التمارين أيضًا الممارس في الارتقاء بمرتبته، وفي تقوية قدراته الخارقة، وبلوغ حالة الجسم الأبيض الشفاف. تتجاوز هذه التمارين الخمسة التمارين المعتادة التي تفتح مسالك الطاقة أو الدورة السماوية الكبرى والصغرى. تضمن الفالون دافا للممارس أنسب طريقة للارتقاء وأكثرها فعالية، وهي كذلك أفضل وأتمن طريقة.

٦- بدون تفكير، بدون انحراف، ونمو سريع للغونغ

إن أسلوب الفالون دافا لا يتضمن النشاط الفكري، ولا التركيز، ولا يعتمد على تسيير من التفكير. وتبعًا لذلك، فإن ممارسة الفالون دافا آمنة جدًا وتلغي كل إمكانية للانحراف. إن الفالون يحمي الممارس من الانحراف في الممارسة ومن العرقلات القادمة من الأشخاص ذوي سيسينغ رديء. وبالإضافة إلى ذلك، يستطيع الفالون أن يصلح بشكل آلي كل حالة غير طبيعية.

يبدأ الممارس بالارتقاء على مستوى عال جدًا. شرط أن يكون قادرًا على تحمل أصعب المحن، على تحمل ما يصعب تحمله، وعلى المحافظة جيدًا على سيسينغ، وعلى الالتزام بطريقة واحدة والمثابرة فيها بجد، فيمكنه أن يصل إلى حالة الزهراء الثلاث المجتمعة عند قمة الرأس في ظرف سنوات قليلة، وهو أعلى مستوى يمكن أن يبلغه المرء في ممارسة شرع العوالم الثلاثة.

٧- لا تقيّد بالمكان ولا الزمان ولا الاتجاه عند القيام بالتمارين، ولا قلق على إيقافها

إن الفالون صورة مصغرة للكون. الكون في حالة دوران، كل مجراته تدور، الأرض تدور أيضًا حول نفسها. لذا ليس هناك فرق بين شرق وغرب وشمال وجنوب. يمارس ممارس الفالون دافا وفق الطبيعة الأساسية للكون وقانون تطور الكون. إذن مهما يكن الاتجاه الذي يتجه نحوه الممارس، فهو يقوم بالتمارين نحو جميع الاتجاهات. وبما أن الفالون يدور كل لحظة، فليس هناك مفهوم للزمان؛ بإمكان الممارس إذن أن يقوم بالتمارين في أي وقت. يدور الفالون باستمرار، وحتى الممارس لا يمكنه إيقافه، إذن فليس هناك مفهوم إيقاف الممارسة. يُوقف المرء حركاته فقط ولكن ممارسته لا تتوقف.

٨- تحت حماية أجسام الشرع التابعة لي، لا خوف على الممارس من العرقلات الشيطانية الخارجية

يُعتبر حصول إنسان عادي فجأة على أشياء المستوى الأعلى أمرًا خطيرًا جدًا، إذ ستكون حياته مهددة. عندما يقبل الممارس تعاليم الفالون دافا التي أبلغها ويلتزم بالممارسة بمتابعة، فسيكون حينئذ تحت حماية جسم الشرع الذي يتبعني (Fashen). طالما تتابرون في ممارستكم، سيحميكم جسم الشرع الذي يتبعني إلى حد وصولكم إلى الكمال. إن انقطعتم عن الممارسة في نصف الطريق، فسيُغادركم جسم الشرع بطبيعة الحال.

السبب في كون كثير من الأشخاص لا يجروون على تبليغ قوانين المستوى الأعلى، هو أنهم غير قادرين على تولي المسؤولية، وأن السماء لا تسمح بذلك أيضًا. إن الفالون دافا هو شرع مستقيم. فكرة مستقيمة واحدة تطرد مائة من الشرور، شرط أن يتمكن الممارس من الحفاظ جيدًا على سيسينغ، ومن مفارقة تعلقاته، وطرح السعي وراء غايات معينة جانبًا، وفق ما يتطلبه الشرع

الأكبر؛ ستخشاكم كلُّ الشياطين، ولن يجزؤ أولئك الذين لا علاقة لهم بتقدّمكم على إزعاجكم أو تشويشكم. وهكذا فإنّ تعاليم الفالون دافا تختلف كلياً عن طرق الممارسة التقليدية وعن نظريات أساليب الدان التابعة لطرق أخرى وفروع ممارسات أخرى.

تتمثّل ممارسة الارتقاء في الفالون دافا في مستويات عديدة في كلِّ من ممارسة شرع العوالم الثلاثة وشرع ما فوق العوالم الثلاثة. الارتقاء والممارسة هنا ينطلقان منذ البداية على مستوى عال جداً. يمنح الفالون دافا أنسب طريقة ارتقاء للممارسين، وكذلك لأولئك الذين لا ينمو الغونغ لديهم رغم ممارسة سنوات طويلة. عندما تبلغ قوّة الغونغ لدى الممارس وطبيعته الأخلاقيّة مستوىً معيّنًا، بإمكانه أن يتوصّل إلى جسم خالد، جسم غير فانٍ حتّى في هذا العالم الدنيوي. بإمكان الممارس أيضًا أن يتوصّل إلى إطلاق الغونغ، واليقظة، وإلى صعود ذات الشخص بكليته إلى الدرجات العليا. يتعيّن على أصحاب العزائم القويّة أن يدرسوا هذا الشرع الحقّ، أن يجاهدوا لنيل مرتبة الثمرة، أن يرفعوا طبيعتهم الأخلاقيّة وينزعوا تعلّقاتهم - فقط هكذا سيكون بإمكانهم أن يبلغوا الكمال.

الفصل الثاني صور الحركات وشرحها

١ - التمرين الأول: بودا يبسط أذرع الألف

المبدأ: تهدف حركات التمرين الأول بالأساس إلى تمطيط الجسد. يُسَرِّحُ هذا التمطيط الأماكن التي تحتقن فيها الطاقة، ويجعل الطاقة الراكدة تدور داخل الجسم وتحت الجلد بقوة وتمتص بشكل آلي وبكمية كبيرة طاقة الكون. هذا يمكن من فتح كل مسالك الطاقة في جسم الممارس منذ البداية. أثناء ممارسة هذا التمرين، يشعر المرء بالحرارة ويكون لديه إحساس فريد بوجود حقل قوي من الطاقة حوله. ينتج هذا الشعور عن تمطيط وفتح كل القنوات الموجودة في الجسم. يضم "البودا يبسط أذرع الألف" ثماني حركات. هذه الحركات بسيطة كثيراً، ولكنها تتحكم في العديد من الأشياء التي تطورها طريقة ممارستنا ككل. وفي نفس الوقت هي تمكن الممارس من الوصول بسرعة إلى الحالة التي يكون فيها مُحاطاً بحقل من الطاقة. يجب أن يقوم الممارس بهذه الحركات كتمرين أساسي. عادةً تتم ممارستها أولاً، وهي واحدة من طرق تقوية الارتقاء والممارسة.

الصيغة:	شين شين هي بي ^{٣٩}	(Shenshen Heyi)
	دونغ دجينغ سوي دجي ^{٤٠}	(Dongjing Suiji)
	دينغ تيان دو دزون ^{٤١}	(Dingtian Duzun)
	تشان شو فو لي ^{٤٢}	(Qianshou Foli)

الاستعداد: قف بشكل طبيعي، بحيث تكون القدمان متباعدتين على قدر عرض الكتفين. اثن الركبتين قليلاً. دع الركبتين والخصذين مستريحة غير مشدودة. أرح كل الجسم ولكن لا ترخه بالكامل. أرجع الفك السفلي إلى الوراء قليلاً. دع طرف اللسان يمس الحنك العلوي، ودع فراغاً بين الأسنان السفلية والأسنان العلوية، ويكون الفم مُغلقاً. أغمض عينيك برفق. واحفظ تعابير الهدوء والطيبة على وجهك.

ضمّ اليدين أمام البطن - دجي بين (Liangshou Jieyin) (عقدة المودرا): ارفع اليدين قليلاً ودع الكفين يواجهان السماء. دع طرفي الإبهامين يتلامسان برفق. دع الأصابع الأربعة الباقية لكل يد تتلاصق، وضع يداً فوق اليد الأخرى. تكون اليد اليسرى فوق اليد اليمنى بالنسبة للرجل؛ واليد اليمنى فوق اليد اليسرى بالنسبة للمرأة. ترسم اليدين شكل بيضة وتطلان على

^{٣٩} شين شين هي بي: اجمع الفكر والجسم معاً.

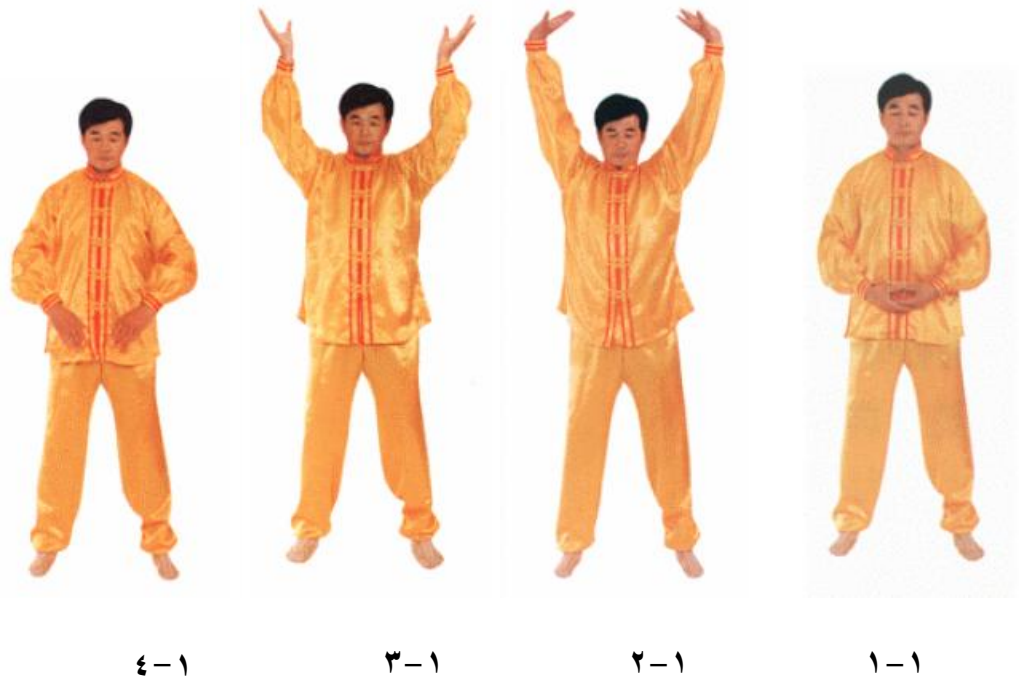
^{٤٠} دونغ دجينغ سوي دجي: تحرك أو اهدأ حسب آليات الطاقة.

^{٤١} دينغ تيان دو دزون: عالياً بعلو الجنة ونبيلاً بلا مماثل ثبلاً لا يُضاهى.

^{٤٢} تشيان شو فو لي: يقف بودا ذو الأذرع الألف مستقيماً.

مُسْتَوَى أسفل البطن. ادفع الذراعين قليلاً إلى الأمام بحيث يكون المرفقان مُسْتَدِيرَيْن وتكون هناك فجوة تحت الإبطين (صورة ١-١).

ماترايا^٣ يتمطى (Mile Shenyao): انطلق من وضعيّة دجي بين ، ارفع يديك مع الإبقاء عليه ما مضمومتين؛ عندما تصلُ اليدان أمام الوجه، باعدهما وأدر الكفّين تدريجاً إلى السماء. عندما تصلُ اليدان فوق مُسْتَوَى قِمّة الرأس، تكون الأكفّ متّجهَةً نحو السماء. تتقابلُ أصابع كلِّ يد (صورة ١-٢)، وتتباعدُ من ٢٠ إلى ٢٥ سم (من ٨ إلى ١٠ بوصات). في نفس الوقت، ادفع أسفل الكفّين باتجاه السماء، يشربّ الرأس بقوة إلى الأعلى ويضغط القدمان على الأرض، ودع الجسم يتمطى بشدّة حوالي ٢-٣ ثوانٍ، ثمّ أطلق كلّ الجسم في آنٍ واحدٍ، وأعد الركبتين والفخذين إلى وضعيّة الاستراحة.



تاتهاغاتا يسكبُ الطاقة عبر قِمّة الرأس (Rulai Guanding): مُتَابَعَةً للوضعية السابقة (صورة ١-٣)، أدر كَفَّيك معاً في الآن نفسه إلى الخارج في زاوية ذات ١٤٠ درجة على شكل قمع. مَدِّ المعصمين وأنزلهما إلى الأسفل. وعندما تكون اليدان متّجهتين نحو الأسفل، أبقِ الكفّين باتجاه الصّدر على مسافة لا تزيد عن الـ ١٠ سم (أربع بوصات). تابع الحركة إلى أن تصل اليدان إلى أسفل البطن (صورة ١-٤).

ضَمَّ اليدين أمام الصدر (Shuangshou Heshi): عندما تصلُ اليدان إلى أسفل البطن، أدر ظهريّ اليدين لكي يتقابلا، ثمّ، دون توقّفٍ، ارفع اليدين إلى مستوى الصدر لتقوموا به هاشي (صورة ١-٥). القيام به هاشي يقتضي بأن تضغطُ أصابع كلِّ يد

^٣ ماتريا: في الديانة البوذية، ماتريا هو اسم البوذا الذي سيأتي في المستقبل إلى الأرض بعد بوذا ساكياموني ليؤمن الخلاص.

على أصابع اليد الأخرى، ويضغط أسفل كفّ اليد على أسفل كفّ اليد الأخرى، مع ترك فجوة في وسط الكفّين. يكون المرفقان مرتفعين قليلاً والساعدان يُكوّنان خطاً مستقيماً. (بالنسبة لكلّ التمارين، تكون اليدين دائماً في وضعية كفّ اللوتس^{٤٤}، إلا عند القيام بهاشي و دجي بين).



