

La Grande Voie de l'Accomplissement

Li Hongzhi

TABLE DES MATIERES

FALUN DAFA

LA GRANDE VOIE DE L'ACCOMPLISSEMENT

Les exercices sont un moyen auxiliaire pour cultiver et pratiquer jusqu'à l'Accomplissement

Li Hongzhi
13 novembre 1996

Chapitre I – Les particularités de la méthode

1. On cultive forge le Falun, sans forger ni former le cinabre
2. Le Falun forge la personne même quand elle ne pratique pas
3. On cultive et forge sa conscience principale et on obtient le Gong par soi-même
4. On cultive non seulement la nature mais aussi vie
5. Les cinq exercices sont simples et faciles à apprendre
6. On pratique sans aucune activité de la pensée : aucun risque de déviation et augmentation rapide du Gong
7. Peu importe le lieu, l'heure, la direction et la manière de conclure la pratique
8. Mon Fashen protège les pratiquants contre toute interférence extérieure néfaste

Chapitre II – Les instructions et les explications des exercices

1. Bouddha étend ses mille bras
2. Pratiquer le Falun debout comme un pieu
3. Traverser les deux pôles cosmiques
4. Le circuit céleste du Falun
5. Renforcer les pouvoirs divins

Chapitre III – Les mécanismes et les principes des exercices

1. La première série d'exercices
2. La deuxième série d'exercices
3. La troisième série d'exercices
4. La quatrième série d'exercices
5. La cinquième série d'exercices

ANNEXES

1. Les exigences concernant les centres d'assistance de Falun Dafa
2. Les réglementations pour les disciples de Falun Dafa qui propagent la Loi et enseignent les exercices
3. Les critères pour les moniteurs de Falun Dafa
4. Ce que doivent savoir les pratiquants de Falun Gong

GLOSSAIRE

Chapitre I

Les particularités de la méthode

Falun Fofa est une cultivation et une pratique de niveau élevé de l'école des bouddhas dans laquelle le principe fondamental consiste à s'assimiler à Zhen-Shan-Ren, la nature suprême de l'univers. Guidées par cette nature suprême, la cultivation et la pratique se basent sur les principes de l'évolution cosmique. Ce que nous cultivons est la Grande Loi, la Grande Voie.

Falun Fofa vise directement le cœur de la personne. Elle souligne clairement que cultiver et forger le Xinxing est la clé de l'accroissement du Gong. La hauteur du Gong est déterminée par celle du Xinxing. C'est la vérité absolue de l'univers. Le Xinxing comprend la transformation du De (une sorte de matière blanche) et du karma (une sorte de matière noire). Il implique l'abandon de tous les désirs et attachements des gens ordinaires. Il demande aussi la capacité d'endurer les épreuves dans les épreuves. Il comprend encore beaucoup d'aspects nécessaires à la cultivation vers les niveaux élevés.

Falun Fofa inclut aussi la cultivation de la vie qui s'effectue par les mouvements des exercices de la Grande Voie de l'Accomplissement de Dafa – la méthode de niveau élevé de l'école des bouddhas. Les mouvements servent d'une part à renforcer les pouvoirs de Gong et les mécanismes grâce à la puissante force de Gong de sorte que c'est la Loi qui forge la personne. Ils servent d'autre part à développer à l'intérieur du corps beaucoup de vies. Aux niveaux élevés de la cultivation et de la pratique, l'Enfant originel ou le Corps de bouddha va apparaître et une multitude de choses liées à des techniques prodigieuses se développeront. Les mouvements sont nécessaires pour les développer. Les exercices font partie de l'harmonisation intégrale et permettent d'atteindre la Plénitude parfaite dans notre Dafa ; c'est une méthode complète de cultivation et pratique qui vise à cultiver à la fois la nature et la vie. Elle est appelée aussi la Grande Voie de l'Accomplissement. Elle requiert et la cultivation et la pratique : la cultivation d'abord, la pratique ensuite. Si vous ne faites que les exercices sans cultiver le Xinxing, votre Gong ne grandira pas ; si vous ne cultivez que le Xinxing sans pratiquer les exercices de la Grande Voie de l'Accomplissement, votre force de Gong sera bloquée et votre Benti ne pourra pas non plus se transformer.

Il y a des gens avec des affinités prédestinées et des gens qui ont cultivé et pratiqué durant de longues années sans réussir à accroître leur Gong. Pour permettre à plus d'entre eux d'obtenir la Loi, de cultiver et de pratiquer dès le début à des niveaux élevés, pour leur permettre d'augmenter rapidement leur force de Gong et d'arriver directement à la Plénitude parfaite, j'ai transmis ici au public cette Grande Loi de cultivation de bouddha avec laquelle je me suis cultivé et éveillé dans un passé fort lointain. Cette méthode est caractérisée par l'harmonie et la sagesse, ses mouvements sont simples et concis. La Grande Voie est très simple et facile.

La cultivation et la pratique du Falun Fofa est axée sur le Falun. Le Falun est une entité matérielle de haute énergie, douée d'intelligence et en rotation. Le Falun que j'ai implanté dans le bas-ventre du pratiquant ne cesse de tourner chaque jour 24 heures sur 24. (Un véritable pratiquant peut aussi obtenir le Falun en lisant mes livres ou en regardant ou en écoutant mon enseignement sur les vidéos ou sur les cassettes, ou encore en apprenant et en pratiquant auprès des disciples de Dafa). Le Falun aide automatiquement la personne dans la pratique. Cela veut dire que même si elle n'est pas sans arrêt en train de pratiquer, le Falun ne cesse de la forger.

De toutes les écoles de cultivation et de pratique répandues dans le monde actuel, c'est la seule qui est parvenue à ce que « la Loi forge la personne ».

Le Falun en rotation a la même nature que l'univers, il est l'univers en miniature. La roue de la Loi de l'école des bouddhas, le Yin et le Yang de l'école des taos, et tout ce qui existe dans le Monde des dix directions, se reflètent sans aucune exception dans le Falun. Sa rotation vers l'intérieur (dans le sens des aiguilles d'une montre) donne le salut au pratiquant lui-même : elle permet d'absorber une grande quantité d'énergie de l'univers et la transforme en Gong. Sa rotation vers l'extérieur (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) donne le salut aux autres : elle permet de dégager l'énergie, d'apporter le salut à tous les êtres et de redresser tous les états anormaux – tous les gens se trouvant autour du pratiquant en bénéficieront.

Le Falun Dafa que vous cultivez et pratiquez vous assimile à Zhen-Shan-Ren, la nature suprême de l'univers. Il se distingue radicalement de toutes les autres méthodes. Ses particularités se résument principalement en huit points :

1. On cultive et forge le Falun, sans forger ni former le cinabre

Le Falun a la même nature que l'univers, il est une entité matérielle de haute énergie, doué d'intelligence et en rotation. Il ne cesse de tourner dans le bas-ventre du pratiquant, absorbe sans arrêt de l'énergie de l'univers, la faisant évoluer et la transformant en Gong. C'est pourquoi la cultivation et la pratique de Falun Dafa permet d'augmenter le Gong et d'arriver à la libération du Gong d'une façon particulièrement rapide. Ceux qui ont cultivé même depuis plus d'un millénaire veulent obtenir ce Falun, mais ils n'y parviennent pas. Actuellement, toutes les autres méthodes répandues et popularisées dans la société s'engagent dans la voie de la transmutation du cinabre pour le cristalliser : on les appelle « qigong de la voie du cinabre ». Pour ceux qui pratiquent une telle voie, il est très difficile d'accéder à la libération du Gong et à l'éveil au cours de leur vie.

2. Le Falun forge la personne même quand elle ne pratique pas

Chaque jour le pratiquant doit travailler, étudier, manger et dormir, etc. Il ne peut donc pas pratiquer en permanence. Mais le Falun tourne sans arrêt, il aide le pratiquant à forger le Gong 24 heures sur 24. Ainsi, bien que la personne ne pratique pas à tout moment, le Falun ne cesse pourtant de la forger. Même quand la personne ne fait pas les exercices, la Loi la forge.

Dans le monde actuel, en Chine comme ailleurs, aucune des méthodes enseignées n'a résolu le conflit du temps entre le travail et la pratique. Seul le Falun Dafa a réglé ce problème, c'est la seule méthode dans laquelle la Loi forge la personne.

3. On cultive et forge sa conscience principale et on obtient le Gong par soi-même

Le Falun Dafa vise à cultiver et forger la conscience principale, il exige que le pratiquant cultive son cœur avec l'esprit lucide, abandonne tout attachement et élève son propre Xinxing. En pratiquant la Grande Voie de l'Accomplissement, ne vous laissez pas aller en transe, ne perdez pas la conscience de vous-même. À tout moment, c'est la conscience principale qui doit diriger votre pratique de Gong. Le Gong ainsi acquis grandit sur votre propre corps, c'est vous qui obtenez le Gong et vous pourrez l'emporter avec vous. Le Falun Dafa est si précieux, justement parce qu'on acquiert soi-même le Gong.

Toutes les autres méthodes transmises depuis des milliers et des milliers d'années parmi les gens ordinaires cultivent la conscience secondaire, le corps charnel et la conscience principale du pratiquant ne servant que de support. Quand le pratiquant parvient à la Plénitude parfaite, c'est la conscience secondaire qui s'élève en emportant le Gong, tandis que la conscience principale et le Benti du pratiquant n'ont rien du tout : la cultivation et la pratique de toute une vie sont réduites à néant. Alors que si on cultive et forge sa conscience principale, la conscience secondaire, elle aussi, acquiert sa part du Gong et progresse en même temps.

4. On cultive non seulement la nature mais aussi la vie

La cultivation de la nature dans le Falun Dafa consiste en la cultivation du Xinxing. Celle-ci doit avoir la première place puisqu'on considère que le Xinxing est la clé de l'accroissement du Gong. Autrement dit, le Gong déterminant le niveau ne provient pas de la pratique, mais de la cultivation du Xinxing : telle hauteur de Xinxing, telle hauteur de Gong. Dans le Falun Dafa, le Xinxing est une notion beaucoup plus vaste que le De. Il comprend beaucoup de choses, notamment le De.

La cultivation de la vie dans le Falun Dafa est une voie vers la longévité. Elle consiste à transformer par la pratique le Benti, qui ne sera pas abandonné. La conscience principale fusionne avec le corps charnel, ils parviendront à accomplir la cultivation comme un tout. La cultivation de la vie consiste à transformer intrinsèquement les éléments moléculaires du corps humain en les remplaçant par de la matière de haute énergie, pour former un corps constitué des matières provenant d'autres espaces. Ainsi la personne garde à jamais sa jeunesse. La question est traitée à sa racine. C'est pourquoi Falun Dafa est une Loi authentique pour cultiver à la fois la nature et la vie.

5. Les cinq exercices sont simples et faciles à apprendre

La Grande Voie est très simple et facile. D'un point de vue macroscopique, les mouvements des exercices de Falun Dafa sont peu nombreux, mais ce qu'ils mettent en jeu est très abondant et très complet. Ils contrôlent tous les domaines du corps et les nombreuses choses qui vont se développer. Les cinq séries d'exercices sont toutes enseignées au pratiquant. Dès le début, elles dégagent l'énergie des endroits bloqués dans le corps du pratiquant et une grande quantité d'énergie de l'univers sera absorbée. En très peu de temps, les matières résiduelles seront évacuées, le corps sera purifié, le niveau s'élèvera et les pouvoirs divins se renforceront, permettant ainsi d'accéder à l'état du Corps de Blanc limpide. Ces cinq mouvements dépassent de loin les méthodes communes qui dégagent les méridiens ou le grand et le petit circuits célestes. Ils offrent au pratiquant la voie la plus commode, la plus rapide, la meilleure et aussi la plus difficile à obtenir.

6. On pratique sans aucune activité de la pensée : aucun risque de déviation et augmentation rapide du Gong

La cultivation et la pratique de Falun Dafa se font sans activité de la pensée, sans concentration mentale, elles ne sont pas dirigées par l'intention. Ainsi la cultivation et la pratique de Falun Dafa sont absolument sûres et excluent toute déviation. Le Falun protège aussi le pratiquant contre la déviation pendant la pratique de Gong et contre les interférences de gens ayant un mauvais Xinxing. De plus, il peut corriger automatiquement tout état incorrect.