اليدين تشيران نحو السماوات والأرض (*Zhangzhi Qiankun*): بدءاً بالهاشي، باعد اليدين مسافة ٢-٣ سم تقريباً (بوصة واحدة) (صورة ٦-١)، وأدرهما إلى اتجاهين متعاكسين. تستدير اليد اليسرى نحو الصدر بالنسبة للرجل (اليد اليمنى بالنسبة للمرأة)، واليد اليمنى تستدير إلى الخارج، بحيث تكون اليد اليسرى أعلى من اليد اليمنى وتكوّن الاثنان خطاً مستقيماً مع الساعدين. ثمّ مدّ الساعد الأيسر على شكل خطّ مائلٍ باتجاه الأعلى (صورة ٧-١). يكون كفّ اليد الأيسر متّجهاً نحو الأرض وفي مستوى علق الرأس. وفي هذه الأثناء، تبقى اليد اليمنى أمام الصدر وكفّها متّجهاً نحو السماء. عندما تأخذ اليد اليسرى مكانها، شدّ الرأس بقوة إلى السماء، اضغط بقدميك على الأرض بقوة، دع كلّ الجسم يتمطى إلى أقصاه حوالي ٢-٣ ثوانٍ، ثمّ يرتخي كلّ الجسم في الحين. أعد اليد اليسرى أمام الصدر وضّمّها إلى اليد اليمنى في حركة هاشي (صورة ٥-١). إثر ذلك، أدر اليدين إلى الاتجاه المعاكس، فتكون اليد اليمنى إلى الأعلى واليد اليسرى إلى الأسفل (صورة ٨-١). مدّ اليد اليمنى وكرّر نفس حركات اليد اليسرى السابقة (صورة ٩-١). ثمّ بعد التمطي، يأتي الارتخاء. وتتحرك اليدين إلى أمام الصدر للقيام بهاشي.

^{٤٤} كفّ اللوتس: هو الشكل الذي يجب أن تكون عليه اليدين خلال التمارين. تكون حينها الكفّان مفتوحتين والأصابع مرتخية، لكن مستقيمة. يكون الإصبع الأوسط مرتخياً أكثر لدرجة أنه ينحني قليلاً باتجاه وسط الكفّ.



١٠-١



٩-١

القرد الذهبي ينقسم ويتعدّد (*Jinhou Fenshen*): بدءًا بالهاشي، مدّ الذراعين خارجًا على جانبي الجسم، ل يشكلا خطًا مُستقيمًا مع الكتفين. شدّ الرأس إلى السماء، اضغط بقدميك على الأرض، مُدّ يديك بقوة نحو أقصى الجانبين. يتمطى الجسم في الاتجاهات الأربعة (صورة ١٠-١). دع الجسم يتمطى بشدّة حوالي ٢-٣ ثوانٍ، ثمّ أرح كلّ الجسم في آنٍ واحدٍ، وأعدّ اليدين إلى وضعيّة هاشي.

الغنينان الاثنان يغوصان في البحر (*Shuanglong Xiahai*): بدءًا بالهاشي، باعد اليدين ومدّهما إلى الأمام نحو الأسفل. عندما يكون الذراعان مُتوازيين ومُستقيمين، يكونان زاوية ذات 30 درجة تقريبًا مع الجسم (صورة ١١-١). شدّ الرأس إلى السماء، اضغط بقدميك على الأرض، دع الجسم يتمطى بشدّة حوالي ٢-٣ ثوانٍ، ثمّ أرح كلّ الجسم في آنٍ واحدٍ، واسحب ذراعيك وأعدّ اليدين إلى وضعيّة هاشي أمام الصدر.

البودهيساتفا تضع يديها على زهرة اللوتس (*Pusa Fulian*): بدءًا بالهاشي، تتباعدُ اليدان وتمتدّان على جانبي الجسم نحو الأسفل (صورة ١٢-١). عندما تكون اليدان على جانبي الجسم، مدّ الذراعين لتكوّنا مع الجسم زاوية ذات ٣٠ درجة تقريبًا. شدّ الرأس إلى السماء، واضغط بقدميك على الأرض، دع الجسم يتمطى بشدّة حوالي ٢-٣ ثوانٍ، ثمّ أرح كلّ الجسم في آنٍ واحدٍ، واسحب ذراعيك وأعدّ اليدين إلى وضعيّة هاشي أمام الصدر.



١٣-١

١٢-١

١١-١

الأرّهات يحمل الجبل على ظهره (*Luohan Beishan*) (صورة ١٣-١): بدءًا باد *هاشي*، باعد اليدين لتمتدًا وراء الجسم. في نفس الوقت أدر الكفّين إلى الوراء. عندما تتجاوز اليدان جانبي الجسم، أدر المعصمين شيئًا فشيئًا إلى السماء. عندما تصل اليدان خلف الجسم، يكوّن المعصمان مع الجسم زاوية ذات ٤٥ درجة. عندما تصل اليدان إلى مكانهما، شدّ الرأس إلى السماء، واضغط بقدميك على الأرض. (حافظ على الجسم مُستقيمًا، لا تنحنِ إلى الأمام، بل تمطّ انطلقًا من الصدر). دع الجسم يتمطّى بشدّة حوالي ٢-٣ ثوانٍ، ثمّ أرخ كلّ الجسم في آنٍ واحدٍ، واسحب ذراعيك وأعدّ اليدين إلى وضعيّة *ها شي* أمام الصدر.

الفاجرا^{٤٥} يدفعُ الجبل (*Jingang Paishan*): ابدأ بوضعيّة *هاشي*. باعد اليدين وادفع الكفّين إلى الأمام بحيث تكون الأصابع مُتجهّة إلى الأعلى، ويكوّن الذراعان مُرتفعين إلى مُستوى الكتفين. عندما يهتدّ الذراعان، شدّ الرأس إلى السماء، اضغط بقدميك على الأرض، دع الجسم يتمطّى بقوةٍ (صورة ١٤-١) حوالي ٢-٣ ثوانٍ، ثمّ أرخ الجسم في الحين، وأعدّ اليدين إلى وضعيّة *هاشي*.

اليدان تتراكبان عند مُستوى أسفل البطن (*Diekou Xiaofu*): ابدأ باد *هاشي*، وأنزل اليدين برفق مديراً كفي اليدين نحو البطن. عندما تبلغ اليدان مُستوى أسفل البطن، تتراكبان (صورة ١٥-١). تكون اليد اليسرى بالداخل عند الرّجل واليد اليمنى بالداخل عند المرأة، وكفّ اليد الأخرى تُقابل ظهر هذه اليد. أبقِ قرابة ٣ سم (بوصة واحدة) مسافة فاصلة بين اليد التي في الداخل وبين أسفل البطن. وابق في تلك الوضعيّة حوالي ٤٠ ثانية إلى ١٠٠ ثانية.

^{٤٥} فاجرا: يدلّ هذا التعبير هنا على المرافق الحربي للبوذا.



١٦-١



١٥-١



١٤-١

وضعية الانتهاء (*Liangshou Jieyin*): تعود اليدين إلى وضعية دجي بين (صورة ١-١٦).

٢- التمرين الثاني: وضعية الفالون وقوفاً

المبدأ: إن التمرين الثاني هو ممارسة في وضعية الوقوف بدون حراك، ويتألف من أربع حركات لحمل الفالون. الممارسة المستمرة لهذا التمرين تُخوّل للممارس أن يُسرح كلّ الجسم. إنها وسيلة للارتقاء الشامل تزيد من الحكمة، وتنمي القوة، وترفع المستوى، وتتنبّت القدرات الخارقة. الحركات بسيطة ولكن الأمور التي تُمارسها هذه الحركات كثيرة وكاملة. سيشعر الممارسون الجدد بأن الذراعين ثقيلتان ومؤلمتان. ولكن بعد الممارسة لن يُحسّوا بالتعب مثلما يُحسّون بعد عمل يدويّ، بل ويُحسّون في الحين براحة في كلّ الجسم. مع تمديد وقت الممارسة والتكثيف من الممارسة، يُمكن أن يُحسّ المرء بالفالون وهو يدور بين الذراعين. أثناء ممارسة هذا التمرين، يجب أن تكون الحركات طبيعية، لا يجب أن يأخذ المرء في التأرجح عمداً. من الطبيعي أن يكون هناك تأرجح طفيف في الجسم، ولكن يجب أن يتمالك نفسه إذا كان هناك تأرجح قويّ. من الأفضل أن يدوم وقت التمرين طويلاً، ولكن هذا يتوقف على الشخص. إثر الدخول في حالة السكينة، لا يجب أن يفقد المرء الوعي بأنه يُمارس، بل يحافظ عليه.

الصيغة: شانغ هوي جانغ لي^{٤٦} (*Shenghui Zengli*)
رونغ سين تشينغ تي^{٤٧} (*Rongxin Qingti*)
سيميياو سي وو^{٤٨} (*Simiao Siwu*)
فالون شو تشي^{٤٩} (*Falun Chuqi*)

الاستعداد: قف بشكل طبيعي، بحيث تكون القدمان متباعدتين على قدر عرض الكتفين. اثنِ الركبتين قليلاً. دع الركبتين والخصدين مستريحة غير مشدودة. أرح كل الجسم ولكن لا ترخه بالكامل. أرجع الفك السفلي إلى الوراء قليلاً. دع طرف اللسان يمس الحنك العلوي، ودع فراغاً بين الأسنان السفلية والأسنان العلوية، وأغلق فمك. أغمض عينيك برفق. واحفظ تعابير الهدوء على وجهك.

ضمّ اليدين أمام البطن – دجي بين (*Liangshou Jieyin*) (صورة ٢-١).

حمل الفالون أمام الرأس (*Touqian Baolun*): ابدأ بالـ دجي بين. ارفع برفق يديك انطلاقاً من البطن وأبعدهما تدريجياً. عندما تصل اليدين إلى مستوى الحاجبين، أبق عليهما في تلك الوضعية، بحيث يكون الكفّان أمام الوجه. (صورة ٢-٢). تتقابل أصابع اليدين وتتباعد مسافة ١٥ سم (6 بوصات). يشكّل الذراعان دائرة، ويكون كل الجسم في وضع مستريح.

حمل الفالون أمام البطن (*Fuqian Baolun*): دون تغيير الوضعية، أنزل اليدين برفق من الوضعية السابقة إلى مستوى أسفل البطن (صورة ٢-٣). ارفع المرفقين تاركاً فجوةً تحت الإبطين، أدر كفي اليدين نحو الأعلى. تتقابل أطراف الأصابع العشرة ويشكّل الذراعان دائرة.

^{٤٦} شانغ هوي جانغ لي: حسن الحكمة وقوّ القدرات.

^{٤٧} رونغ سين تشينغ تي: أنظم القلب وخفّف الجسد.

^{٤٨} سي مياو سي وو: وكأهداف في حالة من الدهشة واليقظة.

^{٤٩} فالون شو تشي: يبدأ الفالون بالإرتفاع.



٣-٢



٢-٢



١-٢

حمل الفالون فوق الرأس (*Touding Baolun*): ابدأ من الوضعية السابقة، وارفع يديك برفق فوق رأسك لحمل الفالون (صورة ٢-٤). أدر الكفّين إلى الأسفل، ودع أطراف الأصابع العشرة تتقابل وتتباعد من ٢٠ سم إلى ٣٠ سم (8 إلى 12 بوصة)، ودع الذراعين تشكلان دائرة. أطلق الكتفين، والذراعين والمرفقين والمعصمين.

حمل الفالون على كلا جانبي الرأس (*Liangce Baolun*): أنزل اليدين تدريجيًا من الوضعية السابقة (صورة ٢-٥) إلى جانبي الرأس، أدر الكفّين كلّ منهما قبالة أذن. يكون الكتفان مُرتاحين، والساعدان مُنتصبين مع ترك مسافة كبيرة نسبيًا بين اليدين والأذنين.

اليدان تتراكبان عند مُستوى أسفل البطن (*Diekou Xiaofu*): (صورة ٢-٦)، أنزل اليدين من الوضعية السابقة لتتراكبا أمام أسفل البطن (صورة ٢-٦).

وضعية الانتهاء (*Liangshou Jieyin*): تعود اليدان إلى وضعية لحي بين (صورة ٢-٧).



٧-٢

٦-٢

٥-٢

٤-٢

٣- التمرين الثالث: وصلُ قُطبي الكون ببعضهما

المبدأ: "وصلُ قُطبي الكون" هي الطريقة التي توجّه طاقة الكون و تصهرها مع الطاقة التي داخل الجسم. عندما يُمارس المرءُ هذا التمرين، يقع امتصاص كميات كبيرة من الطاقة و إفراغ كميات أخرى، مما يُمكن الممارس من تطهير الجسم في ظرفٍ قصير. وفي نفس الوقت، يفتح هذا التمرين أيضًا ممرات الطاقة في أعلى الرأس وتُسرخُ الممرات التي تقع تحت القدمين. تتحرّك اليدان صعودًا ونزولًا مُتبعين للطاقة التي داخل الجسم والآليات التي خارجة. تخرج الطاقة التي تتحرّك نحو الأعلى من الرأس وتبلُغ مباشرةً قطب الكون الأعلى؛ أما الطاقة التي تتحرّك نزولًا، فتنبثق من القدمين نحو قطب الكون الأسفل. عندما تعود الطاقة من كلا القطبين، تنطلقُ من جديد في الاتجاه المُعكس. يجبُ تكرار حركات اليد صعودًا ونزولًا تسع مرّات. بعد القيام تسع مرّات بهذه الحركة، يقوم المرءُ بتحريك يديه صعودًا ونزولًا سويةً، ويقوم بها تسع مرّات أيضًا. ثم تدفع اليدان الفالون إلى الدوران أربع مرّات في اتجاه عقارب الساعة في مستوى أسفل البطن، لاسترجاع الطاقة الخارجية إلى داخل الجسم. بعدها ينتهي هذا التمرين مع حركة دجي بين. قبل ممارسة هذا التمرين، تخيلوا أنكم أنبوبان عملاقان فارغان، ممتدان بين الأرض والسماء، مع ارتفاعٍ لا مثيل له. سيساعد هذا في عملية توجيه الطاقة.

- الصيغة: دجينغ هوا بان تي^{٥٠}) (Jinghua Benti
 فا كاي دينغ دي^{٥١}) (Fakai Dingdi
 سين تشي يي مانغ^{٥٢}) (Xinci Yimeng
 تونغ تيان شو دي^{٥٣}) (Tongtian Chedi

الاستعداد: قف بشكل طبيعي، حيث تكون القدمان متباعدتين على قدر عرض الكتفين. اثنِ الركبتين قليلاً. دع الركبتين والخصدين مستريحة غير مشدودة. أرح كلَّ الجسم ولكن لا ترخه بالكامل. أرجع الفك السفلي إلى الوراء قليلاً. دع طرف اللسان يمس الحنك العلوي، ودع فراغاً بين الأسنان السفلية والأسنان العلوية، و أغلق فمك. أغمض عينيك برفق. واحفظ تعابير الهدوء على وجهك.

ضمّ اليدين (Liangshou Jieyin) - (صورة ١-٣)

اضغط اليدين أمام الصدر (Shuangshou Heshi) - (صورة ٢-٣)



٤-٣

٣-٣

٢-٣

١-٣

^{٥٠} دجينغ هوا بان تي: طهر الجسم.

^{٥١} فا كاي دينغ دي: يفتح الفا مسالك الطاقة العليا والسفلى.

^{٥٢} سين تشي يي مانغ: القلب رحوم والإرادة قويّة.