Le pratiquant cultive et pratique à un niveau très élevé. S'il parvient à surmonter les épreuves dans les épreuves, à endurer ce qui est difficile à endurer, à bien préserver son Xinxing et à s'engager réellement dans une seule voie de cultivation, il peut atteindre l'état des « Trois Fleurs réunies au sommet de la tête » en quelques années. C'est le niveau le plus élevé que l'on peut atteindre dans la cultivation et la pratique de la Loi de ce Monde.

7. Peu importe le lieu, l'heure, la direction et la manière de conclure la pratique

Le Falun est l'univers en miniature. L'univers est en rotation, toutes les galaxies sont en rotation, la Terre tourne aussi sur elle-même, il n'y a pas de différence entre l'Est, l'Ouest, le Sud et le Nord. Les pratiquants de Falun Dafa cultivent et pratiquent selon la nature suprême de l'univers et selon les principes d'évolution de l'univers. Ainsi, quelle que soit la direction dans laquelle on fait les exercices, on les fait toujours dans toutes les directions. Comme le Falun tourne à tout moment, le temps ne joue aucun rôle : la pratique peut s'effectuer à toute heure. Comme le Falun tourne sans cesse et que le pratiquant ne peut pas l'arrêter, l'idée de conclure la pratique n'a pas lieu d'exister. On ne fait qu'arrêter les mouvements, mais pas la pratique.

8. Mon Fashen protège les pratiquants contre toute interférence extérieure néfaste

Quand une personne ordinaire acquiert tout à coup des choses de haut niveau, c'est très dangereux. Sa vie va être immédiatement menacée. Lorsqu'un pratiquant a reçu le Falun Dafa que je transmets et qu'il cultive réellement, il est protégé par mon Fashen. Tant que vous persistez à cultiver et à pratiquer, mon Fashen vous protégera jusqu'à la Plénitude parfaite. Si à un certain point vous renoncez à cultiver et pratiquer, mon Fashen vous quittera de lui-même.

Beaucoup de personnes n'osent pas transmettre la Loi des niveaux élevés. C'est parce qu'elles ne sont pas capables d'en assumer la responsabilité et que le Ciel ne le permet pas non plus. Le Falun Dafa est une Loi juste. Dans la mesure où, au cours de sa cultivation et de sa pratique, un pratiquant peut selon les exigences de Dafa bien préserver son Xinxing, abandonner ses attachements et renoncer à toute recherche indue, tout démon le craindra et ceux qui n'ont pas de rapport avec son élévation n'oseront pas le déranger. Un seul juste terrasse cent mauvais. Par conséquent, Falun Dafa diffère radicalement des autres méthodes traditionnelles et de la théorie de la transmutation du cinabre de tous les autres écoles et systèmes.

La cultivation et la pratique de Falun Dafa se divisent principalement entre la Loi de ce Monde et la Loi au-delà de ce Monde, lesquelles comportent chacune beaucoup de niveaux différents. La cultivation et la pratique se trouvent dès le début à un niveau très élevé, ce qui offre la voie la plus commode aux pratiquants et à ceux dont le Gong n'a pas grandi malgré de longues années de cultivation et de pratique. Quand sa force de Gong et son Xinxing atteignent un certain niveau, le pratiquant peut parvenir à former dans ce monde le Corps incorruptible de Diamant et à obtenir la libération du Gong, l'éveil et l'élévation de son être entier à des niveaux supérieurs. Un pratiquant très déterminé apprendra la Loi juste, obtiendra le Fruit juste, élèvera son Xinxing et abandonnera ses attachements ; seulement alors il parviendra à la Plénitude parfaite.

Chapitre II

Les instructions et les explications des exercices

1. Bouddha étend ses mille bras

(Fo Zhan Qian Shou Fa)

Principes

L'essentiel de cet exercice est dans l'étirement et l'ouverture de tout le corps. Il permet de dénouer les endroits où l'énergie est bloquée en libérant la circulation. Il met en action un puissant courant d'énergie dans le corps et sous la peau. En même temps on absorbe automatiquement de l'univers une grande quantité d'énergie. Ainsi, dès le début, le pratiquant pourra dégager tous les méridiens. En pratiquant cet exercice, on sent le corps se réchauffer et on éprouve une sensation particulière produite par un champ d'énergie très fort, parce que tous les passages d'énergie existant dans le corps ont été étirés et dégagés. Bouddha étend ses mille bras comprend huit mouvements assez simples. Pourtant, ils contrôlent dans une dimension macroscopique de nombreuses choses que la méthode développe dans son ensemble. En même temps, ces mouvements permettent au pratiquant de se trouver rapidement dans un état où il est entouré par un champ d'énergie. Cette série d'exercices est considérée comme la base de la pratique et elle est habituellement pratiquée en premier. C'est aussi un des moyens de renforcer la cultivation et la pratique.

Formule*

身神合一, Shen Shen He Yi,

動靜隨機; Dong Jing Sui Ji;

頂天獨尊, Ding Tian Du Zun,

千手佛立。 Qian Shou Fo Li.



Fig. 1-1

Préparation

Se tenir debout naturellement. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules. Les genoux légèrement fléchis. Garder les genoux et les hanches détendus. Tout le corps reste détendu, mais pas relâché. Rentrer un peu le menton. Le bout de la langue touche le palais. Laisser une petite ouverture entre les dents. Les lèvres sont closes. Fermer doucement les yeux. Le visage exprime la sérénité et l'harmonie.

Joindre les mains en Jie Yin (Liang Shou Jie Yin)

Lever les mains, les paumes tournées vers le haut. Les extrémités des pouces se touchent légèrement, les autres doigts sont serrés et se superposent, la main gauche dessus pour l'homme, la droite dessus pour la femme. Les mains forment un ovale et se placent à la hauteur du bas-ventre. Les coudes sont légèrement avancés, les aisselles sont dégagées (Fig. 1-1).



Fig. 1-2

Maitreya* étire le dos (Mi Le Shen Yao)

En partant de Jie Yin, les mains se lèvent lentement en restant jointes. Quand elles arrivent devant la tête, les séparer et tourner graduellement les paumes vers le haut. Quand les mains arrivent au-dessus de la tête, les paumes regardent le ciel, les bouts des doigts de chaque main se font face, distants de 20 à 25 cm. (Fig. 1-2). Tendre alors le sommet de la tête vers le haut, pousser les deux pieds dans le sol, se redresser et étirer lentement tout le corps en poussant le bas des paumes vers le haut. Garder cette position 2 à 3 secondes, puis relâcher d'un coup tout le corps. Fléchir les genoux et relâcher le bassin.



Fig. 1-3



Fig. 1-4

Tathagata absorbe par le sommet de la tête (Ru Lai Guan Ding)

À partir de la position précédente, tourner les deux mains en même temps vers l'extérieur dans un angle de 140 degrés : elles forment un entonnoir. Tendre les poignets et redescendre lentement les bras (Fig. 1-3). Les mains descendent, paumes face à la poitrine (à 10 cm au maximum) jusqu'au bas-ventre (Fig. 1-4).



Fig. 1-5

Joindre les mains en He Shi (Shuang Shou He Shi)

Quand les mains arrivent au bas-ventre, elles pivotent et se retrouvent dos à dos, les remonter à la hauteur de la poitrine et les joindre (Fig. 1-5). Dans cette position He Shi, les doigts et le bas des paumes s'appuient les uns contre les autres laissant un espace vide au milieu, les coudes sont avancés, les avant-bras forment une ligne droite. (Garder les deux mains en position de lotus* durant tous les exercices, sauf pendant He Shi et Jie Yin).



Fig. 1-6

Les paumes regardent le Ciel et la Terre (Zhang Zhi Qian Kun)

En partant de He Shi, séparer les paumes de 2 à 3 cm et commencer en même temps à les tourner comme autour d'une balle (Fig. 1-6). Pour l'homme, la main gauche tourne vers la poitrine (pour la femme, la main droite). La main droite tourne vers l'extérieur. La main gauche se retrouve en haut, la main droite en bas (le contraire pour la femme). Les avant-bras sont parallèles et forment une ligne horizontale. Ensuite étendre obliquement l'avant-bras gauche (droite pour la femme) vers le côté gauche, la paume tournée vers le sol, jusqu'à ce que la main soit à la hauteur de la tête (Fig. 1-7). Garder la main droite (gauche pour la femme) devant la poitrine, la paume tournée vers le haut.



Fig. 1-7

Lorsque le bras gauche est tendu, tendre la tête vers le haut, pousser les deux pieds dans le sol, étirer tout le corps jusqu'à l'extrême. Étirer la main gauche vers le côté gauche (main droite et côté droit pour la femme), la main droite (gauche pour la femme) est devant la poitrine, étirer-la en poussant le coude vers l'extérieur. S'étirer avec force 2 à 3 secondes, relâcher subitement tout le corps. Ramener les mains devant la poitrine en He Shi (Fig. 1-5).



Fig. 1-8



Fig. 1-9

Ensuite recommencer à tourner les mains, la main droite au-dessus de la main gauche (Fig. 1-8). La main droite répète les mouvements de la main gauche (Fig. 1-9). Après l'étirement, puis le relâchement, les mains reforment He Shi devant la poitrine.



Fig. 1-10

Le singe d'or sépare son corps (Jin Hou Fen Shen)

À partir de He Shi, étendre les deux mains de chaque côté pour qu'elles forment une ligne horizontale avec les épaules, tendre la tête vers le haut, enfoncer les pieds dans la terre, tendre avec force les deux mains de chaque côté. La force se dirige ainsi dans les quatre directions (Fig. 1-10). S'étirer pendant 2-3 secondes, puis relâcher d'un coup tout le corps. Les mains reprennent la position He Shi.



Fig. 1-11

Deux dragons plongent dans la mer (Shuang Long Xia Hai)

À partir de He Shi, séparer les deux mains et en même temps les tendre obliquement en avant vers le bas. Les deux bras parallèles et tendus forment avec le corps un angle de 30 degrés (Fig. 1-11). Tendre la tête vers le haut, enfoncer les pieds dans le sol, étirer tout le corps avec force, le faire pendant 2-3 secondes, puis relâcher immédiatement tout le corps. Les mains se replacent en He Shi.



Fig. 1-12

Bodhisattva pose les mains sur le lotus (Pu Sa Fu Lian)

À partir de He Shi, séparer les deux mains et en même temps les tendre obliquement des deux côtés du corps vers le bas. Les bras forment avec le corps un angle de 30 degrés (Fig. 1-12). Au même moment, tendre la tête vers le haut, pousser les pieds dans le sol, étirer tout le corps avec force pendant 2-3 secondes, se relâcher d'un coup, revenir avec les deux mains en He Shi devant la poitrine.



Fig. 1-13

L'arhat porte la montagne sur le dos (Luo Han Bei Shan)

À partir de He Shi, séparer les deux mains et les tendre en arrière de chaque côté du corps, les paumes tournées vers le haut. Lorsque les bras sont tendus, les deux poignets se plient graduellement vers le haut et forment avec la ligne du bras un angle de 45 degrés (Fig. 1-13). Quand les mains arrivent à leur place, tendre la tête vers le haut, pousser les deux pieds dans le sol, étirer le corps avec force (garder le corps bien droit, éviter de le pencher en avant, étirer la poitrine avec force). S'étirer pendant 2-3 secondes. Puis relâcher subitement tout le corps. Ramener les deux mains en He Shi.



Fig. 1-14

Vajra* pousse la montagne (Jin Gang Pai Shan)

À partir de He Shi, séparer les mains et en même temps, les pousser en avant avec les paumes dressées verticalement, les doigts pointés vers le haut, les bras horizontaux au niveau des épaules. Quand les bras sont tendus, tendre la tête vers le haut, pousser les pieds dans le sol, étirer le corps avec force, garder le corps bien droit (Fig. 1-14). S'étirer pendant 2-3 secondes, puis relâcher d'un coup tout le corps et revenir en He Shi.



Fig. 1-15



Fig. 1-16

Les mains superposées devant le bas-ventre (Die Kou Xiao Fu)

À partir de He Shi, les deux mains descendent lentement avec les paumes tournées vers le ventre. Quand les mains arrivent au bas-ventre, elles se superposent sans se toucher, la main gauche la plus proche du corps pour l'homme (la main droite pour la femme), la paume de la main extérieure regarde le dos de la main intérieure.

La distance entre les deux mains et entre une main et le bas-ventre est à peu près de 3 cm. Garder cette position 40 à 100 secondes (Fig. 1-15).

Position finale

Joindre les mains en Jie Yin (Fig.1-16).