^{٥٣} تونغ تيان شو دي: أدرك قمة الجئة وأسطل الأرض.

صعود اليدين ونزولهما كل واحد على حدة (*Danshou Chong'guan*): ابدأ بالهاشي. اجعل يداً تنزلق صعوداً والأخرى نزولاً في الوقت نفسه. تنزلق اليدين ببطء تبعاً لآلية الطاقة خارج الجسم. تتحرك الطاقة الداخلية التي في الجسم مع صعود اليدين ونزولهما (صورة ٣-٣). يمدّ الرجل اليد اليسرى أولاً إلى الأعلى، وتمدّ المرأة اليد اليمنى أولاً. تصعد اليد ببطء ثم تتجاوز الرأس؛ وفي الوقت نفسه، تنزل اليد اليمنى (اليد اليسرى بالنسبة للمرأة) ببطء. تصعد اليدين وتنزلان بالتراوح (صورة ٣-٤). دع الكفين يقابلان الجسم ويبعدان عنه أقل من ١٠ سم. يكون الجسم كله مرتاحاً. عندما تصعد اليدين وتنزلان مرة كل واحدة على حدة، فتلك إذا مرة. تتكرر هذه الحركة تسع مرات.

صعود اليدين ونزولهما معاً (*Shuangshou Chong'guan*): عند إتمام صعود اليدين ونزولهما كل واحد على حدة، أبق على اليد اليسرى (اليد اليمنى عند المرأة) مرتفعة في الهواء، ثم ارفع اليد الأخرى حتى تصبح كلتا اليدين مرتفعتين في الهواء معاً (صورة ٣-٥). ثم أنزل اليدين معاً (صورة ٣-٦).

أثناء صعود اليدين ونزولهما معاً، يكون الكفان مقابلين للجسم ويبعدان عنه مسافة لا تزيد على ١٠ سم. عندما تصعد اليدين وتنزلان معاً مرة، فتلك إذا مرة كاملة. تتكرر هذه الحركة تسع مرات.



دفع الفالون بكفتي اليدين (*Shuangshou Tuidong Falun*): بعد المرة التاسعة من صعود اليدين ونزولهما معاً، أنزل اليدين من أعلى الرأس إلى أسفل البطن (صورة ٣-٧) مروراً بالرأس ثم الصدر، وعند وصولهما إلى أسفل البطن، أدر الفالون

في أسفل البطن (صورة ٣-٨، ٣-٩). وتكون اليد اليسرى إلى الداخل عند للرجل، واليد اليمنى إلى الداخل عند للمرأة. بين اليدين، وبين اليد وأسفل البطن، توجد مسافة من ٢ إلى ٣ سم، أدر الفالون أربع مرّات في اتجاه عقارب الساعة لكي تسترجع عبر الدوران الطاقة التي خارج الجسم. وحينما تدير الفالون، لا يجب أن تتجاوز اليدان منطقة أسفل البطن.

وضعية الانتهاء: تعود اليدان إلى وضعية دجي بين (ضمّ اليدين) (صورة ٣-١٠).



١٠-٣



٩-٣

٤- التمرين الرابع: دورة الفالون السماوية

المبدأ: "دورة الفالون السماوية" تجعل طاقة الجسم البشري تدور في مساحات واسعة، أي ليس في قناة واحدة أو عدة قنوات بل تمتد من جهة اليمين كاملة في الجسم البشري إلى جهة الينان كاملة. يتجاوز هذا التمرين إلى حد بعيد الوسائل المألوفة لتسريح القنوات والدورة السماوية الكبرى والدورة السماوية الصغرى. طريقة الدورة السماوية للفالون تنتمي إلى طريقة ممارسة في المستوى الأوسط. على قاعدة التمارين الثلاثة الأولى، تمكّن ممارسة هذا التمرين من تسريح كلّ قنوات الجسم سريعاً (بما فيها الدورة السماوية الكبرى). كلّ الجسم يقع تسريحه تدريجياً من الأعلى إلى الأسفل. كلّ قنوات الجسم سيتم ربطها تدريجياً بعضها ببعض. أهم ما يميّز به هذا التمرين هو تعديل الحالات غير الطبيعية في الجسم البشري بواسطة دوران الفالون، مما يعيد الجسم البشري، هذا الكون الصغرى، إلى حالته الأصلية، وذلك بغاية الوصول إلى تسريح كلّي لكلّ قنوات الجسم. عندما تبلغ هذه الحالة، يصل الفرد إلى مرحلة متقدمة جداً من ممارسة شرع داخل عالمنا ال دنيوي. عند القيام بهذا التمرين، تتبع اليدان آلية الطاقة. تكون الحركات تدريجية، بطيئة وهادئة.

الصيغة : شوان فا جي شيو^{٥٤} (*Xuanfa Zhixu*)
 سين تشينغ سي يو^{٥٥} (*Xinqing Siyu*)
 فا بلن غوي جي^{٥٦} (*Fanben Guizhen*)
 يويو سي تشي^{٥٧} (*Youyou Siqu*)

الاستعداد: قف بشكل طبيعي، حيث تكون القدمان متباعدتين على قدر عرض الكتفين. اثن الركبتين قليلاً. دع الركبتين والخصذين مستريحة غير مشدودة. أرح كل الجسم ولكن لا ترخه بالكامل. أرجع الفك السفلي إلى الوراء قليلاً. دع طرف اللسان يمس الحنك العلوي، ودع فراغاً بين الأسنان السفلية والأسنان العلوية، و أغلق فمك. أغمض عينيك برفق. واحفظ تعابير الهدوء على وجهك.

ضمّ اليدين (*Liangshou Jieyin*) - (صورة ٤-١)

ضمّ اليدين أمام الصدر (*Shuangshou Heshi*) - (صورة ٤-٢)

تفارق اليدين وضعيّة هاشي، ثمّ أنزلهما إلى أسفل البطن بينما تدير الكفين تدريجياً ليقابلا جسمك. أبعد يديك عن جسمك مسافة لا تزيد عن ١٠سم (٤ بوصات). بعد عبور أسفل البطن، مدّ اليدين نزولاً بين القدمين. أنزل اليدين حيث يكون الكفان قبالة الجزء الداخلي من القدمين، بينما نتحني من وسطك لتصل إلى الأرفق (صورة ٤-٣). عندما تقترب أطراف أصابعك من الأرض، حرّك اليدين على شكل دائرة من أمام القدمين إلى جانبيهما وحتى الكعبين (صورة ٤-٤). اثن معصميك قليلاً وارفع يديك طوال الجانب الخلفي من قدميك (صورة ٤-٥). قوم وسطك بينما ترفع يديك خلف ظهرك (صورة ٤-٦).

^{٥٤} شوين فا جوشيو: الفا الدوار يبلغ الفراغ.

^{٥٥} شين تشينغ سي يو: القلب صافٍ كحجر كريم.

^{٥٦} فا بلن غوي جون: العودة إلى النفي الحقيقيّة الأصليّة.

^{٥٧} يويو سي تشي: تشعر بالخفة كأنك تطوف.



٤-٤

٣-٤

٢-٤

١-٤

خلال هذا التمرين، لا تدع يديك يلمسان أي جزء من جسمك، وإلا فإن الطاقة الحاصلة تنفث داخل الجسم. عندما تبلغ اليدين أقصى نقطة مُمكنة وراء الظهر، أغلق قبضتك (لأن اليدين لا تحملان الطاقة الآن) (صورة ٤-٧)، ثم اسحبهما إلى الأمام عبر الإبطين. يتقاطع الذراعان أمام الصدر (ليس هناك تقيّد بخصوص أي ذراع تكون في الأعلى وأيهما تكون في الأسفل، هذا يتوقف على ما يناسبك. وليس هناك فرق بين الرجل والمرأة) (صورة ٤-٨). مرّر اليدين فوق الكتفين (مع ترك فراغ بينهما). مرّر الكفين المفتوحتين بمحاذاة جهة اليانغ (الخارجية) للذراعين. وعندما يتقاطع المعصمان، أدر يديك بحيث يتقابل الكفان على مسافة ٣ إلى ٤ سم (بوصة واحدة) تقريبًا بينهما. في ذلك الحين، تُشكّل اليدين والذراعان خطًا مستقيمًا (صورة ٤-٩). بعدها ومن دون توقّف، أدر اليدين وكأنهما تديران كرة صغيرة؛ أي أنّ اليد الداخلية تستدير إلى الخارج والعكس بالعكس. وإثر ذلك، اسحب اليدين إلى جهة بين (الداخلية) من الذراعين، وارفعهما ليتجاوزا الرأس (صورة ٤-١٠). على اليدين أن تشكّلا حرف الـ "X" خلف الرأس (صورة ٤-١١). عندها، أبعد اليدين وتكون أصابعهما مُتّجهة إلى الأسفل لكي تتواصل مع طاقة الظهر. ثمّ مرّر اليدين من جديد فوق الرأس لكي تصلا إلى الصدر (صورة ٤-١٢). وهكذا تكون قد أكملت دورة سماوية. كرّر هذه الدورة تسع مرّات. بعد المرة التاسعة، أنزل اليدين من الصدر إلى أسفل البطن. ودعهما تترابعا عند مستوى أسفل البطن (صورة ٤-١٣).



8-٤



7-٤



6-٤



5-٤



١٢-٤



١١-٤



١٠-٤



٩-٤

وضعية الانتهاء: تعود اليدان إلى وضعية دجي بين (ضمّ اليدين) (صورة ٤-٤-١٤).



١٤-٤



١٣-٤

٥- التمرين الخامس: تثبيت القوى الإلهية

المبدأ: "تثبيت القوى الإلهية" هو تمرين للممارسة الساكنة. إنه تمرين متعدد الأهداف يثبت القوى الإلهية (بما فيها القدرات الخارقة) وفعالية العونغ عبر تدوير الفالون بواسطة حركات اليد. يعتبر هذا التمرين ما فوق الدرجة المتوسطة وهو في الأصل تمرين سرّي يُنمى إلى الممارسة الباطنية. تتطلب ممارسة هذا التمرين الجلوس في وضعية اللوتس - أي طي القدمين. يستطيع الممارس المبتدئ أن يطوي قدمًا واحدة إذا كان غير قادر بعد على الجلوس في وضعية اللوتس، ولكن عليه أن يتوصل إلى ذلك في نهاية الأمر. أثناء الممارسة، يكون تدفق الطاقة قويًا، وكذلك حقل الطاقة الموجود حول الجسم. كلما طال الجلوس في وضعية اللوتس، كلما كانت النتيجة أفضل. ولكن هذا يتوقف على قدرة كل فرد. كلما طالّت المدة، كلما كانت القوة مركزة أكثر، ونما العونغ بسرعة أكبر. قم بهذا التمرين دون أن تفكر بأي شيء ودون أية نية أو غرض. ينتقل المرء من الهدوء إلى الدينع (التركيز)، ولكن روحك الرئيسية يجب أن تكون واعية تمام الوعي أنك أنت من هو بصدد الممارسة.

الصيغة: يو يي وو يي^{٥٨} (Youyi Wuyi)
 بين سوي جي تشي^{٥٩} (Yinsui Jiqi)
 سي كونغ فاي كونغ^{٦٠} (Sikong Feikong)
 دونغ دجينغ رو يي^{٦١} (Dongjing Ruyi)

وضعية الاستعداد: اجلس في وضعية اللوتس. يكون الظهر والعنق مُستقيمين؛ الذقن مُتراجعاً إلى الخلف قليلاً، اللسان يمسّ الحنك الأعلى، يكون صفاً الأسنان مُتباعدين قليلاً، والفم مُغلَقاً. يبقى كلّ الجسم مُرتاحاً ولكن ليس مُرتخياً، وتكون العينان مغمضتين برفق، ويملاً القلب شعور بللّرحمة، ويكون الوجه هادئاً وملامحه توحى بالطيبة.
 تتعقّد اليدان في وضع ججي بين أمام أسفل البطن (صورة ٥-١). ادخل تدريجياً في التأمل.

القيام بحركات اليد (Da Shouyin): ارفع اليدين ببطء مع الحفاظ على الـ ججي بين. عندما تصلان إلى الرأس، أدر الكفين تدريجياً نحو الأعلى وحُلّهما من الـ ججي بين. عندما يستدير الكفّان نحو السماء بشكلٍ كاملٍ، يجب أن تكون اليدان قد وصلتا إلى أعلى نقطة (صورة ٥-٢). (عند القيام بحركات اليدين، السّاعد هو الذي يُحرّك الذراع ويجرّه معه بـ شيءٍ من القوة). ثمّ افصل اليدين، وأدرهما إلى الوراء لترسما قوساً فوق الرأس، بينما تنزلان تدريجياً قبالة الرأس (صورة ٥-٣). دع الكفين يتوجّها نحو الأعلى، والأصابع إلى الأمام (صورة ٥-٤)، وقرب المرفقين إلى أكثر حدّ مُمكن من بعضهما. ثمّ يتقاطع المعصمان وهما مستقيمان ويمتدّان أمام الصدر. تكون اليد اليسرى إلى الخارج بالنسبة للرجل واليد اليمنى إلى الخارج بالنسبة للمرأة. عندما تصبح اليدان على خط أفقيّ واحدٍ (صورة ٥-٥)، يستدير معصم اليد التي إلى الخارج نحو الخارج الكفّ إلى الأعلى ويرسم نصف دائرة، بحيث تكون الكفّ مُستديرةً إلى السماء، وتتّجه الأصابع إلى الـ ججي بين. تقوم اليد بهذه الحركات بقوة نسبيّاً. في هذه الأثناء، تستدير كفّ اليد التي في الداخل شيئاً فشيئاً إلى الأسفل، وعندما تكون الذراع ميسوطةً، تستدير الكفّ إلى الخارج، وتكون اليد متّجهة إلى الأسفل في خط مائل أمام الجسد، وتكوّن مع الجسد زاوية ذات ٣٠ درجة (صورة ٥-٦).

ثمّ، وبينما تدير الكفين نحو الجسم، أنزل اليد اليسرى (التي في الأعلى) تدريجياً إلى الأسفل، وارفع اليد اليمنى (التي في الأسفل) تدريجياً إلى الأعلى. وأعد الحركات السابقة مع مُبادلة حركات اليدين، كل يد تتخذ الحركة المعاكسة لليد الأخرى (صورة ٥-٧). ثمّ يبسط الرجل معصم اليد اليمنى (اليد اليسرى عند المرأة)، ويدير الكفّ نحو الجسد. وبعد التقاطع مع اليد الأخرى أمام الصدر، يُديرها نحو الأسفل وتتقدّم الذراع ميسوطةً في شكل خط مائل نحو الساق السفلى. ترتفع اليد اليسرى عند الرجل (واليد اليمنى عند المرأة) بينما تدور في الكفّ إلى الداخل. وبعد تقاطع اليدين أمام الصدر، تدور الكفّ إلى الأعلى، وتمتدّ اليد أمام

^{٥٨} يو يي وو يي: لهما لو بقصد، لكن بلا قصد.