2. Pratiquer le Falun debout comme un pieu (Falun Zhuang Fa)

Principes

Cette deuxième série relève des exercices statiques en position debout. Elle est composée de quatre postures consistant à porter une roue. La pratique fréquente de cette série permet de dégager intégralement tout le corps. Il s'agit d'une pratique complète permettant d'engendrer la sagesse, d'accroître la force, d'élever son niveau et de renforcer les pouvoirs divins. Les mouvements sont relativement simples, mais les choses qu'ils mettent en œuvre sont très variées et complètes. Les débutants peuvent avoir les bras lourds et courbaturés. Mais quand on a terminé l'exercice, on sent tout de suite tout le corps détendu, on ne se sent pas fatigué comme après un travail physique. À mesure que le temps de pratique s'allonge et que la fréquence augmente, on sentira un Falun qui tourne entre les deux bras. Dans cet exercice, tous les mouvements doivent être naturels, on ne doit pas se balancer intentionnellement. Il est normal de ressentir de légers balancements du corps, mais il faut se contrôler pour éviter de les amplifier. Plus longtemps on porte la roue, mieux c'est. La durée de chaque posture dépend de la capacité de chacun. Après être entré dans la tranquillité, ne perdez pas conscience que vous êtes en train de pratiquer le Gong, il faut toujours se rappeler cela.

Formule

生慧增力, Sheng Hui Zeng Li,

容心輕體; Rong Xin Qing Ti;

似妙似悟, Si Miao Si Wu,

法輪初起。 Fa Lun Chu Qi.



Fig. 2-1

Préparation

Se tenir debout naturellement. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules. Les genoux légèrement fléchis. Garder les genoux et les hanches détendus. Tout le corps reste détendu, mais pas relâché. Rentrer un peu le menton. Le bout de la langue touche le palais. Laisser une petite ouverture entre les dents. Les lèvres sont closes. Fermer doucement les yeux. Le visage exprime la sérénité et l'harmonie.

Joindre les mains en Jie Yin (Fig. 2-1).



Fig. 2-2

Porter la roue devant la tête (Tou Qian Bao Lun)

À partir de Jie Yin, les mains se lèvent lentement, en même temps Jie Yin se défait. Les deux mains se placent devant la tête, les paumes tournées vers le visage, à la hauteur des sourcils, les extrémités des doigts opposés les uns aux autres, distants de 15 cm. Les bras forment un cercle, et tout le corps se trouve détendu (Fig. 2-2).



Fig. 2-3

Porter la roue devant le bas-ventre (Fu Qian Bao Lun)

À partir de la position précédente, les mains descendent lentement jusqu'au bas-ventre ; le corps ne change pas de posture. Avancer un peu les coudes en dégageant les aisselles, les paumes sont tournées vers le haut, les extrémités des doigts face à face. Les bras forment un cercle (Fig. 2-3).



Fig. 2-4

Porter la roue au-dessus de la tête (Tou Ding Bao Lun)

À partir de la position précédente, posture inchangée, lever lentement les mains au-dessus de la tête. Les paumes sont tournées vers le bas, les extrémités des doigts se font face distants de 20-30 cm, les bras forment un cercle entourant la roue. Détendre les bras, les épaules, les coudes et les poignets (Fig. 2-4).



Fig. 2-5

Porter la roue de chaque côté de la tête (Liang Ce Bao Lun)

À partir de la position précédente, les mains s'abaissent lentement de chaque côté de la tête, les paumes font face aux oreilles. Les épaules sont détendues, les avant-bras dressés verticalement. Mains et oreilles ne doivent pas être trop rapprochées (Fig. 2-5).



Fig. 2-6



Fig. 2-7

Les mains superposées devant le bas-ventre (Die Kou Xiao Fu)

À partir de la position précédente, les mains descendent et se superposent devant le bas-ventre, comme décrit dans le premier exercice (Fig. 2-6).

Position finale

Joindre les mains en Jie Yin (Fig. 2-7).

3. Pénétrer les deux pôles cosmiques (Guan Tong Liang Ji Fa)

Principes

Cet exercice consiste à mélanger et fusionner l'énergie de l'univers avec celle du corps. Une grande quantité d'énergie est expulsée et absorbée : le pratiquant peut ainsi purifier son corps en très peu de temps. L'exercice contribue aussi à « ouvrir le sommet de la tête », ainsi que les passages d'énergie situés sous les pieds grâce aux mouvements Chong Guan*. Les mains montent et descendent en suivant l'énergie à l'intérieur du corps et les mécanismes de l'extérieur du corps. L'énergie montante jaillit du sommet de la tête pour atteindre le pôle supérieur de l'univers, l'énergie descendante sort des pieds pour atteindre le pôle inférieur de l'univers. En refluant de chaque extrémité, l'énergie est renvoyée dans la direction inverse. Les mouvements des mains se répètent neuf fois.

Après avoir effectué neuf fois Chong Guan les mains séparées, on fait aussi neuf fois Chong Guan les mains ensemble, puis les deux mains font tourner le Falun quatre fois dans le sens des aiguilles d'une montre devant le bas-ventre, pour ramener par un mouvement tournant l'énergie extérieure dans le corps. Terminer l'exercice par Jie Yin.

Avant l'exercice, imaginer que vous êtes comme deux tuyaux vides immenses et incomparablement grands qui se tiennent tout droit entre le Ciel et la Terre. Cela aide à faire circuler l'énergie sans obstruction.

Formule

淨化本體, Jing Hua Ben Ti,

法開頂底; Fa Kai Ding Di;

心慈意猛, Xin Ci Yi Meng,

通天徹地。 Tong Tian Che Di.



Fig. 3-1



Fig. 3-2

Préparation

Se tenir debout naturellement. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules. Les genoux légèrement fléchis. Garder les genoux et les hanches détendus. Tout le corps reste détendu, mais pas relâché. Rentrer un peu le menton. Le bout de la langue touche le palais. Laisser une petite ouverture entre les dents. Les lèvres sont closes. Fermer doucement les yeux. Le visage exprime la sérénité et l'harmonie.

Joindre les mains en Jie Yin (Fig. 3-1), puis en He Shi (Fig. 3-2).



Fig. 3-3



Fig. 3-4

Expulser et absorber les mains séparées (Dan Shou Chong Guan)

À partir de He Shi, faire les gestes montants (Chong) et descendants (Guan). Les mains se déplacent lentement suivant le dynamisme du mécanisme énergétique qui se trouve à l'extérieur du corps. L'énergie interne circule avec le mouvement montant et descendant des mains. L'homme lève d'abord la main gauche (Fig. 3-3), la femme la main droite. La main monte lentement, passant légèrement en biais devant la tête et s'élève au-dessus de la tête. Puis intervertir les mains dans un mouvement de va-et-vient (Fig. 3-4). En même temps, l'autre main descend lentement. Les deux paumes sont face au corps, à une distance de 10 cm. Garder tout le corps détendu pendant la pratique. Faire Chong Guan en tout neuf fois.



Fig. 3-5



Fig. 3-6

Expulser et absorber les mains ensemble (Shuang Shou Chong Guan)

Quand la main gauche (droite pour la femme) est montée pour la neuvième fois, elle reste en haut. L'autre se lève et les deux mains se retrouvent en haut (Fig. 3-5). Puis elles descendent ensemble (Fig. 3-6). Au cours d'expulsion et d'absorption les mains ensemble, les paumes sont toujours tournées vers le corps à une distance qui ne dépasse pas 10 cm. Faire neuf fois le va-et-vient.



Fig. 3-7



Fig. 3-8



Fig. 3-9



Fig. 3-10

Tourner le Falun avec les mains (Shuang Shou Tui Dong Fa Lun)

Après le neuvième cycle de Chong Guan les mains ensemble, elles redescendent jusqu'au bas-ventre en passant par la poitrine. Tourner le Falun avec les deux mains (Fig. 3-7, 3-8 et 3-9). La main gauche de l'homme passe sous la droite, et inversement pour la femme. Garder une distance d'à peu près 2-3 cm entre les mains, ainsi qu'entre la main intérieure et l'abdomen. Tourner le Falun quatre fois dans le sens des aiguilles d'une montre pour ramener à l'intérieur par un mouvement tournant l'énergie répartie autour du corps. Lors de leur rotation, les deux mains ne doivent pas dépasser la sphère du bas-ventre.

Position finale Terminer l'exercice en position Jie Yin (Fig. 3-10).

4. Le circuit céleste du Falun

(Falun Zhou Tian Fa)

Principes

Le circuit céleste du Falun fait circuler l'énergie dans le corps humain à travers de grandes surfaces. Il ne s'agit pas d'une circulation d'un ou de plusieurs méridiens mais de passer sans répéter de la face Yin à la face Yang du corps. Elle dépasse de loin les méthodes communes du dégagement des méridiens ou le grand circuit céleste et le petit circuit céleste. C'est un moyen de cultivation et de pratique au niveau intermédiaire. Sur la base des trois premiers exercices,

le quatrième peut ouvrir rapidement tous les méridiens du corps (y compris le grand circuit céleste), et cela d'une façon graduelle, de haut en bas, à travers tout le corps. La caractéristique la plus remarquable de cette série d'exercices est qu'elle rectifie tous les états anormaux du corps humain grâce à la rotation du Falun. Ainsi le corps humain, comme un microcosme, revient à l'état originel et l'énergie circule librement dans tous les méridiens. Quand on se trouve dans cet état, on est déjà parvenu à un niveau très élevé dans la cultivation et la pratique de la Loi de ce Monde. Au cours de la pratique, les gestes doivent être calmes, lents et arrondis, les mains doivent se mouvoir en suivant le dynamisme du mécanisme énergétique.

Formule

旋法至虛, Xuan Fa Zhi Xu,

心清似玉; Xin Qing Si Yu;

返本歸真, Fan Ben Gui Zhen,

悠悠似起。 You You Si Qi.



Fig. 4-1



Fig. 4-2

Préparation

Se tenir debout naturellement. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules. Les genoux légèrement fléchis. Garder les genoux et les hanches détendus. Tout le corps reste détendu, mais pas relâché. Rentrer un peu le menton. Le bout de la langue touche le palais. Laisser une petite ouverture entre les dents. Les lèvres sont closes. Fermer doucement les yeux. Le visage exprime la sérénité et l'harmonie.

Joindre les mains en Jie Yin (Fig. 4-1), puis en He Shi (Fig. 4-2).



Fig. 4-3



Fig. 4-4



Fig. 4-5



Fig. 4-6

Les mains défont le He Shi et descendent simultanément vers le bas-ventre, tandis que les paumes se tournent face au corps à une distance de 10 cm au maximum. Après le bas-ventre, les mains glissent à l'intérieur des deux jambes, le dos se plie en même temps qu'on s'accroupit

(Fig. 4-3). Quand les extrémités des doigts s'approchent du sol, les mains, partant de la pointe des pieds, longent ceux-ci jusqu'à l'arrière des talons (Fig. 4-4). Ensuite, avec les poignets un peu fléchis, les mains remontent depuis les talons le long de l'arrière des jambes (Fig. 4-5), le corps se redresse peu à peu au fur et à mesure de la remontée des mains derrière le dos (Fig. 4-6).

Pendant toute la circulation du circuit céleste du Falun, il faut éviter de toucher un endroit quelconque du corps, sinon l'énergie des deux mains filera dans le corps.



Fig. 4-7



Fig. 4-8

Lorsque les deux mains atteignent le point le plus haut possible dans le dos, fermer les poings en creux (ainsi les mains n'emportent pas d'énergie) (Fig. 4-7), et les amener devant en passant sous les aisselles. Les deux bras se croisent devant la poitrine (peu importe, pour l'homme comme pour la femme quel bras se place au-dessus de l'autre, tout dépend de l'habitude de la personne) (Fig. 4-8). Les deux poings se défont, les paumes se trouvent au-dessus des épaules (en laissant un petit espace).



Fig. 4-9

De là, chaque main glisse le long de la face Yang (extérieure) de l'autre bras jusqu'aux poignets. Les deux paumes se trouvent alors face à face à une distance de 3-4 cm, le pouce de la main extérieure tourné vers le haut, le pouce de la main intérieure tourné vers le bas : les mains et les bras se trouvent maintenant sur une ligne horizontale (Fig. 4-9).



Fig. 4-10



Fig. 4-11

Ensuite, sans s'arrêter, les deux mains tournent comme en tenant une balle, la main intérieure pivote vers l'extérieur, et vice versa. Puis les deux mains remontent le long de la face Yin (intérieure) des avant-bras. En même temps les bras se lèvent et passent derrière la tête (Fig. 4-10). Les mains se croisent et se dirigent vers le bas (Fig. 4-11), puis se séparent, les pointes des doigts se tournent vers le bas en se connectant avec l'énergie du dos.



Fig. 4.12

Enfin, elles repassent par dessus la tête pour descendre jusque devant la poitrine (Fig. 4-12).



Fig. 4-13



Fig. 4-14

Voilà la circulation du circuit céleste. Répéter cela neuf fois. À la dernière fois, les deux mains descendent de la poitrine et se superposent devant le bas-ventre (Fig. 4 -13).

Position finale

Terminer l'exercice en position Jie Yin (Fig. 4-14).

5. Renforcer les pouvoirs divins

(Shen Tong Jia Chi Fa)

Principes

Renforcer les pouvoirs divins est un exercice de cultivation et de pratique dans la tranquillité avec des buts multiples. Il vise à renforcer les pouvoirs divins (y compris les pouvoirs de Gong), ainsi que la force de Gong en faisant tourner le Falun à l'aide des mudras des bouddhas. Situé au-delà du niveau intermédiaire, il était autrefois transmis en secret. L'exercice demande la pratique assise en lotus, mais au début, si on n'y arrive pas, il est permis de s'asseoir les jambes croisées en demi-lotus. On doit arriver finalement à être assis en lotus. Au cours de la cultivation et de la pratique, la circulation d'énergie est relativement forte et un champ d'énergie aussi relativement grand se forme autour du corps. La durée dépend de la capacité de chacun, le mieux est de rester en lotus le plus longtemps possible. Plus on prolonge l'exercice, plus il s'intensifie et plus le Gong apparaît rapidement. Au cours de la pratique, on ne doit penser à rien ni avoir aucune intention. On entre progressivement dans la tranquillité, et de là on passe peu à peu au recueillement. Mais votre conscience principale doit savoir nettement que c'est vous qui êtes en train de pratiquer le Gong.

Formule

有意無意， You Yi Wu Yi,

印隨機起； Yin Sui Ji Qi;

似空非空， Si Kong Fei Kong,

動靜如意。 Dong Jing Ru Yi.



Fig. 5-1

Préparation

Prendre la position assise en lotus. Garder le dos redressé et le cou droit. Rentrer un peu le menton. Le bout de la langue touche le palais. Laisser une petite ouverture entre les dents. Les lèvres sont closes. Tout le corps reste détendu, mais pas relâché. Fermer doucement les yeux. La compassion émerge dans le cœur. Le visage exprime la sérénité et la bienveillance. Joindre les mains en Jie Yin au bas-ventre (Fig. 5-1). Entrer progressivement dans le recueillement.



Fig. 5-2



Fig. 5-3

Faire les mudras (Da Shouyin)

En partant de Jie Yin, les mains montent lentement en restant jointes, elles commencent à pivoter graduellement devant la tête. Quand les paumes sont vers le haut, les mains arrivent aussi au point culminant (Fig. 5-2). (En faisant les mudras, c'est l'avant-bras qui entraîne le bras avec une certaine force). Après cela les deux mains se séparent, elles tracent un arc au-dessus de la tête, puis elles se tournent obliquement vers la tête et descendent (Fig. 5-3).



Fig. 5-4



Fig. 5-5

Ensuite les coudes s'approchent le plus possible du corps, les deux paumes vers le haut, les doigts pointés vers l'avant (Fig. 5-4). Puis les poignets se redressent et les mains se croisent devant la poitrine. La main gauche passe à l'extérieur pour l'homme, la main droite à l'extérieur pour la femme (Fig. 5-5). À ce moment, les deux mains deviennent parallèles, la main extérieure tourne vers l'extérieur et dessine une courbe, la paume face au ciel, les doigts dirigés vers l'arrière. Les mains doivent se mouvoir avec une certaine force. Après le croisement, la main intérieure glisse vers le bas. La paume dirigée vers le bas tourne graduellement vers le haut au moment où le bras s'étend, la main devant le genou. Le bras et la main forment avec le corps un angle de 30 degrés (Fig. 5-6).



Fig. 5-6



Fig. 5-7

On reprend le geste précédent (Fig. 5-6) dans l'autre sens : la main du haut (gauche pour l'homme, droite pour la femme) descend à l'intérieur, la main du bas remonte en tournant la paume vers le corps. Chaque main prend la position de l'autre (Fig. 5-7).



Fig. 5-8



Fig. 5-9

Puis la main droite de l'homme (la main gauche de la femme) descend, la paume tournée vers le corps, la main dans le prolongement du poignet. Après avoir croisé l'autre devant la poitrine, cette main glisse en bas jusque devant le genou en tournant la paume vers le bas, le bras étendu. La main gauche de l'homme (la main droite de la femme) tourne en remontant la paume tournée vers soi ; après le croisement elle tourne la paume vers le haut en se plaçant devant l'épaule gauche (l'épaule droite pour la femme), la paume vers le haut et les doigts vers l'avant (Fig. 5-8).

Ensuite, la main du haut descend à l'intérieur, la main du bas remonte à l'extérieur, les mains répètent le geste précédent en échangeant leur position (Fig. 5-9),

Les gestes des mudras doivent se suivre avec fluidité sans interruption.



Fig. 5-10



Fig. 5-11

Renforcement (Jia Chi)

Sans interruption après le dernier geste de mudra, la main du bas remonte à l'extérieur, la main du haut descend à l'intérieur, en tournant les paumes vers la poitrine. Quand les deux bras se rejoignent horizontalement devant la poitrine (Fig. 5-10), étirer les mains de chaque côté (Fig. 5-11), tourner les paumes en même temps vers le bas.



Fig. 5-12

Quand les mains dépassent la largeur des genoux, elles se placent alors à la hauteur de la taille, l'avant-bras au même niveau que le dos de la main, les bras détendus (Fig. 5-12). Cette position transfère vers les mains les pouvoirs divins qui sont à l'intérieur du corps dans le but de les renforcer. À ce moment, les paumes peuvent éprouver des sensations de chaleur, de pesanteur et de picotements électriques, ou celles de tenir un objet, etc. Mais il faut les laisser venir naturellement sans les rechercher. Le mieux est de rester dans cette position le plus longtemps possible.



Fig. 5-13



Fig. 5-14

Ensuite, plier le poignet de la main droite (la main gauche pour la femme), la paume tournée vers soi, et la main glisse vers le bas-ventre. Quand elle arrive au bas-ventre, sa paume est tournée vers le haut. En même temps, après avoir tourné la paume devant soi, la main gauche (la main droite pour la femme) se lève et se dirige vers le menton, et la paume tourne vers le bas. Arrivée au niveau du menton, elle forme une ligne horizontale avec l'avant-bras. Maintenant, les deux paumes se regardent, figez-vous dans cette position (Fig. 5-13). Le mieux est de tenir cette position le plus longtemps possible. Puis la main du haut dessine en avant un demi-cercle et s'arrête au bas-ventre ; en même temps, la main du bas remonte en tournant la paume vers le bas jusqu'au menton (Fig. 5-14). L'avant-bras est au niveau de l'épaule, les deux paumes se regardent. Le mieux est de garder cette position le plus longtemps possible.



Fig. 5-15

Cultivation tranquille (Jing Gong Xiu Lian)

Après la position précédente, la main du haut dessine un demi-cercle en avant et rejoint l'autre main au bas-ventre, formant Jie Yin (Fig. 5-15). Entrer dans la cultivation tranquille et plonger profondément dans l'état de recueillement, mais la conscience principale doit se rendre compte que c'est vous qui faites l'exercice. Le plus longtemps on pratique dans cette position, mieux c'est. Pratiquer le plus longtemps possible.

Position finale

Joindre les mains en He Shi et sortir du recueillement. Défaire la position du lotus.

Chapitre III

Les mécanismes et les principes des exercices

1. La première série d'exercices

La première série s'appelle « bouddha étend ses mille bras ». Comme son nom l'indique, cette série représente un bouddha aux mille bras ou la Bodhisattva Guanyin aux mille bras qui étend ses bras. Certes, il est impossible pour vous de faire mille gestes, vous n'arriveriez même pas à vous en souvenir, et vous seriez mort de fatigue. Ce sens est exprimé dans cet exercice par huit mouvements simples de base. Pourtant, ces mouvements nous permettent de dégager tous les méridiens du corps. Laissez-moi vous expliquer pourquoi on dit que notre méthode démarre à un niveau très élevé. Parce qu'au lieu d'ouvrir un ou deux méridiens, le méridien conception et le méridien gouverneur, les « méridiens curieux ou huit méridiens extraordinaires », nous ouvrons dès le début tous les méridiens et nous les mettons tous en circulation simultanément. Ainsi, nous pratiquons d'emblée à un niveau très élevé.

Cette série d'exercices demande l'étirement et la détente. Vous devez coordonner parfaitement les mains et les jambes. Par l'étirement et la détente vous pouvez dégager tous les endroits bloqués du corps. Pourtant, si je ne vous dote pas de « mécanismes », cela n'aura pas d'effets. L'étirement doit s'effectuer doucement et tout le corps s'allonge à l'extrême, presque comme si on vous partageait en deux. Votre corps semble devenir très grand. Mais vous n'avez aucune activité mentale. La détente doit venir d'un coup, juste après l'étirement maximum. Comme un sac de cuir pressé, vidé de son air : dès que vous ôtez la main, l'air s'y engouffre de nouveau, l'énergie nouvelle est aspirée. L'effet de ces mécanismes permet de dégager les endroits bloqués.

Quand vous vous étirez, appuyez fortement les talons dans le sol, poussez avec force la tête vers le haut, comme si vous étiriez tous les méridiens de tout votre corps, puis détendez-vous subitement. Ce brusque relâchement permet de dégager d'un coup tous les méridiens du corps. Bien sûr, nous devons encore vous doter de mécanismes, des mécanismes de toutes sortes. Les bras doivent s'étirer graduellement, puis se tendre avec force jusqu'à atteindre l'extrême. L'école des taos parle de la circulation des trois méridiens *Yin* et des trois méridiens *Yang* ; en réalité, il n'y a pas seulement trois méridiens *Yin* et trois méridiens *Yang*, mais aussi des centaines de méridiens entrecroisés sur les bras. Ils doivent être tous dégagés et débloqués par l'étirement. Nous demandons dès le commencement un dégagement complet de tous les méridiens. Les méthodes communes, celles qui font la cultivation et la pratique véritables en n'incluant pas le travail avec le Qi, commencent toutes par entraîner tous les méridiens par un seul. Il faut une longue période – de nombreuses années – pour arriver à dégager tous les méridiens. Nous demandons dès le début un dégagement total de tous les méridiens, ainsi nous pratiquons déjà à un niveau très élevé. Tout le monde doit bien saisir ce point essentiel.

J'aborde maintenant la posture debout. Cette position demande qu'on se tienne naturellement avec les pieds écartés à la largeur des épaules et non avec les pieds parallèles : car cela n'a rien à voir avec un art martial. Beaucoup de méthodes en effet partent de la « posture du cavalier » issue des arts martiaux. L'école des bouddhas préconise le salut de tous les êtres, on

ne peut pas toujours absorber de l'énergie que pour soi-même. Les genoux et les hanches sont relâchés, les jambes un peu fléchies. Ainsi, les méridiens sont dégagés ; alors que si les jambes restent droites, les méridiens seront raides et bloqués. Le corps reste droit et détendu. Détendez-vous de l'intérieur vers l'extérieur, mais sans vous ramollir. Tenez la tête bien droite.

Il faut fermer les yeux pendant les cinq séries d'exercices. Mais au début, vous devez quand même ouvrir les yeux pour voir si vos mouvements sont corrects. Après les avoir bien appris, vous devrez pratiquer les yeux fermés. Le bout de la langue touche le palais, une petite ouverture entre les dents, les lèvres closes. Pourquoi la langue touche-t-elle le palais ? On sait que dans une véritable pratique de Gong, ce n'est pas seulement un circuit céleste superficiel qui fonctionne au niveau de la peau. Les méridiens entrecroisés à l'intérieur du corps sont tous mis en circulation. Il y a des méridiens non seulement à la surface du corps, mais aussi dans les organes internes, et même dans les espaces entre ceux-ci. Comme la cavité buccale est vide, la langue sert de pont pour faire circuler l'énergie et accroître le fluide passant dans les méridiens ; ainsi l'énergie peut circuler à travers la langue. À l'extérieur, les lèvres servent aussi de pont permettant à l'énergie de circuler au niveau de la peau. Pourquoi desserrer les dents ? Parce que si on pratique les dents serrées, la circulation de l'énergie les rendra encore plus serrées. Quand un endroit n'est pas détendu, il ne peut pas être pleinement transformé : toute partie très tendue ne pourra pas se transformer et évoluer. Si les dents sont entrouvertes, toute cette zone sera détendue. Voilà pour l'essentiel les exigences des mouvements. Entre autres, il y a trois mouvements de transition qui apparaîtront encore dans les exercices suivants. Nous les expliquons ici.