^{٥٩} بين سوي جي تشي: تتبع حركات اليد آليات الطاقة.

^{٦٠} سي كونغ فاي كونغ: كأنك فارغ، لكنك لسيت فلوغاً.

^{٦١} دونغ دجينغ وو يي: تحرك أو اجمد براحة.

الكتف الأيسر (الكتف الأيمن عند المرأة). عندما تصلُ إلى مكانها هذا، تكون كفّ اليد مُتَّجهة إلى الأعلى وأصابع اليد مُتَّجهة إلى الأمام (صورة ٥-٨). ثمّ أعد الحركات السابقة مع مُبادلة حركات اليدين، أي أنّ اليد اليسرى للرجل (اليد اليمنى للمرأة) تنزلُ إلى الداخل، واليد اليمنى للرجل (اليد اليسرى للمرأة) تصعدُ إلى الخارج (صورة ٥-٩). يجبُ أن تكون حركات اليدين مُتصلة وغير متقطعة.



٣-٥



٢-٥



١-٥



٦-٥



٥-٥



٤-٥



٩-٥



٨-٥



٧-٥

تقوية (Jiachi): إثر حركات اليدين السابقة، أنزل اليد العليا نحو الداخل، وارفع اليد السفلى نحو الخارج. تستدير كفّ اليد اليمنى للرجل نحو الصدر وتنزل تدريجيًا. وترتفع اليد اليسرى للرجل (اليمنى للمرأة). عندما يلتقي الساعدان أفقيًا أمام الصدر (صورة ١٠-٥)، تمتد اليدين كلّ واحدة على جانبٍ، ويواجه الكفّان نحو الأسفل (صورة ١١-٥).



١١-٥



١٠-٥

عندما تصل اليدين فوق مستوى الركبتين وعلى الجوانب الخارجية للساقين، أبقهما على مستوى الخصر، بحيث يكون الساعد في نفس المستوى مع ظهر اليد، ويكون الذراعان مُرتاحين (صورة ١٢-٥). تصلح هذه الحركة لإرسال قدرات الجسم على اليدين لتقويتها. عند التقوية، يُمكن أن يكون لدى المرء إحساس بالحرارة في كفيّه، أو إحساس بالثقل، أو بالوخز، أو كأنه يحمل شيئًا ما. ولكن لا ينبغي السعي وراء هذه الأحاسيس، ينبغي ترك كل شيء يسير بصفة طبيعية. من الأفضل أن تدوم هذه الحركة أطول وقت مُمكن.



١٣-٥



١٢-٥

تتحرك اليد اليمنى للرجل (اليمنى اليسرى للمرأة) نحو أسفل البطن، ويكون المعصم معقوفاً والكفّ مُتَّجِهَةً إلى الداخل. وعندما تصلُ إلى مكانها، تكون في مُستوى أسفل البطن، مع الكفّ مُتَّجِهَةً إلى السماء. وبالتوازي، تستديرُ اليد اليسرى للرجل (اليمنى للمرأة) إلى الأمام وترتفعُ نحو الذقن. عندما تصلُ الذراع إلى ارتفاع الكتف، تستديرُ الكفّ نحو الأسفل. وعندما تصلُ إلى مكانها، تكون اليد في نفس المُستوى مع الساعد ويكونان أفقيين. في ذلك الحين، يتقابل الكفّان، ويبقى المرءُ بدون حراكٍ في تلك الوضعية (صورة ١٣-٥). حركة التقوية هذه يجبُ أن تدومَ طويلاً، ولكن هذا يتوقّف على قدرة كلِّ فردٍ. بعدها، ترسم اليد العليا نصف دائرة إلى الأمام وتهبطُ إلى أسفل البطن، وترتفعُ اليد السفلى مُدِيرَةً كَفَّهَا نحو الأسفل، إلى أن تصلُ إلى الذقن، حيث تكون الذراع موجودةً في نفس ارتفاع الكتف. على الكفّين أن يتقابلا. وابق في تلك الوضعية (صورة ١٤-٥). كلّما طال الجلوس في هذه الوضعية كلّما كان أحسن.



١٦-٥



١٥-٥



١٤-٥

الممارسة الساكنة (Jingong Xiulian): إثر الحركة السابقة، ترسم اليد العليا نصف دائرة باتجاه الأمام وتهبطُ إلى مُستوى أسفل البطن. تقوم اليدين بـ دجى بين (صورة ١٥-٥)، ويدخل الفرد في حالة الممارسة الساكنة. يغوص بعمق في

التأمل (دينغ) ولكن وعيه الرئيسي يجب أن يبقى وا عيًا تمام الوعي أنه بصدد الممارسة. يجب أن تدوم الممارسة أطول وقتٍ مُمكن، ولكن هذا يتوقّف على قدرة الشخص، قم بها أطول وقتٍ مُمكن.

وضعية الانتهاء: قم بالهاشي (ضمّ اليدين معًا) للخروج من التأمل (صورة ٥-١٣)، وحلّ ساقيك من وضعية اللوتس.

الفصل الثالث

آليات ومبادئ التمارين

١ - التمرين الأول

يُسمى التمرينُ الأولُ "بوذا يبسط الألف ذراع". كما يدلُّ هذا الإسم، فهو كما لو كان بوذا ذ ي ألف ذراع أو بودهيساتفا ذات ألف ذراع يمدان أذرعهما. طبعا يستحيل علينا أن نقوم بألف حركة (لن نتمكنوا حتى من حفظها، وسترهبون إرهافاً شديداً). بدلاً من ذلك، نستعمل في هذا التمرين ثماني حركات بسيطة وأساسية لكي نقدّم تلك الفكرة. ورغم بساطة هذه الحركات، فإنها قادرة على فتح مئات القنوات في الجسم. دعوني أقل لكم لماذا يُقال أنّ طريقتنا تبدأ بالممارسة من مستوى عالٍ جداً. ذلك أننا لا نفتح قناة واحدة أو قناتين، القناة الخلفية النصفية والقناة الأمامية النصفية، أو القنوات الثمانية الإضافية؛ بل نفتح كل القنوات، ومنذ البداية، تتحرك القنوات جميعاً في نفس الوقت. وهكذا، نحن نقوم بالممارسة على مستوى عالٍ جداً منذ البداية.

عند القيام بهذا التمرين، يجب أن يتمّطى الجسم ثم يرتخي. يجب أن تستقوا جيداً بين اليدين والقدمين. بواسطة التمطي والارتخاء، ستتمكنون من تسريح كل الأماكن التي تكون فيها الطاقة محتقنة في الجسم. طبعا إذا لم أزدكم بمجموعة من الآليات، فلن تكون هناك أي فاعلية لحركاتكم. يجب أن يتمّ التمطي تدريجياً وإلى أقصى حد، كما لو أنّ الشخص ينقسم إلى اثنين. يتمّطى الجسم وكأنه قد أصبح عظيم الحجم. ليس هناك أي نشاط فكري. ومباشرة بعد التمطي إلى أقصى حد، يأتي الارتخاء بغتة. يمكننا أن نقارن هذا التمرين بكيس جلدي مليء بالهواء: عندما نضغطه، يتدفق الهواء إلى الخارج؛ ثم عندما ترفع عنه يدك، يثبت فيه الهواء من جديد وتدخل طاقة جديدة. عند اشتغال هذه الآلية، تفتح الأماكن المحتقنة في الجسم.

عندما تتمطون، اضغطوا بقوة على الأرض بأسفل أقدامكم، ومدوا بقوة رؤوسكم إلى الأعلى، كما لو كنتم تمعّطون كل القنوات في كامل جسمكم حتى تفتح، ثم ترتخي بغتة واحدة. بعد التمطي يجب أن يرتخي الممارس بشكل مُباغت، وهو ما يمكن من فتح كل قنوات الجسم مباشرة. طبعا علينا أيضاً أن نزود أجسامكم بآليات من مختلف الأصناف. عندما يتمّطى الذراعان، يجب أن يتمّطيا بقوة وتدرجياً إلى أن يبلغا أقصى حد. تُعلّم المدرسة الطاوية كيفية تحريك الطاقة طوال قنوات بين الثلاث وقنوات يانغ الثلاث؛ في الحقيقة، ليس هناك قنوات بين الثلاث وقنوات يانغ الثلاث فقط، بل هناك مئات القنوات المتقاطعة في الذراعين. يجب أن يتمّ فتحها وتسريحها جميعها عبر التمطي. نحن نفتح كل القنوات منذ بداية ممارستنا. الطرق المألوفة للارتقاء والممارسة، الطرق الحقيقية - لا نتحدث هنا عن تلك التي تُمارس التنشي - تبدأ جميعها بتحريك كل القنوات عبر قناة واحدة. تتطلب هذه الأساليب فترة طويلة، سنوات طويلة جداً، لفتح جميع القنوات. أما نحن، فنهدف مباشرة إلى فتح جميع القنوات منذ البداية؛ إذا، فنحن نقوم بالممارسة على مستوى عالٍ جداً. يجب على الجميع أن يستوعب جيداً هذه النقطة الأساسية.

فلنتحدث الآن عن وضعية الوقوف. تتطلب هذه الوضعية أن يقف الممارس بشكل طبيعي، مع القدمين متباعدتين بنفس مسافة عرض الكتفين. لا يجب أن تكون القدمان متوازيتين، لأن ممارستنا بعيدة عن فنون القتال. تأتي كثير من وضعيات الوقوف في طرق الممارسة من وضعية وقوف الحصان في فنون القتال. بما أن المدرسة البوذية تهدف إلى خلاص جميع المخلوقات، فهي لا تتوخى طريقة استيعاب الطاقة فحسب (أقدامكم لا يجب أن تكون دائماً متجهة نحو الداخل). تكون الركبتان والمؤخرة في حالة مرتخية، والركبتان منحنيتين قليلاً. عندما تكون الركبتان منحنيتين قليلاً، فإن القنوات في ذلك المكان تنفتح. إن وقفت مستقيمين تماماً، تكون القنوات متصلبةً ومسدودةً. يكون الجسم مستقيماً ومُرتاحاً. يكون الجسم في وضع مُريح من داخله إلى خارجه، ولكن ليس مُرتخياً جداً. يظل الرأس مستقيماً.

ينبغي إغماض العينين طوال ممارسة هذه التمارين الخمسة. ولكن عندما تكونون بصدد تعلم الحركات، يجب أن تفتحوا عينكم لتروا إن كانت حركاتكم صحيحة. بعد أن تتعلموا الحركات جميعها، يجب أن تُغمضوا أعينكم أثناء الممارسة. يمس طرف اللسان الفك الأعلى، يكون صفاً الأسنان متباعدتين قليلاً، ويكون الفم مغلقاً. لماذا يمس اللسان أعلى الفم؟ الجميع يعلم أنه في الممارسة الحقيقية، لا يتعلّق الأمر فقط بتحريك دورة سماويةً سطحية، بل أيضاً بدورة كل قناة متقاطعة بطريقة عمودية أو أفقية في الجسم. ليس هناك فقط قنوات سطحية، بل هناك أيضاً قنوات في الأعضاء الداخلية، وحتى في الشغرات المتواجدة بينها. يكون الفم فارغاً، فيعتمد على اللسان المرفوع ليلعب دور جسر في الداخل لكي يقوي تدفق الطاقة خلال دورة القنوات، ويُمكن من عبور الطاقة عبر اللسان. يقوم الفم المغلق بدور جسر خارجي، لكي تتمكن الطاقة السطحية من الدوران. لماذا نترك فجوة بين الصفا العلوي والصفا السفلي للأسنان؟ لأنه إن شد المرء على أسنانه أثناء الممارسة، فإن دوران الطاقة سيجعلها مشدودة أكثر وأكثر. عندما يكون مكان ما في الجسم مشدوداً، فلن يكون بالإمكان تحويله كلياً. إذا فكل مكان لا يكون في وضع مُريح، سوف يتم في النهاية إقصاؤه ولن يكون بالإمكان تحويله أو تطويره. إذا تركتم فراغاً بين الصفا العلوي والصفا السفلي للأسنان، فسيكون كلاهما في وضع مُريح. هذه الأساسيات مُتطلبات حركات التمارين. وهناك أيضاً ثلاث حركات انتقالية ستتركز في التمارين الأخرى، وسنفسرها الآن.

ليانغشو هاشي (ضم) (أو ضغط) اليدين أمام الصدر). تتطلب هذه الحركة أن يكون الساعدان خطاً أفقياً، وأن يكون المرفقان مرفوعين بحيث يكون هناك فراغ تحت الإبطين. بدون هذا الفراغ تحت الإبطين، ستكون قنوات الطاقة مسدودة هناك. لا يجب أن ترتفع الأصابع إلى مستوى الوجه، بل يجب أن تكون أمام الصدر. لا يجب أن تستند الأصابع إلى الجسم. يجب أن تكون هناك فجوة بين كفي اليدين، ويكون أسفل الكفين متلاصقين جيداً. يجب أن يتذكر الممارس هذه الحركة جيداً، لأنه سيُعِيدها مراراً أثناء ممارسته.

ديي كو سياوفو (تراكب اليدين أمام أسفل البطن). يجب أن يكون المرفقان مرفوعين. أثناء التمارين، يجب أن تدفعوا مرفقيكم إلى الأمام. نحن نشدد على هذه الحركة ل لأسباب التالية: بدون ترك فجوة تحت الإبطين، ستكون طاقتكم محجوزة ولن تستطيع الدوران. في هذه الحركة، تكون اليد اليسرى إلى الداخل بالنسبة للرجل واليد اليمنى إلى الداخل بالنسبة للمرأة. لا يجب أن تتلامس اليدين، بل يكون بينهما سعة كف يد. لا يجب أن تلمس اليد الجسد أيضاً، بل تكون هناك سعة كفين بين اليد التي في الداخل والجسم. لم ذلك؟ مثلما تعلمون، هناك الكثير من الممرات الداخلية والخارجية. في ممارستنا، نعلم على الفالون لفتحها،

وخصوصًا نقطة الوخز في منتصف الكف على كلتي اليدين. في الواقع، هذه القناة، قناة لاو و غونغ هي حقل موجود ليس فقط في جسمنا الحسي، ولكن أيضًا في كل أشكال وجود أجسامنا في عوالم أخرى. هذا الحقل واسع جدًا، حتى أنه يتجاوز حدود يد هذا الجسد. يجب أن يتم فتح كل حقوله، لذلك نعلم على قوة الفالون للقيام بذلك. هناك فالون يدور في كل يد، لذلك لا يجب أن تتلامس اليدين. عندما تتقابل اليدين أمام أسفل البطن عند نهاية التمارين، فإن الطاقة التي يحملانها تكون قوية جدًا. الهدف الآخر من هذه الوضعية هو تقوية كل من الفالون في أسفل بطنكم وحقل الدانتيان لديكم. هناك أشياء كثيرة - وأكثر من عشرة آلاف من بينها سيولد لها هذا الحقل.