Liang Shou He Shi (joindre les mains en He Shi). Ce geste demande que les avant-bras soient horizontaux. Les coudes sont écartés et les aisselles bien dégagées, sinon le passage d'énergie serait bloqué. Les doigts joints sont devant la poitrine et ne doivent pas toucher le visage, ni le corps. Les paumes sont creuses, pressées l'une contre l'autre à la base. Retenez bien ce geste, nous le répéterons à maintes reprises au cours de notre pratique.

Die Kou Xiao Fu (les mains superposées devant le bas-ventre). Pendant la pratique, les bras doivent être dégagés du corps avec suffisamment d'espace sous les aisselles, sinon votre énergie sera bloquée, elle ne pourra pas circuler. Mettez la main gauche à l'intérieur pour l'homme, la main droite à l'intérieur pour la femme. Les deux mains sont distantes de l'épaisseur d'une paume, elles ne doivent pas se toucher. La main intérieure s'écarte du corps de l'épaisseur de deux paumes, elle ne doit pas toucher le corps non plus. Pourquoi ? Tout le monde le sait, il y a beaucoup de passages internes et externes. Dans notre école, ils sont ouverts par le Falun, en particulier le point Laogong des deux mains. En réalité, ce point est un champ qui existe dans les formes de notre corps existant dans chaque espace. Il ne se limite pas à notre corps charnel dans cet espace-ci. Ce champ est très étendu, il dépasse même le cadre de la main de ce corps. Comme tout doit être ouvert, nous l'ouvrons avec le Falun. Il y a un Falun qui tourne dans chaque main. Pour cette raison, nous ne devons pas les laisser se toucher. Quand vous superposez vos mains devant le bas-ventre après la pratique, l'énergie dans les mains est très forte. Un autre but de cette superposition est de renforcer le Falun dans votre bas-ventre et le champ de votre Dantian. Ce champ va donner naissance à un grand nombre d'entités, plus de dix mille.

Il y a encore un autre mouvement *Jie Ding Yin*. Nous l'appelons tout simplement *Jie Yin* (joindre les mains en Jie Yin). On ne doit pas le faire n'importe comment. Les pouces se rejoignent en formant avec les autres doigts un ovale, les doigts de la main inférieure se placent doucement dans les espaces entre les doigts de la main supérieure, c'est la façon de le faire. Quand on fait Jie Yin, la main gauche est en haut pour l'homme, la main droite est en haut pour

la femme. Pourquoi ? Parce que l'homme a un corps de pur Yang, tandis que la femme a un corps de pur Yin. Afin d'atteindre l'équilibre entre le Yin et le Yang, l'homme doit maîtriser son Yang et déployer son Yin ; la femme doit maîtriser son Yin et déployer son Yang. Par conséquent, l'homme et la femme ont parfois des mouvements différents. Au moment de faire Jie Yin, les avant-bras doivent être écartés et permettre un creux sous les aisselles, il est nécessaire de le faire. Je pense que tout le monde connaît le Dantian, dont le centre est situé à la largeur de deux doigts au-dessous du nombril : c'est aussi le centre de notre Falun. Nous devons donc faire Jie Yin un peu plus bas, pour que nos mains tiennent en elles ce Falun. Lors des mouvements de relâchement, il y a des gens qui détendent seulement leurs bras, mais pas leurs jambes. Il faut que les jambes et les bras se détendent et s'étirent simultanément de façon coordonnée.

2. La deuxième série d'exercices

La deuxième série s'appelle pratiquer le Falun debout comme un pieu. Les mouvements sont relativement simples : quatre positions entourant la roue avec les bras, très faciles à apprendre, mais difficiles à maîtriser et exigeant beaucoup. En quoi consiste cette exigence ? Tous les exercices en position debout comme un pieu demandent de rester immobile un long moment. Les bras doivent aussi être levés longtemps. Vous les sentirez lourds et courbaturés, c'est pourquoi cet exercice requiert une grande exigence. La position debout ne diffère pas de celle du premier exercice, on se tient détendu, mais cette fois sans étirement. Il y a quatre positions de base consistant toutes à porter la roue. Même si elles sont simples – il n'y a que quatre positions de base – il s'agit de la cultivation et de la pratique de Dafa qui requièrent qu'un mouvement ne serve pas à forger seulement un certain Gong, ou une certaine chose. Chaque mouvement développe beaucoup de choses. Cela ne marcherait pas si un mouvement ne forgeait qu'une seule chose. Je vous le dis, ce que je vous installe dans le bas-ventre et les choses que notre école engendre se compte par centaines de milliers. Si chaque chose devait être développée par un seul mouvement, réfléchissez : vous devriez en faire des centaines de milliers. Impossible de les faire tous, même en pratiquant toute la journée. Vous seriez complètement épuisé, et incapable de les retenir.

Selon le dicton, une grande Voie est très simple et facile. L'évolution de toutes les choses est contrôlée entièrement sur le plan macroscopique. Ainsi, souvent en pratiquant les exercices tranquilles, l'évolution s'effectue d'autant mieux que l'on ne fait aucun mouvement. De même, les mouvements simples contrôlent aussi l'évolution simultanée de nombreuses choses sur le plan macroscopique. Plus les mouvements sont simples, plus votre transformation pourra être complète, car ils maîtrisent tout au niveau macroscopique. En portant la roue pendant les quatre positions de cette série, vous pouvez avoir la sensation qu'un grand Falun tourne entre vos deux bras : presque tous les pratiquants peuvent l'éprouver. Dans la pratique du Falun debout comme un pieu, il n'est pas permis de se balancer ou de s'agiter comme dans les pratiques avec le corps possédé par un esprit malin. Cela ne va pas, ce n'est pas ça la pratique de Gong. Pourriez-vous voir un bouddha, un tao ou un dieu se trémousser comme ça ? Jamais.

3. La troisième série d'exercices

La troisième série s'appelle pénétrer les deux pôles cosmiques. Cette série est relativement simple aussi. Comme son nom l'indique, elle consiste à envoyer l'énergie aux deux pôles cosmiques. Quelle est l'immensité des deux pôles de cet univers incommensurable ? Vous ne pouvez pas l'imaginer, donc ne mettez pas d'activité mentale dans cet exercice. Suivons simplement le mécanisme : vos mains se meuvent selon le mécanisme que je vous ai installé. La première série d'exercices contient aussi ce genre de mécanisme, je ne vous en ai pas parlé le premier jour parce que vous ne devriez pas chercher à le ressentir avant de vous être familiarisé avec les mouvements. Je craignais que vous n'arriviez pas à les retenir tous. En réalité, quand vous étirez puis détendez les bras, vous remarquez que vos mains reviennent automatiquement comme si elles flottaient. C'est précisément le mécanisme que je vous ai donné qui entre en fonction. L'école des taos l'appelle le « pouvoir de la main flottante ». Quand vous achevez un mouvement, vous remarquez que vos mains se mettent à « flotter » par elles-mêmes vers le mouvement suivant. Plus vous aurez pratiqué, plus vous l'éprouverez nettement. Une fois que je vous les ai données, toutes ces choses-là vont fonctionner automatiquement. En fait, lorsque vous ne pratiquez pas, le Gong vous forge sous l'effet des mécanismes du Falun. Tous les exercices suivants ont cette caractéristique. La position pour cet exercice est la même que lorsqu'on pratique le Falun debout comme un pieu, on se tient tout simplement debout avec le corps détendu et sans étirement. Les mains font deux mouvements. Le premier est d'expulser et d'absorber les mains séparées : une main expulse (Chong) et l'autre absorbe (Guan), et inversement. Chaque va-et-vient des deux mains compte une fois, et on le répète neuf fois au total. À la huitième fois et demie, la main qui est en bas rejoint l'autre en haut. Ensuite, les mains entament le deuxième mouvement : expulser et absorber les mains ensemble, également neuf fois. Plus tard, si vous voulez en faire davantage, vous devrez alors le faire dix-huit fois. De toute façon, il faut des multiples de neuf, car après la neuvième fois, le mécanisme change, il est réglé sur le chiffre neuf. À l'avenir, vous ne devrez plus compter. Lorsque le mécanisme sera très fort, les mains arriveront d'elles-mêmes à la position finale après la neuvième fois. Avec le changement automatique du mécanisme, les mains se joindront toutes seules, sans que vous ayez besoin de compter. C'est garanti : vos mains vont tourner d'elles-mêmes le Falun après neuf Chong Guan. Alors vous n'aurez plus à compter, parce que la pratique doit être effectuée dans le « non-agir » ; tout « agir » est un attachement. Dans la cultivation et la pratique aux niveaux élevés, il n'y a plus aucune activité mentale : c'est vraiment le « non-agir ». Il y a des gens qui disent que les mouvements eux-mêmes constituent « l'agir », mais c'est une compréhension erronée. Si on dit que les mouvements eux-mêmes sont « l'agir », que dire des bouddhas qui font des gestes de mudra, ou des pratiquants de l'école Chan et des moines dans les temples qui font aussi les gestes de mudra et pratiquent la méditation assise ? Que signifie dans ce cas « l'agir » ? Pensez-vous que cela détermine le nombre de gestes de mudra ? Pensez-vous que « l'agir » ou le « non-agir » dépend du nombre de mouvements ? Si on faisait plus de mouvements, on aurait des attachements, et si on en faisait moins, on n'aurait aucun attachement ? Ce n'est pas les mouvements qui comptent, mais plutôt de savoir si dans l'esprit on a encore des attachements ou non, si on garde encore des choses que l'on n'arrive pas à abandonner. C'est le cœur qui importe. En pratiquant les exercices, on suit aussi les mécanismes : on se débarrasse progressivement du cœur « d'agir », atteignant un état sans plus aucune activité mentale.

Au cours de Chong Guan, une évolution particulière s'opère dans notre corps. En même temps, Chong Guan peut ouvrir le passage au sommet de la tête connu comme « l'ouverture du sommet de la tête ». Le passage sous les pieds peut également être dégagé. Ce dernier ne se borne pas au point Yongquan, il s'agit d'un champ. Comme le corps humain a différentes formes d'existence dans d'autres espaces, vos corps ne vont cesser de s'étendre au cours de la

pratique de Gong, le volume de votre Gong deviendra aussi de plus en plus grand, de sorte que cela dépassera votre corps humain.

Le sommet de la tête s'ouvrira au cours de la pratique de Gong. L'ouverture dont nous parlons est différente de celle de l'école tantrique. Dans l'école tantrique, ouvrir le sommet de la tête signifie ouvrir le point Baihui et y insérer une « herbe de bon augure », c'est là une méthode de l'école tantrique. L'ouverture dont nous parlons est différente, il s'agit de la communication entre l'univers et le cerveau. On sait qu'il y a aussi l'ouverture du sommet de la tête dans les méthodes bouddhistes communes. Mais peu de gens savent vraiment ce que c'est. Certaines écoles se contentent d'avoir une fissure ouverte au sommet de la tête au cours de leur cultivation et de leur pratique. En réalité, on est encore loin du but. Jusqu'où doit aller une véritable ouverture du sommet de la tête ? Tous les os du crâne doivent s'ouvrir complètement, ensuite s'installera un état où l'ouverture et la fermeture sont automatiques. Cet état existera toujours, et il y aura une communication permanente avec le grand univers, voilà la vraie ouverture du sommet de la tête. Bien sûr, il ne s'agit pas du crâne dans cet espace-ci, ce serait terrifiant si le crâne s'ouvrait dans cet espace ! Il s'agit de la tête dans les autres espaces.