هناك حركة أخرى تُدعى بجي ينغيين (عقد اليدين)، نحن ندعوها ببساطة بجي بين. لا يجب القيام بهذه الحركة كيفما كان. يكون الإبهامان مرفوعين ويكونان شكلًا بيضويًا. تلتقي الأصابع برفق، وأصابع اليد التي في الأسفل تكون تحت الفواصل الموجودة بين أصابع اليد الفوقية. ذاك هو الشكل الذي يجب أن تكون عليه. عندما يقوم الممارس بالدجي بين، تكون اليد اليسرى في الأعلى عند الرجل واليد اليمنى في الأعلى عند المرأة. لم ذلك؟ لأن للرجل جسمًا مكورًا من يانغ خالص، بينما جسم المرأة مكور من بين خالص. لتحقيق التوازن بين الين واليانغ، على الرجل أن يوقف الينغ لديه ويطلق الين؛ وعلى المرأة أن توقف الين لديها وتطلق الينغ. لذلك، تكون بعض الحركات مختلفة بين الرجل والمرأة. عند القيام بدجي بين، يجب أن يكون المرفقان مدفوعين إلى الأمام، يجب حتمًا أن يكونا مرفوعين. الجميع ربما يعلم أن مركز الدانتيان ومركز الفالون لدينا موجودان على مسافة قدر إصبعين أسفل السرة. لذلك يجب أن نقوم بالدجي بين في المكان الأسفل قليلًا من ذلك، المكان الذي يُخول لنا أن نُسند الفالون. أثناء حركات الاسترخاء، هناك أناس يُرخون فقط أيديهم وليس أرجلهم. يجب أن تكون حركة اليدين والرجلين متناسقة بحيث يتمغطان ويسترخيان في نفس الوقت.

٢ - التمرين الثاني

يُدعى التمرين الثاني "الفالون في وضعية الوقوف". حركته بسيطة نسبيًا، ليس هناك سوى أربع وضعيات لحمل الفالون، سهلة الحفظ جدًا؛ ولكنه تمرين صعب ومتطلب. كيف ذلك؟ ذلك أن كل تمارين وضعية الوقوف تتطلب أن يقف المرء ساكنًا دون حراك ولمدة طويلة. عندما تظل اليدين مرفوعتين لمدة طويلة، سيتألم الذراعان. إذن هذا التمرين متطلب ب. وضعية الوقوف هي نفسها تلك التي في التمرين الأول، ولكن ليس هناك تمط، فقط يقف الممارس ويكون جسمه مُسترخيًا. تتضمن الوضعيات الأربع الأساسية حمل الفالون. لا تحسبوا أن هذه الحركات بسيطة وأنه ليس هناك سوى أربع حركات أساسية، لأنه في ممارسة الدافا، لا تصلح كل حركة لممارسة قدرة خارقة معينة فحسب، أو شيء صغير معين؛ بل كل حركة لوحدها تضم كثيرًا من الأشياء. لو أن كل واحد من هذه الأشياء يتكون بحركة على حدة، فلن ينجح الأمر. ها أنذا أؤكد لكم، أن الأشياء التي وضعتها لكم في منطقة أسفل البطن وأن الأشياء التي يتم تطويرها بفضل طريقة ممارستنا، يصل تعدادها إلى مئات الآلاف. لو كان عليكم أن تطوروا كل شيء من هذه الأشياء بواسطة حركة معينة، إذن ستكون هناك مئات الآلاف من الحركات، ولن تستطيعوا إتقانها حتى ولو قمتم بالممارسة طيلة اليوم. سترهقون إرهاقًا شديدًا، وربما لن تستطيعوا حفظها كلها.

هناك عبارة تقول أن "الطريقة الكبرى بسيطة جدًا وسهلة". تُشرف التمارين على تحوّل كلّ الأشياء إجمالاً. لذلك يكون الأمر أفضل عندما لا تكون هناك أية حركة أثناء القيام بالتمارين الهادئة. تستطيع الحركات البسيطة أيضًا أن تتحكّم على نطاقٍ واسعٍ في تحوّل العديد من الأشياء في الآن نفسه. كلّما كانت الحركات أكثر بساطة كلّما كان التحوّل أكمل، لأنها تُشرف على كلّ شيءٍ على نطاقٍ واسعٍ. يحتوي هذا التمرين على أربع وضعياتٍ لحملِ الفالون. أثناء ممارسة حملِ الفالون، يُمكن أن تشعرُوا بوجودِ فالون كبيرٍ يدورُ بين ذراعيكم. يستطيع كلُّ الممارسين تقريبًا أن يُحسّوا بذلك. عند القيام بممارسة الفالون في وضعية الوقوف، لا يُسمَح لأحدٍ بالتأرجح أو بالوثب مثلما هو الحال في الطرق التي يكون فيها الجسمُ مسكونًا بشيءٍ ما (Futi). التأرجح والوثب ليس أمرًا جيدًا، تلك ليست بممارسة. هل سبقَ وأن رأيتُم بوذا، أو طاوو، أو إلهًا يثب أو يتأرجح هكذا؟ أبدًا.

٣- التمرين الثالث

يُسمى التمرين الثالث "وصل قطبي الكون ببعضهما". هذا التمرين سهلٌ كثيرًا أيضًا. كما يدلُّ اسمه، يتمثّل في إرسال الطاقة إلى "قطبي الكون". ما هو امتداد قطبي هذا الكون الشاسع؟ هذا يفوق خيالكم، لذلك، لا يوجد في التمرين نشاط الفكري. نحن نقوم بالتمارين مُتبعين الآليات. إذن فأيديكم تتحرّك وفقًا للآليات التي وضعتها في أجسامكم. يحتوي التمرين الأول أيضًا على هذا النوع من الآليات. لم أحدثكم عنها في اليوم الأول الذي تعلّمتم فيه الممارسة، لكي لا تشغلوا بها وتسعوا وراءها قبل أن تتعودوا على الحركات. كنتُ أخشى ألا تستطيعوا حفظها كلّها. في الواقع، عندما تمعّطون ذراعيكم وتريحونهما، ستلاحظون أنهما تعودان من تلقاء أنفسهما، بصفةٍ آليّة. هذا يعود إلى الآلية التي أعطيتكم إياها، والتي تُسميها المدرسة الطاوية "آلية اليد السابحة في الهواء". عندما تهون حركة، ستلاحظون أنّ يدكم تنزلق تلقائيًا لكي تمرّ إلى الحركة التالية. ستحسّون بذلك بوضوح أكثر كلّما طال وقتُ ممارستكم. بعد أن أكون قد أعطيتكم هذه الآليات، فإنها ستشتغل كلّها من تلقاء نفسها. في الواقع، سيتعهدكم الغونغ تحت تأثير آليات الفالون، حتّى عندما لا تكونون بصدد ممارسة التمارين. الموالية أيضًا تحتوي على آليات. وضعية هذا التمرين هي نفسها وضعية ممارسة الفالون ووقوفًا. يقف المرء بشكلٍ طبيعي، ويكون الجسمُ مُرتاحًا ودون تمطي. هناك نوعان من حركات اليد. إحداهما هي صعود اليدين ونزولهما كلّ واحدة على حدة : "دانشو سونغ غوان" أي أنّ يداً تصعدُ والأخرى تنزلُ، وهكذا بالتراوح. حركة صعودٍ ونزولٍ لكلتا اليدين تُعدّ مرّةً، ويتكرّر ذلك تسع مرّات في الجملة. عند بلوغ المرّة الثامنة ونصف المرّة، اليد التي في الأسفل تصعدُ إلى الأعلى، ثم تبدأ اليدين في "شوانغشو سونغ غوان" أي بالصعود والنزول معًا، ويتكرّر ذلك تسع مرّات أيضًا. فيما بعد، لو أراد أحدٌ أن يُطيل التمرين ويزيد من عدد الحركات، فيجب إذاً أن يقوم به ثمانية عشر مرّة - في كلّ الحالات، يجب أن يكون العدد من ضواريب تسعة. ذلك أنّ بعد المرّة التاسعة، تتغيّر الآليات؛ فقد ضُبطت على عددٍ تسعة. أثناء الممارسة في المستقبل، لا يجب أن تقوموا بعملية العدّ دائمًا. عندما تُصبح الآليات قويّة جدًا، سوف تُنهى بنفسها الحركات بعد المرّة التاسعة. مع التغيّر الآليّ للأنظمة، ستندمج اليدين معًا. لن تكونوا في حاجةٍ إلى العدّ، أوكدُ لكم أنّكم ستدفعون دفعًا إلى تدوير الفالون بعد إتمام تسع مرّاتٍ من صعودٍ ونزولٍ اليدين. في المستقبل، لا يجب أن تعدّوا دائمًا، لأن الممارسة تتمّ في اللا-نية. كلّ نية هي عبارة عن تعلق. في الارتقاء والممارسة في المستوى الأعلى، لا يكون هناك أيّ تفكير، إنّها حالة الخلوّ من التفكير تمامًا. طبعًا هناك من يقول أنّ القيام بالحركات هو نفسه يُمثّل تفكيرًا، ولكن هذا مفهوم خاطئ. لو نقول أنّ الحركات تمثّل تفكيرًا، إذن ماذا عن حركات اليد التي يقوم بها البوذا؟ ولماذا نجدُ رهبانَ مدرسة الزان والرهبان في المعابد

يعقدون أيديهم ويقومون بالتأمل في وضعية الجلوس؟ هل أن عدد الحركات وإشارات اليد هو الحجة على "وجود النية" لديهم؟ هل أن عدد الحركات هو الذي يحدد ما إذا كان الشخص يوجد في حالة اللا-نية أم لا؟ عندما تكون هناك حركات كثيرة، فهل ذلك يعني أن هناك تعلقات، وعندما تكون الحركات أقل، فيعني أنه لم تغد هناك تعلقات؟ الأمر الهام هنا ليست الحركات نفسها، بل ما إذا كانت هناك تعلقات في نفس الممارس أم لا، وما إذا كانت هناك أشياء عالقة به ولا يستطيع التخلص منها أم لا. ما يهمنا هو النفس. نحن نقوم بالممارسة عبر اتباع الآليات، وعبر التخلص تدريجياً من النشاط الفكري الحامل للنية، لبلوغ حالة الخلو من النية.

أثناء صعود اليدين ونزولهما، تخضع أجسامنا لنوع خاص من التحول. في نفس الوقت، يتم فتح القنوات التي في قمة الرأس، وهو ما يسمى بفتح قمة الرأس". سيتم أيضاً فتح الممرات التي في أسفل القدمين. هذه الممرات لا تقتصر على "يونغتشوان" (نقطة الوخز في أسفل القدم)، التي هي بدورها حقل في الواقع. بما أن الجسم البشري له أشكال وجود مختلفة في عوالم أخرى، فإن أجسامكم ستتسع تدريجياً مع متابعة الممارسة، وسيكبر حجم العونغ أيضاً أكثر فأكثر، بحيث أن جسمكم في العوالم الأخرى سيتجاوز حجم جسمكم البشري.

أثناء الممارسة، فتح قمة الرأس سيحدث عند قمة الجمجمة. فتح قمة الرأس هذا الذي نتحدث عنه يختلف عن ذلك المذكور في تانتريزم المدرسة الباطنية. فتح قمة الرأس بالنسبة للمدرسة الباطنية، هو فتح "بايهيوي" (نقطة الوخز على قمة الرأس) ووضع "عشبة مباركة" في مكان الفتح. إنها إحدى تقنيات الارتقاء والممارسة في المدرسة الباطنية. ما نتحدث عنه نحن من فتح قمة الرأس مختلف. نحن نتحدث عن التواصل بين الكون والدماغ. يعلم الجميع أنه يوجد أيضاً فتح قمة الرأس في ممارسة البوذية العادية، ولكن نادراً ما يقع الكشف عنه. في بعض الأساليب، يُعتبر فتح شق في قمة الرأس إنجازاً كبيراً. في الحقيقة، لا يزال الطريق أمامهم طويلاً. إلى أي حد يجب أن يصل فتح حقيقي لقمة الرأس؟ كل عظام الجمجمة يجب أن تفتح كلياً، ثم تبقى دائماً في حالة آلية من الانفتاح والانغلاق، للمحافظة على تواصل دائم بين الدماغ والكون الشاسع. هذا ما سيحدث، وهذه هي الحالة الحقيقية لفتح لقمة الرأس. طبعاً، إنها ليست عظام الجمجمة في عالمنا الأرضي هذا - سيكون ذلك هائلاً ومرعباً لو كان الأمر يحدث في هذا العالم. إنها الجمجمة في عوالم أخرى.

ممارسة هذا التمرين سهلة جداً أيضاً. إنها تتطلب نفس وضعية الوقوف التي يتطلبها التمرين السابقان، ولكن ليس هناك تمطي مثلما هو الحال في التمرين الأول. ولا تمطي كذلك في التمارين التالية. يكون المرء واقفاً في وضع مريح ويحافظ على ذلك الوضع ولا يغيره. أثناء صعود ونزول اليدين، على الجميع أن يتأكد من أن هاتين اليدين تعملان وفقاً للآليات. تتحرك اليدين أيضاً وفقاً للآليات حتى في التمرين الأول. بعد التمطي والاسترخاء، سوف تنزلق اليدين آلياً للقيام بهاشي. لقد تم وضع هذا النوع من الآليات في أجسامكم. نحن نمارس التمارين متبعين الآليات بغاية تقوية هذه الآليات. لستم في حاجة إلى تطوير العونغ أنتم أنفسكم، لأن الآليات تلعب هذا الدور. يكفيكم أن تمارسوا التمارين لتقوية هذه الآليات. إذا فهتم جيداً هذه النقطة الأساسية وكانت حركاتكم صحيحة، فسيكون بإمكانكم أن تشعروا بوجود هذه الآليات. المسافة بين اليد والجسم لا تتعدى ١٠ سم (٤ بوصات). يجب أن تبقى أيديكم في حدود الـ ١٠ سم لتشعروا بوجود هذه الآليات. البعض لا يتوصلون إلى الإحساس بهذه الآليات لأنهم لا يسترخون تماماً. سيتمكنون من الإحساس بذلك تدريجياً بعد القيام بالتمارين لبعض الوقت. أثناء التمرين، لا

يجوز للمرء أن يستعمل النشاط الفكري لكي يقود *التشي* إلى الأعلى، ولا أيضًا يجوز له أن يفكر في سكب *التشي* أو ضغطه إلى الداخل. تكون اليدين مُقابلتين للجسم دائمًا. ولكن هناك أمرًا أريد أن أوضحه: بعض الناس يحركون أيديهم على مقربة من أجسامهم، ولكن عندما تصل أيديهم أمام وجوههم، يُبعدونها مخافة أن تلمس وجوههم. لن ينجح الأمر إذا كانت اليدين بعيدت ان كثيرًا عن الوجه. يجب أن تصعد اليدين وتنزلا بمحاذاة الوجه والجسم، شرط ألا تلمسا ثيابكم. كل فرد يجب أن يطبق هذه النقطة الهامة. إن كانت حركاتكم صحيحة، فإن كف اليد سيزل دائمًا مُتجهًا إلى الداخل عندما تكون يدكم في الوضعية العلوية أثناء حركة صعود ونزول اليدين كل واحدة على حدة.

أثناء حركة صعود ونزول اليدين كل واحدة على حدة، لا يجب على المرء أن ينتبه فقط لليد الصاعدة. بما أن الصعود والنزول يتمان في نفس الوقت، فإن اليد النازلة يجب أن تصل أيضًا إلى مكانها. الصعود والنزول يتمان معًا، إنهما يصلان إلى مكانهما في نفس الوقت. لا يجب أن تتعامد اليدين عندما تمران أمام الصدر، وإلا فإن الآليات ستضطرب. تكون اليدين مُتباعدين، وكل يد تغطي جانبًا من الجسم. يجب أن يمتد الذراعان مُستقيمين، ولكن هذا لا يعني أنهما ليسا مسترخيين. كل من اليدين والجسم يجب أن يكون مُسترخياً، ومع ذلك فإن الذراعين يجب أن يكونا مُستقيمين. بما أن اليدين تتحركان وفقاً للآليات، فستحسّن بوجود الآليات وبقوة تدفع أصابعكم إلى أن تصعد سابعة نحو الأعلى. أثناء صعود ونزول اليدين معًا، يمكن أن تتباعد اليدين قليلاً، ولكن ليس كثيراً جداً، لأن الطاقة تتحرك نحو الأعلى. يجب أن تولي هذا الأمر انتباهاً خاصاً أثناء حركة صعود ونزول اليدين معًا. تعود البعض منذ السابق على "الإمساك بـ *التشي* وسكبه عبر قمة الرأس" قصداً. عند نزول اليدين تكون أكفهم مُتجهة دائماً نحو الأرض، وعند صعود اليدين تكون مُتجهة نحو السماء. هذا ليس جيداً، يجب أن تكون الأكف مُتجهة نحو الجسم. رغم أن الحركات تُسمى بالصعود والنزول، فإنها في حقيقة الأمر تتم بواسطة الآليات التي أعطيتكم إياها، الآليات هي التي تلعب هذا الدور. ليس هناك مجال لتدخل النشاط الفكري. ولا واحد من التمارين الخمسة يستلزم النشاط الفكري. هناك أمر ما في التمرين الثالث: قبل القيام بالحركات، تتخيلون أنفسكم كما لو كنتم أنبوباً فارغاً، أو أنبوبين فارغين. الهدف من هذه العبارة هو إعطاؤكم فكرة أن الطاقة ستندفق دون عراقيل. هذا هو الهدف الأساسي. وتكون اليدين في وضعية كف اللوتس.

سأحدث الآن عن مسألة تدوير (دفع) الفالون بيديكم. كيف يتم تدوير الفالون؟ لماذا يتم تدوير الفالون؟ لأن الطاقة المنبعثة من تماريننا تُسافر بعيداً جداً، إن هذه الطاقة ترسل إلى القطبين الاثنين للكون، ولكن ليس هناك لجوء لل نشاط الفكري. هذا يجعلها مُختلفة عن الطرق العادية، حيث يكون ما يُسمى بـ"جمع *تشي* اليانغ السماوي و*تشي* اليين الأرضي" لا يتجاوز محيط الأرض. أما تماريننا فتجعل الطاقة تخترق الأرض وتصل إلى قطبي الكون. أنتم لن تستطيعوا، بالاعتماد على مُخيلتكم، أن تتصوروا شساعة المدى بين قطبي الكون، إنه أمر يستحيل تخيله. لو فكرتم طيلة يوم كامل، لن تستطيعوا تخيل شساعته ولن تستطيعوا أن تتخيلوا أين تقع حدود الكون. حتى ولو أطلقتم العنان لتفكيركم وأخذ منكم التعب كل مأخذ، لن تستطيعوا تخيل ذلك. الارتقاء والممارسة الحقيقيان يتمان في اللا-نية، إذا فل سننا بحاجة إلى أي نشاط فكري. لستم في حاجة إلى أن تولوا ذلك اهتماماً فائقاً بغاية القيام بالتمارين - ليس عليكم سوى أن تتبعوا الآليات. سوف تقوم آلياتي بهذه الوظيفة. أثناء التمارين، لاحظوا الأمر التالي، وهو أنه بما أن الطاقة يتم إرسالها بعيداً جداً، فإننا نحتاج إلى أن نُعطي الآليات شيئاً من القوة عند الانتهاء ونُعطي الفالون دفعة لكي يتم استرجاع الطاقة مباشرة. يكفي أن نُدور الفالون أربع مرات. إن دورتم أكثر، ستحسّن بانتفاخ في البطن.

ينبغي تدويرُ الفالون في اتجاه عقارب الساعة. عندما نُدَوِّرُ الفالون، لا يجب أن تتجاوزَ اليدين الجسم، إذ سيكون ذلك بمثابة تدويره بطريقةٍ أوسع من اللزوم. يجب أن تتخذَ الحركاتُ محورًا لها النقطةُ الموجودةُ على مسافةِ إصبعين نزولاً من السرة. يجب أن يبتعدَ المرفقان عن الجسم ويرتفعا، تكون اليدين مُستقيمتين، والساعدان كذلك. أثناء الفترات الأولى للممارسة، يجب أن تكون الحركاتُ صحيحةً، وإلا فإنها ستسببُ في تشويه الآليات.

٤ - التمرين الرابع

يُدعى التمرينُ الرابعُ 'طريقةُ الدورةِ السماويةِ للفالون'. لقد استعملنا عبارةً مأخوذةً من المدرسة البوذية وأخرى مأخوذةً من المدرسة الطاوية^{٦٢}، بغايةِ مُساعدتكم على الفهم. في الماضي، كان هذا التمرينُ يُسمى: تدويرُ الفالون الأكبر. يُشبهُ هذا التمرينُ إلى حدٍّ ما الدورةَ السماويةَ الكبرى في المدرسة الطاوية، ولكنَّ المطالبَ عندنا نحنُ مُختلفة. من المفروض أن كلَّ القنوات تكون قد فُتحت خلالَ التمرينِ الأوَّل، إذن في التمرينِ الرابع ستكونُ كلُّها في حالةِ حركةٍ في نفسِ الوقت. توجدُ القنواتُ على سطحِ الجسمِ البشريِّ كما في داخله، في كلِّ طبقةٍ من طبقاته، وبين الأعضاء الداخلية. إذن كيف تقومُ الطاقةُ بالدوران في تماريننا؟ إنها ليست دورةً لقناةٍ واحدةٍ أو اثنتين، ولا دورةً للقناتِ الثمانيةِ الإضافيةِ، بل نحنُ نُطوِّقُ البُدورةَ لكلِّ قنواتِ الجسمِ جميعًا في الآن نفسه. إذن فإنَّ تدفقَ الطاقةِ يكونُ قويًا فعلاً. يعني لو أن الجُزئين الأمامي والخلفي للجسمِ البشريِّ ينقسمان فعلاً إلى جهتي *بين* و*يانغ*، فإنَّ طاقةَ كلِّ جهةٍ ستتحركُ؛ أي تتحركُ الطاقةُ في جهةٍ بأكملها. وطالما أنكم ستمارسون الفالون دافا، عليكم من الآن وصاعدًا أن تتخلَّوا عن كلِّ أفكاركم التي استعملتموها في السابق لتوجَّهوا سيرَ الدورةِ السماويةِ، بما أن طريقةَ ممارستنا تفتحُ كلَّ القنواتِ وتحرِّكُها جميعًا في نفسِ الوقت. الحركاتُ بسيطةٌ كثيرًا، ووضعيتُ الوقوفِ مُماثلةٌ للتمرينِ السابق، ولكن مع انحناءٍ للخصرِ بعض الشيء. يجبُ أن تتبعَ حركاتكم الآلياتَ هنا أيضًا. هذا النوعُ من الآلياتِ موجودٌ أيضًا في كلِّ من التمارينِ السابقة، ومرةً أخرى، على الحركاتِ أن تتبعَ الآليات. الآلياتُ التي وضعناها خارجَ جسمكم من أجلِ هذا التمرينِ بالذات، ليست آلياتٍ عاديةً بل طبقةً من الآلياتِ قادرةً على تحريكِ كلِّ القنوات. سوف تدفعُ كلَّ قنواتِ جسمكم إلى دورانٍ دائمٍ - دورانٍ مُتواصلٍ حتَّى عندما لا تكونون بصددِ القيام بالتمارين. وفي الوقتِ المناسب، ستدورُ أيضًا في الاتجاهِ المُعاكس. تدورُ الآلياتُ في كلِّ ي الاتجاهين، لستم في حاجةٍ إلى أن تعملوا للحصولِ على هذه الأشياء. عليكم فقط اتِّباعَ ما علَّمناكم إيَّاه وأن تكونوا في حالةِ الخلوِّ من النشاطِ الفكريِّ. إنَّها تلك الطبقةُ من القنواتِ العريضةِ هي التي سوف تقودكم إلى إنهاءِ التمرين.

أثناء ممارسةِ الدورةِ السماويةِ، يجبُ أن تكونَ طاقةُ الجسمِ بأكملهِ في حالةِ حركةٍ. بعبارةٍ أخرى، إن كان الجسمُ البشريِّ فعلاً مُقسَّمًا إلى جهتي *بين* و*يانغ*، إذن فالطاقةُ سوف تدورُ من جهةٍ *يانغ* إلى جهةٍ *بين*، من داخلِ الجسمِ إلى خارجه، إلى الخلفِ وإلى الأمام، في الوقتِ الذي تكونُ فيه مئاتُ أو آلافُ القنواتِ تدورُ جميعًا في نفسِ الوقت. كلُّ أولئك الذين مارسوا في الماضي دوراتٍ سماويةً أخرى واستعملوا النشاطِ الفكريِّ أو كانت لديهم أيَّةُ فكرةٍ عن الدورةِ السماويةِ، عليهم أن يرموها جميعًا إذا بدأوا يُمارسون طريقتنا الدافا. تلك الأشياءُ التي مارستوها صغيرةٌ جدًا. دورةُ قناةٍ واحدةٍ أو قناتين هو أمرٌ عديمُ الفعاليةِ، لأنَّ التطوُّرَ سيكونُ بطيئًا جدًا. الجميعُ يعلمُ أنَّه توجدُ قنواتٌ في الجسمِ البشريِّ للمُتأملِ في سطحِ الجسمِ البشريِّ. في الواقع، تتقاطعُ القنواتُ

^{٦٢} العبارةُ المأخوذةُ من المدرسة البوذية هي: فالون. و العبارةُ المأخوذةُ من المدرسة الطاوية هي: الدورة السماوية.

أفقياً وعمودياً داخلَ الجسم، تماماً كالأوردة الأوعية الدموية، وكثافتها تفوقُ حتى كثافة هذه الأخيرة. إنها توجدُ في طبقاتِ الجسمِ البشريِّ في مُختلفِ العوالم، من سطحِ جسمِك إلى أجسامِك في العوالم العميقة، بما في ذلك الفضاء المتواجدُ بين الأعضاء الداخلية. إن كانَ الجسمُ البشريُّ فعلاً ينقسمُ إلى جانبين، جانب بين وجانب يانع، فمن المفروضِ أنْ جانباً بأكمله، الأماميُّ أو الخلفيُّ، يدورُ في نفسِ الوقتِ عند ممارستكم للتمارين - لم يعدَ الأمرُ مجردَ قناةٍ أو قناتين. بالنسبةِ لأولئك الذين مارسوا دوراتِ سماويةً أخرى في الماضي، فإنَّ كلَّ فكرةٍ باقيةٍ مما مارستموه ستدخلُ الاضطرابَ على ممارستكم. إذن فعليكم ألا تحفظوا بأفكاركم القديمة. حتى وإن كانت دورتكم السماويةُ السابقةُ قد تمَّ فتحها، فذلك لا يعني شيئاً. نحنُ نتجاوزُ ذلك بكثير، بما أن كلَّ قنواتِ ممارستنا تنطلقُ في الحركةِ منذ البداية. وضعيَّةُ الوقوفِ مُماثلةٌ لتلك التي في التمارينِ السابقة، يُضافُ إليها فقط شيءٌ من انحناءِ الخصر. أثناء التمارين، يجبُ أن تتبعَ اليدان الآليات. تماماً مثل التمرينِ الثالث، حيث تسبحُ اليدان صعوداً ونزولاً مُتبعينِ الآليات. عندما يقومُ الممارسُ بهذا التمرين، عليه أن يتبعَ الآلياتِ طيلةَ كاملِ الدورة.

يجبُ أن تتركزَ حركاتُ هذا التمرينِ تسعَ مرّاتٍ. إن أردتم ممارسةً المزيدَ منها، فعليكم إذاً ممارستها ثمانية عشرَ مرّةً، يجبُ دائماً أن تضمنوا أن العدَدَ هو من ضواريبِ تسعة. لاحقاً، عندما تصلون إلى مُستوىٍ مُعيّن في ممارستكم، لن تحتاجوا ثانيةً إلى العدَد. لِمَ ذلك؟ لأنكم تُكررون الحركاتِ دائماً تسعَ مرّاتٍ بعد تسعَ مرّاتٍ، لذلك فإنَّ الآلياتِ سوف تثبتُ على ذلك. تعامدُ اليدينِ أمام أسفلِ البطنِ سيتمُّ بصفةٍ آليّةٍ بعد المرّةِ التاسعة. بعد مرورِ بعضِ الوقتِ على قيامكم بالتمرين، فإنَّ هذه الآلياتِ سوف تدفعُ أيديكم إلى التعامدِ أمام أسفلِ البطنِ بعد المرّةِ التاسعة، وستصبحون في غنى عن العدَد. طبعاً، في الأيامِ الأولى من ممارستكم، الآلياتِ ليست بعدُ قويّةً بالقدرِ الكافي، لذلك يجبُ عليكم أن تقوموا بالعدَد.