Cet exercice est relativement facile à pratiquer. Il demande la même position debout que les deux précédents, bien qu'il n'y a pas d'étirement comme dans le premier exercice, et il en va de même pour les exercices suivants. On se tient debout avec le corps détendu sans changer de position. Au cours de Chong Guan, faites attention à ce que les mains « suivent le mécanisme ». Dans le premier exercice, les mains bougent aussi en suivant le mécanisme : après l'étirement et la détente, les mains reviennent automatiquement en flottant dans la position He Shi. Nous vous avons installé ces mécanismes. On pratique les exercices en suivant les mécanismes pour les renforcer. Vous n'avez pas besoin de forger le Gong vous-même, vos mouvements servent à renforcer les mécanismes énergétiques qui assurent eux-mêmes ce rôle. Si vous saisissez bien l'essentiel, si vos mouvements sont corrects, vous pourrez sentir l'existence de ces mécanismes. Vous ne les sentirez que si la distance entre la main et le corps ne dépasse pas 10 cm. Certains n'arrivent toujours pas à les ressentir parce qu'ils ne se détendent pas complètement. Avec le temps, vous pourrez les sentir progressivement. Dans la pratique de Gong, vous ne devez utiliser ni l'intention ni la sensation lorsque vous portez le Qi avec les mains vers le haut. Il ne s'agit pas non plus de penser à se remplir de Qi ou à presser le Qi en soi. Les paumes font toujours face au corps. Mais attention : certains, qui tiennent bien les mains près du corps, les éloignent quand elles passent devant le visage, de peur de le toucher. Ça ne va pas. Les mains doivent descendre et monter à proximité du visage et du corps, sans toucher les habits. Il faut absolument suivre ces points essentiels dans la pratique. Lors de Chong Guan les mains séparées, le mouvement sera correctement exécuté si après la montée d'une des mains, la paume reste toujours tournée vers l'intérieur.

En pratiquant Chong Guan les mains séparées, on ne doit pas fixer son intention seulement sur la main montante. La montée et la descente doivent s'effectuer simultanément. La main descendante doit aussi arriver à sa place puisque Chong Guan prévoit que les mains se meuvent et arrivent à leur place en même temps. Les deux mains ne doivent pas se superposer quand elles passent devant la poitrine, sinon le mécanisme sera troublé. Elles restent séparées et chacune s'occupe d'un côté du corps. Les bras doivent être droits, pourtant ça ne veut pas dire qu'ils sont tendus. Les mains et tout le corps sont relâchés, cependant les mains doivent être droites. Puisqu'elles se meuvent en suivant le mécanisme, vous sentirez une sorte de force qui entraîne vos doigts flotter vers le haut. Lorsqu'on pratique Chong Guan les mains ensemble, elles peuvent s'écarter un peu, mais pas trop, car l'énergie circule vers le haut : il faut accorder une attention particulière à ce point-là. Certains sont déjà habitués à « tenir le Qi dans les mains pour l'absorber par le sommet de la tête ». En descendant, leurs paumes sont toujours tournées

vers le bas, et en montant elles le sont vers le haut : ça ne va pas, les paumes doivent être tournées face au corps. Bien qu'on les appelle Chong (expulser) et Guan (absorber), ces mouvements sont effectués par le mécanisme que je vous ai installé. C'est le mécanisme qui s'occupe de cette fonction sans aucune intention mentale – il n'y a aucune activité de la pensée dans aucun des cinq exercices. Pour la troisième série, disons qu'avant de faire les mouvements vous vous imaginez comme un tuyau vide, ou bien comme deux tuyaux vides. La raison d'ajouter cette information est de permettre à l'énergie de circuler sans obstacles. Voilà le but essentiel. Les mains doivent être en forme de lotus.

Encore un mot sur l'action de tourner le Falun. Comment le tourner ? Pourquoi le tourner ? Parce que notre énergie est envoyée vraiment très loin, jusqu'aux deux pôles de l'univers, et sans aucune intention, ce qui diffère des méthodes communes. Que ce soit recevoir le Qi Yang du Ciel, que ce soit cueillir le Qi Yin de la Terre, tout cela ne dépasse pas le cadre de notre planète Terre. Quant à nous, nous traversons la Terre et nous envoyons l'énergie jusqu'aux deux pôles cosmiques. Avec votre imagination, vous ne pouvez vous figurer ni l'immensité ni l'éloignement des pôles cosmiques, c'est tout simplement inconcevable. Même si vous y pensiez toute une journée, vous ne pourriez pas percevoir leur immensité, ni les limites de l'univers. Même si vous donniez libre cours à votre pensée, jusqu'à l'épuisement, vous ne trouveriez pas de réponse. La véritable cultivation, la véritable pratique se font dans le « non-agir ». On n'a donc pas besoin de représentations mentales, ne vous préoccupez de rien, suivez seulement les mécanismes. Mes mécanismes peuvent jouer ce rôle. Mais faites attention au point suivant : comme l'énergie est envoyée très loin, nous devons tourner manuellement le Falun à la fin de l'exercice pour lui donner un élan et permettre de récupérer l'énergie en un clin d'œil. Il suffit de faire tourner le Falun quatre fois. Si vous le tournez davantage, vous aurez le ventre gonflé. Il faut tourner dans le sens des aiguilles d'une montre. En tournant, l'amplitude des gestes des mains ne doit pas être trop large et dépasser le corps. L'axe est situé deux doigts au-dessous du nombril. Les coudes sont écartés du corps, les mains et les avant-bras sont alignés. Dès le début de la pratique, les mouvements doivent être exacts, sinon le mécanisme va dévier.

4. La quatrième série d'exercices

La quatrième série s'appelle le circuit céleste du Falun. Nous avons combiné un terme de l'école des bouddhas et un terme de l'école des taos, pour que vous compreniez clairement. Dans le passé, nous l'appelions « tourner le grand Falun ». Cet exercice est un peu similaire à la circulation du grand circuit céleste dans l'école des taos, mais ce que nous demandons est différent. Le premier exercice demandait déjà un dégagement total de tous les méridiens ; le quatrième va les mettre tous en circulation simultanée. Il y a des méridiens à la surface du corps humain, ainsi qu'à l'intérieur, couche après couche, on en trouve aussi entre les organes. Alors comment circule notre énergie ? Ce n'est pas une circulation d'un ou deux méridiens ni celle des « méridiens curieux ou huit méridiens extraordinaires » : nous demandons une circulation simultanée de tous les méridiens du corps. Cette circulation est donc vigoureuse. Si nous divisons le corps humain en deux parties, la face Yin devant et la face Yang derrière, l'énergie circulera dans chaque face, c'est-à-dire l'énergie de la face entière sera en mouvement. Ainsi à l'avenir, si vous pratiquez le Falun Dafa, vous devrez abandonner toutes vos anciennes idées sur le circuit céleste : nous demandons un dégagement et une circulation simultanés de tous les méridiens. Les mouvements sont relativement simples, la posture debout est pareille à celle des exercices précédents, mais on se penche en avant, tout en suivant le mécanisme. Ce genre de mécanisme

existe aussi dans les exercices précédents où les mouvements suivent aussi les mécanismes. Mais le mécanisme que je vous ai installé pour ce quatrième exercice à l'extérieur du corps n'est pas ordinaire : c'est une couche de mécanismes extérieurs capable d'entraîner la circulation de tous les méridiens. Même quand vous ne pratiquez pas le Gong, elle fait fonctionner sans cesse tous les méridiens de votre corps. Au moment venu, cela peut aussi tourner dans le sens inverse, cela circule alternativement dans les deux sens. Vous n'avez donc pas besoin de pratiquer cela. Vous n'avez qu'à pratiquer comme nous vous enseignons, sans aucune activité de la pensée. Tout ce qui se fait est entièrement guidé par cette couche de grands méridiens.

Les mouvements de cet exercice doivent mettre en circulation l'énergie de tout votre corps. Autrement dit, si le corps humain est partagé en une face Yin et en une face Yang, l'énergie circulera de la face Yang vers la face Yin, de l'intérieur vers l'extérieur, d'une face à l'autre, tandis que des centaines, des milliers de méridiens se mettent simultanément en circulation. Tous ceux qui ont pratiqué autrefois d'autres circuits célestes, et qui en ont conservé des représentations mentales et certains concepts, devront y renoncer s'ils pratiquent notre Dafa. Ce que vous avez pratiqué auparavant est trop petit. Un méridien ou deux méridiens en circulation, c'est trop lent et inefficace. On sait qu'il y a des méridiens à la surface du corps humain. En fait, les méridiens sont entrecroisés comme les vaisseaux sanguins, ils sont même plus denses que ceux-ci. Les méridiens se trouvent dans chaque couche du corps dans les différents espaces, des plus superficielles jusqu'aux plus profondes. Il y a partout des méridiens, y compris dans les espaces entre les organes. Alors quand nous pratiquons cet exercice, notre corps doit être divisé en deux, en face Yin et en face Yang. Donc l'énergie parcourt entièrement chaque face, qu'elle soit antérieure ou postérieure, et pas simplement un ou deux méridiens. Ceux qui ont pratiqué un circuit céleste dans le passé ne peuvent en garder aucune image mentale, cela troublerait leur pratique de Gong. Même si votre ancien circuit céleste a été dégagé, il ne vaut toujours rien. Dès le début, nous allons beaucoup plus loin. Nous mettons en circulation tous les méridiens. La posture debout est pareille à celle des exercices précédents, sauf qu'on doit se pencher en avant. En faisant les mouvements, les mains doivent suivre le mécanisme, en flottant tout comme dans le troisième exercice. En pratiquant cet exercice, tout circule et flotte en suivant le mécanisme.

Ces mouvements se répètent neuf fois. Si vous souhaitez les pratiquer davantage, vous pouvez les faire dix-huit fois. Pourvu que ce soit un multiple de neuf. Plus tard, quand vous parviendrez à un certain niveau, vous n'aurez plus besoin de compter. Pourquoi ? Comme vous répétez les mouvements toujours neuf fois, le mécanisme se fixera. Après avoir pratiqué un certain temps, le mécanisme amènera automatiquement les mains à se superposer devant le bas-ventre à la neuvième fois et vous n'aurez plus besoin de compter. Bien sûr, au début, quand vous apprenez les mouvements, vous devez compter, car le mécanisme n'est pas encore assez fort.

5. La cinquième série d'exercices

La cinquième série de la méthode s'appelle renforcer les pouvoirs divins. Cet exercice relève du niveau élevé, c'est ce que je pratiquais lors de ma cultivation solitaire. Je vous l'offre tel quel. Parce que je n'aurai plus le temps... J'aurai difficilement une autre occasion de vous enseigner en personne. Pour cette raison, je vous enseigne en une fois tout ce que j'ai pour que vous puissiez pratiquer ensuite aux niveaux élevés. Les mouvements de cette série ne sont pas

non plus compliqués, parce que la Grande Voie est très simple et facile. La complexité n'est pas nécessairement une bonne chose. Pourtant, cette série maîtrise l'évolution de nombreuses choses sur le plan macroscopique. Cet exercice est très éprouvant et exige une grande intensité, c'est-à-dire que vous ne pouvez l'accomplir vraiment qu'en restant très longtemps assis en méditation. Il s'agit là d'une série indépendante : avant de la pratiquer, il n'est pas nécessaire d'avoir fait les quatre séries d'exercices précédentes. Evidemment, la pratique de tous nos exercices est très flexible. Si, faute de temps, vous ne pouvez pratiquer que le premier aujourd'hui, alors faites celui-ci seulement. Vous pouvez faire les exercices dans un autre ordre. Si vous voulez pratiquer seulement le deuxième, le troisième ou bien le quatrième aujourd'hui parce que votre temps est limité, cela va aussi. Si vous avez plus de temps, pratiquez davantage ; si vous en avez moins, vous pratiquez moins, c'est très commode. La pratique vous permet de renforcer le « mécanisme », les fonctions que je vous ai installées, ainsi que de renforcer le Falun et le Dantian.

Notre cinquième série est une série indépendante, en trois parties. La première partie consiste en mouvements des mains sous forme de gestes de mudras. Leur but est d'ajuster le corps. Ces quelques mouvements sont relativement simples et peu nombreux. La deuxième partie sert à renforcer les pouvoirs divins. Elle consiste en quelques postures qui ont pour fonction de déplacer les pouvoirs de Gong et les pouvoirs divins de Fofa de l'intérieur du corps vers les mains pour les renforcer au cours de l'exercice. D'où le nom de cette cinquième série d'exercices : « renforcer les pouvoirs divins », elle renforce les pouvoirs de Gong. Ensuite débute la partie consacrée au recueillement en position assise en lotus. Telles sont les trois parties de cet exercice.

Je parle d'abord de la méditation en position assise. La posture en tailleur a deux formes. Il n'existe que ces deux formes dans la véritable pratique. Certains disent qu'il y en a plus de deux, comme par exemple dans la pratique de l'école tantrique où il y en a plusieurs. Je vous le dis : il ne s'agit pas là de formes de posture de méditation assise, mais des positions et des mouvements de leurs méthodes. La véritable posture en tailleur n'a que deux formes : le demi-lotus et le lotus complet.

Commençons par le demi-lotus. C'est la position de transition que vous êtes obligé de prendre par nécessité lorsque vous ne pouvez pas encore croiser les jambes. Quand les jambes sont repliées en demi-lotus, cela veut dire qu'une jambe est sur l'autre. Beaucoup d'entre nous ont de fortes douleurs aux chevilles et ne peuvent pas supporter longtemps cette position. Ils n'ont pas encore mal aux jambes, et déjà ils ne peuvent pas supporter le mal aux chevilles. Si le dessous de votre pied peut être tourné vers le haut, alors la cheville pivotera sur elle-même. Même si je vous indique de le faire ainsi, au tout début vous n'y parviendrez pas forcément, mais vous pourrez y arriver graduellement.

Il y aurait beaucoup à dire sur la position des jambes en demi-lotus. Dans sa pratique, l'école des taos parle « d'absorber sans émettre », c'est-à-dire d'absorber l'énergie, mais pas d'en émettre. On évite de laisser échapper de l'énergie. Comment y arriver ? Ils ferment les points d'acupuncture. Souvent, quand ils plient les jambes, ils ferment le point Yongquan d'un pied en le plaçant sous l'autre jambe et en mettant le point Yongquan de l'autre pied sous la partie supérieure de la cuisse opposée. C'est pareil pour la position Jie Yin. Ils pressent le pouce d'une main contre le point Laogong de l'autre main, tandis que l'autre point Laogong est pressé contre l'autre main et que les deux mains appuient sur le bas-ventre.

Dans notre Dafa, la position en tailleur ne demande pas ces choses-là. Parce que dans la cultivation et la pratique de l'école des bouddhas, toutes les voies préconisent le salut de tous

les êtres. On n'a donc pas peur de diffuser l'énergie. Parce que l'énergie libérée sera compensée au cours de la pratique de Gong sans aucun effort. Puisque le critère de votre Xinxing reste au même niveau, elle ne se perd pas. Et si vous voulez élever encore votre niveau, vous devez endurer des épreuves. Donc l'énergie ne se perd pas. Nous ne sommes pas exigeants envers vous pour cette position avec les jambes en demi-lotus. Cette position n'est pas requise chez nous. Notre méthode exige la position avec les jambes croisées en lotus. Comme certains n'en sont pas encore capables, je vous dis quelques mots au sujet de la position avec les jambes repliées en demi-lotus. Si maintenant vous n'arrivez pas à croiser les jambes, vous pouvez prendre la position en demi-lotus. Mais vous devrez tout de même, progressivement, arriver à passer une de vos jambes par-dessus l'autre. Dans la position en demi-lotus, pour les hommes la jambe droite est dessous et la jambe gauche dessus ; pour les femmes la jambe gauche est dessous et la jambe droite dessus. En fait, la véritable position en demi-lotus est très difficile, elle exige que les jambes forment une ligne droite. Et cette position en une seule ligne droite n'est pas plus facile, je pense, que la position des jambes croisées en lotus : les parties inférieures de vos jambes doivent à la base être superposées formant une ligne, et pour y parvenir, il faut un espace entre les jambes et le bas-ventre, ce qui n'est pas facile à faire. Voilà la position en demi-lotus qu'on exige en général, mais nous ne la demandons pas. Pourquoi ? Parce que notre méthode exige la position en lotus.

Voilà quelques indications sur la position en lotus. Nous demandons de croiser les jambes, c'est-à-dire de passer la jambe qui est dessous au-dessus. Soulevez-la par l'extérieur, et non par l'intérieur, et vous avez la position en lotus. Il y a aussi une petite forme de lotus* qui permet d'arriver aux « cinq centres face au Ciel » avec les plantes des pieds tournées vers le haut. La vraie position des « cinq centres face au Ciel » s'effectue en général dans les méthodes de l'école des bouddhas de la façon suivante : le sommet de la tête, les deux paumes et les deux plantes des pieds sont tournées vers le haut. Si vous voulez faire la grande forme de lotus, faites comme vous voudrez, certains la préfèrent. Mais nous insistons : il faut pratiquer la position en lotus, en grande ou en petite forme, les deux sont valables.

La cultivation et la pratique dans l'état de tranquillité exige que la position assise dure longtemps. On n'a aucune activité mentale, on ne pense à rien. Nous disons que votre conscience principale doit rester claire, parce que cette méthode vous cultive et vous forge vous-même, vous devez effectuer votre élévation avec l'esprit lucide. Comment faire cette pratique dans la tranquillité ? Nous vous demandons, quelle que soit la profondeur de votre recueillement, d'être toujours conscient que c'est vous qui êtes ici en train de forger le Gong, il n'est absolument pas permis d'entrer dans un état où vous n'êtes conscient de rien. Alors concrètement, quel état va surgir ? En plongeant dans votre recueillement, une sensation merveilleuse et extrêmement agréable apparaît, comme si vous étiez installé dans une coquille d'œuf. Vous savez que vous pratiquez le Gong, mais vous sentez que tout votre corps est incapable de bouger. Voilà ce qui doit apparaître nécessairement dans notre méthode. Il y a encore un autre état : en restant assis longtemps, on ne sent plus ses jambes, on ne sait plus où elles sont passées, votre corps n'est plus là, vos bras ne sont plus là, vos mains non plus, il ne reste plus que la tête. En poursuivant encore la pratique, on découvre que la tête n'est plus là non plus, il ne reste que votre propre conscience de soi, une pensée ténue qui sait que vous êtes là en train de pratiquer le Gong. On doit maintenir juste cela. C'est bien suffisant si nous pouvons atteindre ce point. Pourquoi ? Quand on pratique le Gong dans cet état-là, le corps est en train de se transformer complètement, c'est le meilleur état, c'est pourquoi nous vous demandons d'entrer dans un tel état de tranquillité. Mais vous ne devez pas vous endormir ou tomber dans un état second. Si vous n'arrivez pas à garder cette seule pensée, vous pratiquerez pour rien : vous aurez dormi au lieu de pratiquer. À la fin, vous sortez de votre recueillement en joignant les mains en He Shi, la pratique se termine ainsi.

ANNEXES

1. Les exigences concernant les centres d'assistance de Falun Dafa

1. Les centres locaux d'assistance de Falun Dafa dans chaque région sont des organismes qui ont pour but d'aider les pratiquants à cultiver et à pratiquer. Ils ne doivent en aucun cas devenir des entités économiques, ni adopter des méthodes de gestion semblables à celles des administrations. Ils ne conservent ni argent ni biens, et ne se livrent pas à des activités thérapeutiques. Ils sont gérés d'une façon légère et flexible.

2. Les moniteurs et les collaborateurs des centres principaux de Falun Dafa sont de véritables pratiquants qui se concentrent exclusivement sur la cultivation et la pratique de Falun Dafa.

3. En faisant connaître Falun Dafa, on doit se fonder sur ses principes et ses points essentiels. On ne peut pas propager des points de vue individuels ou des aspects d'autres méthodes comme éléments de Dafa : on entraînerait ainsi les pratiquants dans des visions incorrectes.

4. Les centres principaux d'assistance de chaque région doivent être les premiers à observer les lois et les règlements du pays où ils se trouvent. Ils ne doivent pas se mêler des affaires politiques. L'essentiel de la cultivation et de la pratique, c'est l'élévation du Xinxing des pratiquants.

5. Les centres de chaque région doivent si possible communiquer entre eux et partager les expériences dans le but de stimuler l'élévation générale de tous les pratiquants de Dafa. Il n'est pas permis d'avoir une attitude d'exclusion régionale. Le salut des êtres humains ne se limite pas à des régions ou à des groupes ethniques. Le Xinxing des véritables pratiquants doit se manifester en toute occasion, tous ceux qui cultivent Dafa sont tous les disciples de la même école.

6. On doit s'opposer résolument à des comportements qui dénaturent l'enseignement de Dafa. Aucun disciple ne peut, au niveau peu élevé où il se trouve, présenter comme le contenu de Falun Dafa ce qu'il a ressenti, vu, entendu et compris, ni donner un soi-disant « enseignement de la Loi ». C'est inadmissible, même s'il parle de comment faire de bonnes choses, parce que ce n'est pas la Loi. Ce ne sont que des phrases qui conseillent aux gens ordinaires de faire du bien. Elles n'ont pas la puissance de la Loi qui offre le salut aux gens. Tous ceux qui expliquent la Loi en se fondant sur leurs propres impressions font comme s'ils sabotaient la Loi. Si on reprend mes paroles, il faut absolument préciser : « Maître Li Hongzhi dit que... », etc.

7. Il est strictement interdit aux disciples de Dafa de mêler d'autres méthodes dans la pratique (tous ceux qui ont dévié appartiennent à ce type de gens). Ceux qui ignorent cet avertissement seront eux-mêmes responsables des problèmes qui surgiront. Transmettez bien ce message à tous les pratiquants : il ne faut pas transposer dans votre pratique des concepts ou des activités mentales issus d'autres écoles. Une fois qu'on a une pensée dans la tête, c'est qu'on recherche des choses de cette école. Dès que la pratique est mélangée avec d'autres, le Falun se déformera et perdra son efficacité.

8. Les pratiquants de Falun Dafa doivent simultanément cultiver le Xinxing et pratiquer les exercices. Ceux qui ne font qu'exercer les mouvements sans faire attention au Xinxing ne seront pas reconnus comme disciples de Falun Dafa. Etudier la Loi et lire chaque jour doit être considéré comme un élément essentiel de la cultivation.

Li Hongzhi, le 20 avril 1994

2. Les réglementations pour les disciples de Falun Dafa qui propagent la Loi et enseignent les exercices

1. En propageant la Loi, tous les disciples de Falun Dafa ne peuvent utiliser que les paroles « Maître Li Hongzhi dit que... » ou « Maître Li Hongzhi mentionne que... ». Il est strictement interdit de passer pour Dafa de Li Hongzhi ce qu'on a expérimenté, vu, entendu ou compris, de même que ce qui vient d'autres écoles. Sinon, ce qu'on propage ne sera pas Falun Dafa, et sera considéré comme un sabotage de Falun Dafa.

2. Pour propager la Loi, tous les disciples de Falun Dafa peuvent utiliser les formes suivantes : étudier les enseignements en groupe, discuter ou parler aux sites de pratique de la Loi enseignée par Maître Li Hongzhi. Il n'est pas permis de transmettre la Loi sous forme d'une conférence publique comme je le fais. Personne d'autre n'est capable d'enseigner Dafa, et ne peut connaître la pensée de mon niveau ni le sens véritable et profond de la Loi que j'enseigne.

3. Quand on parle de ce qu'on comprend et de ce qu'on pense de Dafa pendant l'étude des enseignements en groupe, des discussions ou aux sites de pratique, on doit toujours mentionner : « C'est ma compréhension personnelle. » On ne doit pas mélanger ses propres compréhensions avec Dafa, et encore moins les faire passer pour des paroles du Maître Li Hongzhi.

4. Lorsqu'ils propagent la Loi et enseignent les exercices, il est strictement interdit aux disciples de Falun Dafa d'encaisser de l'argent ou d'accepter des cadeaux. Celui qui viole cette règle n'est plus un disciple de Falun Dafa.

5. Les disciples de Dafa qui enseignent les exercices ne doivent, sous aucun prétexte, en profiter pour soigner et guérir des élèves. Sinon ils saboteraient Dafa.

Li Hongzhi, le 25 avril 1994

3. Les critères pour les moniteurs de Falun Dafa

1. Ils chérissent cette méthode, ils travaillent avec enthousiasme, ils sont prêts à rendre des services bénévoles. Ils prennent l'initiative d'organiser des cours pour que les pratiquants puissent s'exercer.

2. Les moniteurs cultivent et pratiquent exclusivement Falun Dafa. S'ils étudient d'autres méthodes, cela signifie qu'ils renoncent automatiquement à se conformer au critère d'un pratiquant et d'un moniteur de Falun Dafa.

3. Sur les lieux de pratique, ils doivent être exigeants envers eux-mêmes et indulgents envers les autres. Ils font attention à leur Xinxing, offrent aide et amitié aux autres.

4. Les moniteurs mettent leur cœur dans la propagation de Dafa et l'enseignement des exercices. Ils coopèrent et soutiennent diligemment toutes les activités des centres principaux.