٥ - التمرين الخامس

يُسمّى هذا التمرينُ "تقوية القوى الإلهية". ينتمي هذا التمرينُ إلى الارتقاء والممارسة في المستوى الأعلى، وهو ما كُنْتُ أمارسه أثناء ارتقائي في العزلة. ها أنذا أقدمه للعموم بدونِ تغييرات. لأنني لن أجدُ الوقتَ مرّةً أخرى... لن يكونَ من السهلِ وجودِ فرصةٍ أخرى لتعليمكم بطريقةٍ شخصيةٍ. لهذا السبب، أعلمكم منذ البداية كلَّ شيءٍ دفعةً واحدةً، لكي تكونَ لكم في المستقبلِ طريقةٌ ممارسةٍ نحو المستوى الأعلى. حركاتُ هذه الطريقةِ ليست مُعقّدة - لأنَّ الطريقَ الكُبرى تكونُ بسيطةً للغاية وسهلةً للغاية - التعقيدُ ليس بالضرورة شيئاً جيّداً. رغم ذلك، يتحكّم هذا التمرينُ في تحوّل أشياء عديدةٍ على المستوى الماكروسكوبي. هذا التمرينُ صعبٌ جداً ويتطلّبُ تركيزاً عالياً، إذ عليكم أن تمارسوا التأملَ في وضعيَّةِ الجلوسِ لفترةٍ طويلةٍ، لكي تكملوا هذا التمرين. إنه تمرينٌ مُستقلٌّ، ليس من الضروريِّ أن تمارسوا التمارينَ الأربعةَ السابقةً قبل ممارسةِ هذا التمرين. طبعاً كلُّ تماريننا مرنةٌ جداً. إذا لم تتمكّنوا اليوم، بسببِ ضيقِ الوقت، سوى من ممارسةِ التمرينِ الأوّل، إذا فقوموا به وحده. تستطيعونَ حتى أن تقوموا بالتمارينِ دون اتّباعِ نظامِ تسلسلها. إذا أردتم اليومَ أن تمارسوا فقط التمرينَ الثاني أو التمرينَ الثالث أو التمرينَ الرابع، نظراً لضيقِ الوقت، فافعلوا ذلك. إن توفّرَ الوقتُ لديكم، مارسوا المزيد، إن كان الوقتُ ضيقاً، مارسوا أقلّ، إن تماريننا مُناسبةٌ جداً. عندما تقومون بالتمارين، فأنتم تقوون الآليات التي وضعناها فيكم، كما تقوون الفالون والدانتيان لديكم.

تمريننا الخامس هو تمرينٌ مُستقلّ، وهو يتكوّن من ثلاثة أجزاء. الجزء الأول هو القيام بإشارات اليد، والهدف منها هو تعديل حالة الجسم. الحركات بسيطةٌ كثيرًا، وليس هناك سوى بضعة حركات. الجزء الثاني هو تقوية القوى الإلهية. هناك بعض الحركات ثابتة الشكل، تصلح لإرسال قدراتكم الخارقة وقواكم الإلهية من داخل جسمكم لليدين لتقويتها أثناء التمارين. لذلك نسمي التمرين الخامس تقوية القوى الإلهية، إنه يُقوي القدرات الخارقة للشخص. الجزء الثالث هو التأمل في وضعية الجلوس والدخول في حالة دينغ^{٦٣}. يتكوّن التمرين إذن من هذه الأجزاء الثلاثة.

سأتحدّث أولاً عن التأمل في وضعية الجلوس. بالنسبة لوضعية الجلوس، هناك نوعان من تشابك الساقين؛ في الارتفاع والممارسة الحقيقيين، ليس هناك سوى طريقتان لثني الساقين. البعض يدعي أنّ هناك أكثر من طريقتين: "قلّتلقوا نظرة على ممارسة المدرسة الباطنية، ألا ترون أنّه يوجد عدّة أشكال لثني الساقين؟" دعوني أقل لكم أنّ تلك ليست طرقاً لثني الساقين، بل هي وضعيات مُعيّنة وحركات مُعيّنة في التمارين. الوضعية الحقيقية للتربع ليس لها سوى شكلان: أحدهما هو "السيقان المُنثية" (أو ثني ساق واحدة) والآخر هو "السيقان المشبوكة" (أو ثني الساقين معاً).

سأتحدّث إليكم قليلاً عن وضعية السيقان المُنثية. تُستخدم هذه الوضعية فقط كوضعية انتقالية تضطرون إلى اتّخاذها عندما تكونون غير قادرين بعد على شبك ساقكم. السيقان المُنثية يعني أنّ تكون إحدى الساقين في الأسفل والأخرى فوقها. عندما يجلس بعض الأشخاص في وضعية السيقان مُنثية، يُحسّون بألم قوي في كاحل الساق ولا يستطيعون تحمّله طويلاً. حتّى قبل أن تبدأ سيقانهم في التألم، يُصبح الألم الذي ينتاب الكاحل لا يُحتمل بالنسبة لهم. إن كنتم تستطيعون أن تُديروا راحة ساقكم إلى السماء، إذن فالكاحل سيستدير إلى الوراء. طبعاً، رغم أنّي قلتُ لكم بأن تقوموا بالتمرين على هذا النحو، إلا أنّكم ربّما لا تستطيعون القيام به في البداية. بإمكانكم العمل على ذلك تدريجياً.

هناك العديد من النظريات بخصوص وضعية السيقان مُنثية. تعلّم ممارسات المدرسة الطاوية "الاجتذاب دون الإطلاق"، يعني أنّ الطاقة تُسحب دائماً، ولا تُطلق أبداً. يُحاول الطاويون تجنّب تبديد طاقتهم. فكيف يتوصلون إلى ذلك؟ إنهم يُشدّدون على إغلاق نقاط الوخز عندهم. في كثير من الأحيان أثناء وضعية التربع، هم يغلقون نقطة الوخز في أسفل القدم (يونغتشوان) بوضعها تحت الساق الأخرى ويغلقون نقطة يونغتشوان في القدم الأخرى بوضعها تحت الجزء الفوقي من فخذ الجهة الأخرى. ويفعلون نفس الشيء في وضعية الدجي بين. إنهم يستعملون إبهامهم للضغط على نقطة الوخز في وسط الكف في اليد الأخرى (لاووغونغ)، ويستعملون نقطة لاووغونغ في اليد الأخرى ليغطوا اليد المقابلة، بينما تغطّي اليدين معاً أسفل البطن.

في مدرستنا الدافا، لا تتطلّب وضعية التربع أيّاً من هذه الأشياء. كل طرق الممارسة في المدرسة البوذية – بصرف النظر عن أيّ طريق ارتقاء يكون – تدعو إلى تخليص مخلوقات الكون جميعاً. لذلك هي لا تخشى من بعث الطاقة. في الواقع، حتّى وإن تمّ انبعاث طاقتكم وتمّ استهلاكها، فسينمّ تعويضها في ممارستكم لاحقاً دون جهدٍ يُذكر. بما أنّ السينسينغ عندكم قد بلغ مستوى مُعيّناً، لن تضيع طاقتكم. ولكن، إن كنتم تُريدون الرفع أكثر من مرتبتكم، فسيكون عليكم أن تمرّوا بصعوباتٍ ، في هذه الحالة

^{٦٣} دينغ: حالة التأمل العميق

طاقكم لن تضيع مهما حدث. نحن لا نتشددُ بخصوص الجلوس في وضعية الساقين مُنتنيتين، ولا نطلبُ أيضًا بوضعية الساقين مُنتنيتين، حيث أن طريقتنا تطلبُ بوضعية الساقين مشبوكتين. بما أن هناك بعض الناس الذين لا يقدرُونَ بعدُ على شبك ساقهم الاثنتين معًا، فسأقولُ بعضَ الكلماتِ عن وضعية الساقين مُنتنيتين. بما أنكم حاليًا لا تتوصلونَ إلى شبك ساقكم، بإمكانكم أن تتخذوا وضعية الساقين مُنتنيتين، ولكن في كلِّ الحالاتِ عليكم أن تسعوا تدريجيًا لرفع كلتي الساقين إلى فوق. بالنسبة لوضعية الساقين مُنتنيتين، يجبُ أن تكونَ القدمُ اليمنى تحت والقدمُ اليسرى فوق عند الرجل؛ وأن تكونَ القدمُ اليسرى تحت والقدمُ اليمنى فوق عند المرأة. في الواقع، وضعية الساقين المُنتنيتين الحقيقية صعبةٌ جدًا، إنها تتطلبُ أن يكونَ الساقان خطًا أفقيًا. لا أظنُّ أن تكونَ خطٍ أفقيًا بواسطة وضعية التربع هـ و أسهل من وضعية الساقين مشبوكتين. الجزء السفلي من الساقين يجبُ أن يكونَ مُتوازيًا - يجبُ التوصلُ إلى ذلك - ويجبُ أن يكونَ هناك فراغٌ بين الساقين والبطن. إذن فوضعية الساقين المُنتنيتين صعبة. كانت هذه الشروطُ العامة بالنسبة لوضعية الساقين مُنتنيتين، ولكن نحنُ لا نطلبُ منكم هذا. لماذا؟ لأنَّ تمريننا يشترطُ الجلوس في وضعية الساقين مشبوكتين.

سأمرُّ الآن إلى وضعية التربع مع الساقين مشبوكتين. نحن نطالبكم بأن تجلسوا مع الساقين مشبوكتين، يعني أنه انطلاقًا من وضعية الساقين مُنتنيتين، ترفعون الساق التي تحت إلى فوق؛ ترفعونها من الداخل وليس من الخارج. هذه هي وضعية الساقين مشبوكتين. بعضُ الناس يتخذون وضعية ساقين مشبوكتين ضيقةً نسبيًا. وبهذا الشكل، فإن راحة قدميهم تكونُ متجهةً إلى الأعلى ويكونُ باستطاعتهم بلوغُ حالة "المراكز الخمسة تطالع السماء". هكذا حقًا تتمُّ ممارسة حالة "المراكز الخمسة تطالع السماء" في تمارين المدرسة البوذية عموماً - قمة الرأس، راحتا اليدين، وراحتا القدمين، كلها متجهةً إلى فوق. إذا كنتم تفضلون وضعية ساقين مشبوكتين مُنفرجةً، بإمكانكم ذلك أيضًا؛ بعضُ الناس يُفضلُ وضعية ال ساقين المشبوكتين المُنفرجة. ولكن كلُّ ما نطلبُه هو الجلوس في وضعية الساقين مشبوكتين - إن تكن وضعية ال ساقين المشبوكتين المُنفرجة، أو وضعية الساقين المشبوكتين الضيقة، كلاهما جيد.

يتطلبُ التأملُ الهادئُ الجلوسَ في وضعية التأملِ لمدّةٍ طويلة. أثناء التأمل، لا يجبُ أن يكونَ هناك تفكيرٌ - لا تُفكروا بشيء. لقد قلنا أن وعيكم الرئيسي يجبُ أن يكونَ واعيًا تمامَ الوعي، لأنَّ طريقتنا تُطوِّركم أنتم، أنتم بذاتكم. يجبُ أن تتقدّموا في ممارستكم بذهنٍ صاِح. كيفَ نفوِّمُ بالتأمل؟ نحنُ نطلبُكم بأن تكونوا دائمًا واعيين بأنكم بصددِ الممارسة، مهما كانَ غوصكم في التأمل عميقًا. يُمنعُ عليكم منعاً مُطلقاً الدخولُ في حالةٍ تكونون فيها غيرَ واعيين بشيء. إذن ما هي الحالةُ الخاصة التي من المفروض أن تظهر؟ عندما تغوصون في تأملكم، ينشأ لديكم إحساسٌ لذيذٌ ومُمتعٌ للغاية، كما لو كنتم تجلسون في قشرة بيضة. ستكونون واعيين أنكم بصددِ الممارسة، ولكنكم تحسّون أن جسمكم غيرُ قادرٍ على الحركة. سيتجلى هذا بالتأكيد في طريقتنا. توجدُ أيضًا حالةٌ أخرى، مع مواصلة تمرين التأمل في وضعية الجلوس، قد يُحسُّ المرءُ أن ساقيه اختفتا ولا يدرى أين ذهبتا. وقد يُحسُّ أيضًا باختفاء الجسم، والذراعين، واليدين، ولا يبقى سوى الرأس. مع مواصلة التمرين، لا يعودُ المرءُ يُحسُّ بالرأس هو أيضًا، لا يبقى سوى عقله - بارقةٌ ضعيفةٌ واعيّةٌ أنه هنالك بصددِ الممارسة. يجبُ على المرءِ المحافظة على بارقة الوعي تلك. يكفيه الحصولُ على تلك الحالة. لماذا؟ عندما يقومُ المرءُ بالتمرين في تلك الحالة، فإن جسمه يكونُ في أوجِ حالة التحول. تلك هي الحالةُ المثلى، لذلك نطلبُ منكم أن تصلوا إلى تلك الحالة. ومع ذلك، لا يجبُ أن تناموا أو تسقطوا في إغفاءة، أو تفقدوا

ذلك الوعى بأنكم بصددِ الممارسة. إن فعلتم، فستذهبُ ممارستكم عبثًا، ولن تكونَ أفضلَ من النوم ، ولا تُعدّ تلك ممارسةً . عند
إنهاء التمرين، تخرجونَ من حالةِ *الدينغ* بضمّ اليدين في حركةٍ *هاشي*. وبهذا يكونُ التمرينُ قد انتهى.

الملحق الأول

إلزامات تهم مراكز الإرشاد في الفالون دافا

١- جميع مراكز الإرشاد في الفالون دافا في مختلف الأماكن هي منظماتٌ مدنيّةٌ للارتقاء والممارسة الحقيقية، وهي مختصةٌ فقط في التنظيم والإشراف على نشاطات الممارسة، ولا يجوز لها أن تدار كهيئات اقتصادية ولا أن تتبنى طريقة تسيير المنظمات الإدارية. هي لا تحتفظ بالمال ولا بممتلكات، وهي لا تقوم بأنشطة تتعلق بمعالجة المرضى. هي تتبنى أسلوب تسيير مرين ومفتوح.

٢- على جميع المشرفين والعاملين في مراكز الإرشاد الرئيسية للفالون دافا أن يكونوا ممارسين حقيقيين يقومون بممارسة الفالون دافا لاغير.

٣- نشر الفالون دافا يجب أن يكون وفقاً لفهم روح الدافا ومعانيها الأصلية ، وليس نشرًا لوجهات النظر الشخصية ولا لأساليب طرق الممارسة الأخرى على أنها عناصر من الدافا، لأن هذا من شأنه أن يسوق الممارسين إلى أفكار خاطئة.

٤- يجب أن تكون مراكز الإرشاد الرئيسية لمختلف المناطق سبّاقة إلى احترام قوانين وأنظمة الدولة التي توجد في رحابها وإلى عدم الدخول في أمور سياسية. إن الرفع من السينسينغ لدى الممارس هو جوهر الارتقاء والممارسة.