5. La méthode doit être enseignée bénévolement. Il est strictement interdit d'encaisser de l'argent et d'accepter des cadeaux. Les pratiquants ne cherchent ni célébrité ni profit, ils ne cherchent que mérites et vertus.

Li Hongzhi

4. Ce que doivent savoir les pratiquants de Falun Dafa

1. Le Falun Dafa est une méthode de cultivation et de pratique de l'école des bouddhas. Il n'est permis à personne de se livrer à la propagande d'une religion sous le couvert de la cultivation et de la pratique de Falun Dafa.

2. Tous les pratiquants de Falun Dafa doivent observer strictement les lois de leur pays de résidence. Toute conduite qui viole la politique et les règlements d'Etat s'oppose aux mérites et aux vertus de Falun Dafa. Les intéressés sont eux-mêmes responsables de l'infraction et de toutes les conséquences qui en découlent.

3. Tous les pratiquants de Falun Dafa doivent maintenir activement la solidarité au sein du milieu de la cultivation et de la pratique et à contribuer aux efforts communs du développement de la culture traditionnelle de l'humanité.

4. Sans la permission du fondateur et maître de notre école, et sans l'autorisation des autorités appropriées, les élèves de Falun Dafa, moniteurs et disciples, ne doivent pas soigner des malades. Il leur est encore moins permis de se faire payer et d'accepter des cadeaux pour leurs soins.

5. Les élèves de Falun Dafa prennent la cultivation du Xinxing comme le point essentiel de leur cultivation et de leur pratique. Il leur est strictement interdit d'intervenir dans les affaires politiques de l'Etat et encore moins de s'engager dans des luttes ou des activités politiques. Ceux qui le font ne sont plus des disciples de Falun Dafa et ils seront eux-mêmes responsables des conséquences éventuelles. L'aspiration fondamentale d'un pratiquant est d'avancer diligemment dans la véritable cultivation et de parvenir le plus vite possible à la Plénitude parfaite.

Li Hongzhi

Glossaire

Les indications qui suivent ont été établies par les traducteurs pour faciliter la lecture de ce livre. Elles ne font pas partie de l'enseignement contenu dans cet ouvrage.

Ah Q : personnage d'un roman chinois récent qui incarne un benêt dont tout le monde profite.

Arhat : *Luohan*. Position du Fruit d'un être éveillé qui a atteint le Fruit juste. Dans l'école des bouddhas son niveau de réalisation est plus bas que celui de bodhisattva.

Benti : signifie le corps physique et les corps dans les autres dimensions.

Bienséance : *Li*. Rite, hommage, règle, politesse. Les rites, dans la tradition chinoise, incitent les gens à se mettre en harmonie les uns avec les autres et à se conduire de manière juste.

Bodhisattva : *Pusa*. Position du Fruit d'un être éveillé qui a atteint le Fruit juste. Dans l'école des bouddhas son niveau de réalisation est plus élevé que celui d'un arhat et généralement plus bas que celui d'un tathagata.

Bouddha : *Fo*. Terme générique signifiant un Éveillé, un être qui a atteint l'éveil par la cultivation et la pratique. Dans l'école des bouddhas ce terme signifie des êtres éveillés aux niveaux de réalisation généralement plus élevés que celui de bodhisattva.

Cao Cao : souverain d'un des Trois Royaumes (155–220).

Chong Guan : expulser et absorber. Terme utilisé dans la troisième série des exercices de Falun Gong, ainsi que dans certaines autres méthodes.

Cihai : le nom du dictionnaire chinois qui fait autorité.

Cinabre : *Dan*. Traduit souvent par pilule de cinabre ou élixir. Concentré de hautes énergies recueillies dans d'autres espaces qui se substantifie généralement dans le bas-ventre (*Dantian*).

Cœur : *Xin*. Le sens le plus direct de ce terme est cœur. Suivant le contexte ou la formule dont il fait partie, ce terme peut prendre également des sens différents - intention, volonté, centre, avoir le cœur ou l'esprit de quelque chose, etc.

Corps de Blanc laiteux : corps purifié exempt de Qi.

Corps de Blanc limpide : appelé aussi Corps de Blanc cristal. Corps transparent, au plus haut niveau de la Loi de ce Monde.

Cultivation et pratique (cultiver et pratiquer) : *Xiulian*. Dans cette formule qui peut aussi être traduite par un seul terme la « cultivation-pratique », *Xiu* a le sens de cultiver, se cultiver spirituellement. *Lian* est écrit ici avec un idéogramme qui a le sens de pratiquer, forger ou tremper (le Gong). Il existe un autre *Lian* écrit différemment dont le sens est de faire les exercices, s'exercer.

Dafa : *Da* : grand. *Fa* : loi. La Grande Loi (de l'univers).

Dantian : désigne la région abdominale située sous le nombril, appelé aussi champ de l'élixir ou champ de cinabre (voir cinabre).

De : vertu. Matière blanche qui résulte, entre autres, des actions vertueuses d'une personne et qui s'accumule dans un autre espace.

Diamant : voir Vajra.

Fa : Loi. Terme désignant les principes fondamentaux dans l'école des bouddhas. Dans son sens plus large, il dépasse le cadre de l'école des bouddhas et peut en particulier être compris dans le sens de la Voie (Tao).

Falun : Roue de la Loi.

Fashen : Corps de Loi. Corps fait de Fa et de Gong, personnification de la sagesse du maître.

Fo : Éveillé (bouddha). Voir bouddha.

Fofa : *Fo* : Éveillé (bouddha). *Fa* : loi. Lois et Principes suprêmes des êtres éveillés.

Formule : les vers de chaque formule sont récités en chinois une fois juste avant chaque série d'exercices. Chaque série a sa propre formule que vous pouvez réciter à haute voix, ou simplement en écouter l'enregistrement.

Il est difficile de traduire même approximativement le sens vaste et profond de ces formules. Pour en avoir néanmoins une idée, on pourra comparer diverses traductions publiées en anglais, en espagnol, en russe, etc., et qui sont également disponibles sur le site www.falundafa.org.

Fruit juste : *Zhengguo*. Atteindre le Fruit juste signifie s'éveiller aux niveaux de la Loi au-delà de ce Monde. Dans l'école des bouddhas, cela signifie « sortir des six voies de réincarnation » et obtenir l'éveil.

Gens ordinaires : expression sans caractère péjoratif qui désigne des personnes qui ne sont pas engagées dans une voie spirituelle, dans une voie de cultivation.

Gong : ce terme indique à la fois :

- 1) une énergie de haut niveau transmise à une personne ou issue d'un travail spirituel sur soi, ou cultivation. Comparée au Qi, elle est une forme supérieure d'énergie.
- 2) une méthode qui développe aussi une telle énergie et qui peut éventuellement inclure des exercices.

Gongfu (ou *Kung-fu*) : maîtrise, habileté, capacité acquises en général par des efforts et une longue pratique. Terme utilisé plus particulièrement dans les arts martiaux (*Wushu qigong*).

Grande Loi : voir Dafa et *Fa*.

Grande Voie : *Datao*. *Da* : grand. *Tao* : voie. Voir Tao.

Han : l'ethnie majoritaire en Chine.

Homme vrai : *Zhenren*. Dans l'école des taos, désigne l'être éveillé et accompli dans le Tao, celui qui est parvenu au rang d'Immortel.

Karma : *Yeli*. À comprendre dans le sens négatif de matière noire accumulée dans un autre espace et résultant des mauvaises actions. Appelé mauvais karma dans le bouddhisme.

Loi : voir *Fa*.

Lotus (position en lotus) : cette formule peut indiquer :

1) une position assise avec les jambes croisées qui peut être effectuée avec les pieds posés sur les aines (petite forme) ou près des genoux (grande forme).

2) une position des mains dite « paume de lotus » gardée durant tous les exercices avec les mains séparées. Les paumes sont ouvertes et les doigts sont droits et détendus ; le majeur de chaque main est détendu et légèrement incliné vers l'intérieur de la main.

Loyauté : *Yi*. Sens de la justice, intégrité, respect de soi et de ses devoirs, attitudes et relations justes qui conviennent à chaque situation.

Lunyu : déclaration, commentaire.

Maitreya : dans certaines voies de l'école des bouddhas, c'est le nom du Bouddha qui viendra sur Terre après Sakyamuni.

Nature et vie : *Xingming*. Dans cette ancienne expression très vaste et profonde, *Xing* a le sens de la nature originelle, vraie et innée de l'être. *Ming* a le sens de la vie accordée par le Ciel et par extension de la force vitale ou de la longévité. Cette expression pourrait être traduite par « la nature et la vie ».

Non-agir : *Wuwei*. Expression traditionnelle ayant à son origine le sens d'action sans intention. Elle pourrait être traduite par « non-agir » et son contraire (*Youwei*) par « agir », avec intention.

Palais Niwan : glande pinéale.

Pensée : *Yinian*. Activité mentale, activité de la pensée, intention, idée, volonté.

Plénitude parfaite : *Yuanman*. Se traduit aussi par Accomplissement.

Position du Fruit : *Guowei*. Niveau de réalisation atteint par la cultivation et la pratique.

Pouvoir de Gong : *Gongneng*. Ce terme a ici le sens de pouvoirs paranormaux provenant des facultés innées de l'homme et développés par la cultivation et la pratique.

Pouvoir divin : *Shentong*. Pouvoirs spirituels, capacités extraordinaires. Peut aussi avoir le sens de pouvoirs magiques ou habileté miraculeuse.

Pratique : voir cultivation et pratique

Préceptes : *Jie*. Observance des préceptes de moralité, de renoncement et de discipline.

Qi : dans la pensée chinoise, le Qi est une substance-énergie qui prend, dit-on, plusieurs formes positives ou négatives dans le corps et dans la nature. Il est habituellement traduit par énergie ou souffle vital ; comparé au Gong, le Qi est une forme inférieure d'énergie.

Qigong : terme moderne pour la cultivation et la pratique (voir cultivation et pratique). Souvent connu comme nom générique des méthodes traditionnelles chinoises qui cultivent l'énergie vitale (*Qi*) et, par extension, dans le sens de voie spirituelle.

Recueillement : *Ding*. État de quiétude profonde atteint dans la méditation. Dans la pratique de Falun Gong, au cours du recueillement l'esprit est vide et pourtant reste conscient.

Ren (*prononcer jeunn*) : tolérance, patience, endurance.

Rien : *Wu*. Ce terme, souvent traduit par le « néant », ainsi que par le « vide » et d'autres mots, exprime le non-être, le non-manifesté dans l'école des taos.

Sakyamuni : le « Bouddha » historique Gautama Siddhârtha, fondateur du bouddhisme (563-483 av. J.-C.).

Sept émotions (ou sentiments) : joie, colère, tristesse, peur, amour, haine, désir. Plus généralement, désigne l'ensemble des émotions humaines.

Six désirs : désirs induits par l'ouïe, la vue, le goût, l'odorat, la sensualité et la pulsion de vie ou de mort. Plus généralement, désigne l'ensemble des désirs humains.

Shan (*prononcer chann*) : bienveillance, compassion, bonté.

Shangen : point d'acupuncture situé à la racine du nez.

Soûtras : écritures bouddhistes.

Tao ou Dao : Voie. Terme désignant la vérité et la réalité ultime dans l'école des taos. Dans son sens plus large il dépasse le cadre de l'école des taos et peut en particulier être compris dans le sens de la Loi (*Fa*). Sans majuscule, il désigne aussi un être qui s'est éveillé dans le Tao (*Dao*).

Tathagata : *Rulai*. Position du Fruit d'un être éveillé qui a atteint le Fruit juste. Dans l'école des bouddhas son niveau de réalisation est généralement plus élevé que celui de bodhisattva.

Vacuité : *Kong*. Ce terme est aussi souvent traduit par le « vide », ainsi que par d'autres mots proches de ce sens.

Vajra : *Jingang*. Terme signifiant diamant. C'est un symbole important d'indestructibilité dans certaines voies de l'école des bouddhas. Par extension ce terme désigne aussi un gardien de Bouddha armé d'un pilon de diamant qui repousse tous les démons perturbateurs. Se traduit aussi par Diamant.

Vie : voir nature et vie.

Voie : voir Tao.

Xinxing : *Xin* : cœur. *Xing* : nature originelle. C'est l'être profond d'une personne ; par extension, sa qualité d'être et ses qualités morales.

Xiulian : voir cultivation et pratique.

Zhen (*prononcer djènn*) : vérité, authenticité.

Zhen-Shan-Ren (*prononcer djènn-chann-jeunn*) : nature suprême, nature la plus fondamentale de l'univers.