٥- مراكز الإرشاد في مختلف المناطق يجب عليها، إن سنحت الظروف، أن تتصل بعضها ببعض وتتبادل التجارب فيما بينها. بغاية الإسهام في ارتفاع مستوى كل ممارسي الدافا كمجموع، لا يجوز التمييز بين مواقع المراكز. منح الخلاص للبشرية يعني ألا يكون هناك تمييز يهّم الانتماءات الجغرافية أو العرقية. سينسينغ تلاميذ الارتقاء الحقيقي يتجسّم أينما كان. كل الذين يُمارسون الدافا هم تلاميذ نفس المدرسة.

٦- نحن نقفُ بصراحة في وجه الأفعال التي تُعرقل فهم المعاني الأصلية للدافا. يُمنع على كل تلميذ أن ينشر ما رآه، وسمعه، وفهمه، في المستوى المتدني الذي يوجد فيه، على أنه معنى الفالون دافا، وأن يقوم بما يُسمى: "تعليم الشرع". إن ذلك ممنوعٌ بتاتا حتى وإن كان يريد أن يرشد الناس للقيام بأعمال طيبة، لأن ذلك ليس بالشرع، إنه قولٌ يحث الناس العاديين على الطيبة، وليس لهذا القول قوة الشرع اللازمة لمنح الخلاص للناس. يُعتبر أولئك الذين يقومون بالدعوة اعتمادًا على ما أحسوا به أنهم يرتكبون فعلاً يمس بالشرع مساسًا خطيرًا. عندما يردّد التلميذ ما قلته، يجب حتمًا أن يُضيف عبارة: قال المعلم لي هونغجي". الخ.

٧- يُمنع منعًا قاطعًا على تلاميذ الدافا أن يمزجوا مع ممارستهم طرق ممارسة أخرى (أولئك الذين ينحرفون هم كلهم من هذا القبيل). أولئك الذين لا يتبعون هذه الوصية، يكونون هم أنفسهم مسؤولين عن المشاكل الناجمة. بلغوا هذا لكافة التلاميذ: ليس

من المسموح الاحتفاظ بأفكارٍ أو بأساليبِ تفكيرِ الطرقِ الأخرى أثناء الممارسة. بمجرد أن تكونَ لدى المرءِ فكرةٌ في ذهنه، فهذا يعني أنه هو ذاته يسعى وراءِ أمورٍ تلكِ المدرسة؛ الممارسةُ المُختلطةُ ستجعلُ الفالون مُعوجًا وغيرَ ناجح.

٨- يجبُ على ممارسي الدافا أن يرتقوا بالسيسينغ ويمارسوا الحركات في الآن نفسه. كلُّ أولئك الذين يُركّزون على ممارسة الحركات ويُهملون السيسينغ لن يتمَّ الاعترافُ بهم كتلاميذٍ في الفالون دافا، لذلك يجبُ اعتبارُ دراسةِ الشرعِ وقراءةِ الكتبِ واجبًا يوميًا.

لي هونغجي

٢٠ نيسان (أبريل) ١٩٩٤

الملحق الثاني

تعليمات لتلاميذ الفالون دافا بخصوص نشر الدافا وتعليم التمارين

- ١- أثناء نشرِ الشرعِ للعموم، ليس بإمكانِ تلاميذِ الفالون دافا سوى أن يستعملوا عبارة "يُصرَح المعلمُ لي هونغجي..." أو "يقول المعلمُ لي هونغجي..." ليس من المسموحِ على الإطلاقِ اعتبارُ ما أحسّوا به، ما رأوه، ما أدركوه، أو أشياءِ مدارسِ الشرعِ الأخرى على أنها شرع "لي هونغجي" الأكبر، وإلاّ فما ينشرونه لن يكونَ الفالون دافا، وسيُعتبرُ عرقلةً للفالون دافا.
- ٢- بإمكانِ كلِّ تلاميذِ الفالون دافا أن ينشروا الشرعَ عبرِ حصصِ القراءةِ الجماعيةِ للكتاب، أو عبرِ مجموعاتِ النقاشِ والحديثِ، أو يكونَ ذلكِ في مكانِ الممارسةِ حيثِ يردّدون الفا التي علّمها المعلمُ لي هونغجي. لا يُسمَحُ لأحدٍ بنشرِ الشرعِ في قاعةٍ كبيرةٍ على غرارِ دعوتي أنا للشرع. ليس في مقدورِ الآخرين أن يدعوا للدافا، وليس في مقدورهم كذلك أن يدركوا عالمَ تفكيري ولا المعنى الحقيقيَ للشرعِ الذي أدعو إليه.
- ٣- عندما يتحدّثُ الممارسون عن أفكارهم وعن فهمهم الخاصّ لدافا أثناءِ حصصِ القراءةِ الجماعيةِ للكتاب، أو في مجموعاتِ النقاشِ، أو في مكانِ الممارسةِ، يجبُ أن يوضّحوا أنّ تلكَ "تجاربهم الشخصية". يمنعُ خطُّ الدافا مع "التجاربِ الشخصية"، ويمنعُ بصفةٍ قاطعةٍ أكثر أخذَ "التجاربِ الشخصية" على أنها أقوالُ المعلمِ "لي هونغجي".
- ٤- عند نشرِ الدافا وتعليمِ التمارين، لا يُسمَحُ لأيِّ تلميذٍ للفالون دافا أن يتقاضى أجرًا أو يقبلَ هدايا. كلٌّ من يخرق هذه القاعدة لم يعد تلميذًا للفالون دافا.
- ٥- يُمنعُ منعًا باتًا على كلِّ تلاميذِ الفالون دافا أن يستغلّوا فرصةَ تعليمهم للتمارين لكي يقوموا بمعالجةٍ ومداواةِ الناسِ وإلاّ فسيكون فعلهم ذاك مُرادفًا لعرقلةِ الدافا.

لي هونغجي

٢٥ أبريل / نيسان ١٩٩٤

الملحق الثالث

المقاييس المطلوب توفرها في مُدربي الفالون دافا

- ١- على مدربي الفالون دافا أن يكونوا مُحِبِّين للفالون دافا، ويكونَ لديهم عزمٌ وحماسٌ للعمل في خدمتها، ويكونوا مُستَعِدِّين لخدموا الآخرين طوعًا. وعليهم أن يقوموا بالمبادرة لِيُنظَموا للتلاميذ حصصًا للممارسة.
- ٢- يجبُ على المُدربين أن يُمارسوا الفالون دافا بطريقةٍ صِرْفَةٍ، إن مارسوا طرقًا أخرى، فهذا يعني أنهم يفقدون، وبصفةٍ آليَّةٍ، صفةَ ممارسِ فالون دافا وصفةَ مُدربٍ.
- ٣- في مكانِ الممارسة، ينبغي عليهم أن يكونوا صارمين مع أنفسهم ولِيتَّين مع الآخرين؛ عليهم الحفاظُ جيّدًا على السيسينغ، وأن يتعاونوا مع الآخرين ويكونوا أصدقاءً للجميع.
- ٤- يجبُ عليهم أن يُساهموا في إشعاع الدافا وأن يُعلِّموا الطريقةَ بِنِيَّةٍ صادقةٍ؛ يجبُ عليهم أن يُساهموا في جميع الأنشطة الرئيسية لمراكزِ الإرشادِ ويدعموها بشكلٍ فعّالٍ.
- ٥- يجبُ تعليمُ الطريقةِ بشكلٍ مجانيٍّ، يُمنعُ منعًا باتًا تقاضي أجرٍ أو قبُولُ هدايا؛ المُمارسون لا يسعون وراء شهرةٍ ولا وراء مطمعٍ شخصيٍّ، هم لا يسعون سوى وراء الفضائل.

لي هونغجي

الملحق الرابع

تعليمات لممارسي الفالون دافا

- ١- الفالون دافا هي طريقة ارتقاء وممارسة في المدرسة البوذية، لا يُسمح لأحد أن يقوم بنشر دياناتٍ أخرى تحت غطاء ممارسة الفالون دافا.
- ٢- على كل ممارسي الفالون دافا أن يتبعوا بصرامة قوانين وأنظمة بلدانهم، كل مخالفة لسياسة وتعليمات الدولة يتعارض وفضائل الفالون دافا. والمعنيون هم أنفسهم مسؤولون عن المخالفة وعن كل التبعات التي تنجر عنها.
- ٣- يجب على كل ممارسي الفالون دافا أن يحافظوا بشكلٍ فعّالٍ على جو التضامن داخل محيط الممارسة، وأن يبذلوا جهودًا متضافرة لكي ينهضوا بالحضارة العريقة للإنسانية.
- ٤- دون إذن من مؤسس هذه الطريقة ومعلمها، ودون إذن من المجموعة الراجع إليها بالنظر، فإنه يُمنع على تلاميذ الفالون دافا - المُدرّبين منهم والتلاميذ - أن يُعالجوا المرضى، ويُمنع عليهم بصفةٍ أشد أن يُعالجوا مرضى بطريقةٍ فرديةٍ وأن يتقاضوا على ذلك أجرًا أو يقبلوا هدايا.
- ٥- هدف تلاميذ الفالون دافا هو ارتقاء *السينسينغ*. يمنع عليهم منعًا مطلقًا التدخل في الأمور السياسية للدولة، وأن يتدخلوا في أيّ خلافٍ سياسيٍ مهما كان وأي نشاطٍ سياسيٍ، المُخالفون لهذا يفقدون صفة تلاميذ الفالون دافا، والمعنيون بالأمر هم أنفسهم مسؤولون عن كلّ التبعات المنجزة عن ذلك. ما ينشده الممارس بالأساس هو التقدم إلى الأمام بعزم والارتقاء والممارسة بحق، وبلوغ الكمال في أقرب وقتٍ ممكن.

لي هونغجي

معجم الكلمات والألفاظ

أرهات: كائنٌ منوَّرٌ بلغَ مرتبةً في شرعِ المدرسةِ البوذيةِ أعلى من العوالمِ الثلاثةِ وأدنى من البوذهيساتفا.

بوذهيساتفا: كائنٌ منوَّرٌ بلغَ مرتبةً في شرعِ المدرسةِ البوذيةِ أعلى من الأرهاتِ وأدنى من التاتهاغاتا.

تاتهاغاتا: كائنٌ منوَّرٌ بلغَ مرتبةً في شرعِ المدرسةِ البوذيةِ أعلى من الأرهاتِ ومن البوذهيساتفا.

تشي: في الفكرِ الصينيِّ، يأخذُ أشكالاً مختلفةً في الجسمِ البشريِّ وفي البيئة. يُرجمُ عادةً إلى "الطاقة الحيوية" ويقالُ أنه يُحدِّدُ صحَّةَ الفردِ. يمكنُ للـ "تشي" أن يُتعمَلَ ضمنَ إطارٍ واسعٍ لوصفِ موادٍ لامرئيةٍ ولا شكلٍ لها، كالهواء، الرائحة، الغضب...

تشيفونغ: إسمٌ أطلقَ على بعضِ الممارساتِ التي تهدفُ إلى تحسينِ الجسمِ البشريِّ. في العقودِ الأخيرة، أصبحتِ ممارساتُ التشيفونغِ شائعةً جداً في الصين.

دافا: الشرعِ الأكبر.

دان: كتلةٌ من الطاقةِ تتشكَّلُ في أجسامِ ممارسي بعضِ الخيمياءِ الداخليَّة؛ يُعرفُ في الخيمياءِ الخارجيَّةِ بـ "إكسير الخلود".

دانتيان: حقلُ الدان، أي حقلُ الإكسير، وهو موجودٌ في أسفلِ البطن.

جهان - شان - ران: الحق-الرحمة-الصبر.

دجي بين: ضمُّ اليدينِ أمامِ البطن.

دينغ: حالةٌ من التأملِ العميق.

ساكياموني: بوذا ساكياموني، أو "البوذا"، سيدها رتا غوتاما. يُعرفُ للجميعِ على أنه مؤسسُ الديانةِ البوذية، عاشَ في الهندِ حوالي القرنِ الخامسِ ق.م.

سينسينغ: طبيعةُ النفس، طبيعةُ القلب. الطبيعةُ الأخلاقية.

طاوو: الطَّريق. تُلفظُ أيضاً "داوو". يمكنُها أن تشيرَ أحياناً إلى أن أحدهم "بلغ الطاوو".

العين الثالثة: تُعرفُ أحياناً بالعينِ السماوية. يشيرُ تعبيرُ *Tianmu* أحياناً إلى جهازِ العينِ الثالثةِ أو إلى عنصرٍ من هذا الجهاز.

غونغ: طاقة الممارسة.

فا: الشرع، الطريق، أو المبادئ.

فالون: عجلة الشرع. أنظر إلى الرسم الملون في بداية الكتاب.

فالون دافا أو فالون غونغ: "تشيعونغ عجلة الشرع". يُشارُ إليه أيضاً بـ فالون دافا. عجلة الشرع العظمى للشـيولين. *Xiulian* تعبيرٌ من جزئين: *Xiu*: الارتقاء بالنفس، و *Lian*: ممارسة التمارين، الارتقاء بالجسد.

كارما: مادة سوداء مناقضة للفضيلة، تولد من الأعمال السيئة.

كف اللوتس: هو الشكل الذي يجب أن تكون عليه اليدين خلال التمارين. يكون فيه الكفان مفتوحان والأصابع مرتخية، لكن مستقيمة. يكون الإصبع الأوسط مرتخياً أكثر لدرجة أنه ينحني قليلاً باتجاه وسط الكف.

المسالك الثمانية الإضافية: وفقاً للطب الصيني، هناك ثماني مسالك للطاقة موجودة بالإضافة إلى الإثنتي عشر المألوفة. تتقاطع معظم المسالك الإضافية مع نقاط وخز المسالك المألوفة، وهي لا تُعتبر مسالك مستقلة أو أساسية.

مسالك الطاقة: شبكة ممزات الطاقة في الجسم التي يقال أنها معابر *للتشي*. في الطب الصيني التقليدي، يقال أن المرض ينتج عن سوء تدفق *التشي* في هذه المسالك.

ماتريا: في الديانة البوذية، ماتريا هو اسم البوذا الذي سيأتي في المستقبل إلى الأرض بعد بوذا ساكياموني ليؤمن الخلاص.

معلم: العبارة الصينية المستخدمة هنا هي "شيفو" - *Shifu* - وهي تحمل معنيين: الأول يعني "المعلم" والآخر يعني "الأب".

هاشي: ضمّ اليدين أمام الصدر.

يين ويانغ: تؤمن المدرسة الطاوية بأن كل الموجودات تحتوي على قوتين متضادتين وهما *اليين واليانغ*، لا يمكن لهما أن تتواجدا في المكان نفسه لكنهما مترابطتان. مثلاً: المؤنث (يين) مقابل المذكر (يانغ)، نصف الجسد الأمامي (يين) مقابل نصف الجسد الخلفي (يانغ).