

फालुन गोंग

(प्रथम संस्करण)

ली होंगजी

लुनयु^१

दाफा^२ निर्मात्याची प्रज्ञा आहे. तो सृजनांचा आधार आहे; ज्यामध्ये आकाश, पृथ्वी व विश्व रचले जातात. प्रत्येक स्तरांवर वेगवेगळ्या स्वरूपांमध्ये स्पष्ट होत - अगदीच सूक्ष्मतम पासून ते स्थूलतम पर्यंत तो सर्वच काही समाविष्ट करतो. आकाशीय स्वरूपांच्या गहनतेतून सूक्ष्मतम कण प्रथमतः प्रकट होतात, नंतर लघु आकारापासून ते विशाल आकाराचे असंख्य कणांचे थरचे-थर अनुसरण करीत मानव जातीस माहित असणाऱ्या त्या बाह्यआयामांवर थेट पोहचतात - अनु, रेणू, ग्रह व आकाशगंगा आणि त्याहीपलीकडे जे अजूनही विशालतर आहे. अनेकानेक आकाराचे कण, अनेकानेक आकारांच्या जीवनांचे व अनेकानेक आकारांच्या जगतांचे निर्माण करतात; जे विश्वाच्या स्वरूपाला व्यापून टाकते. कणांच्या विविध स्तरावरील कुठलेही जीवन, पुढील विशालतर स्तराच्या कणांना स्वतःच्या आकाशातील ग्रह समजतात व हे प्रत्येक स्तराच्या बाबतीत देखील खरे आहे. विश्वाच्या प्रत्येक स्तरावरील जीवनांना हे अगणितपणे होतांना दिसून येते. दाफाने काळ आणि अवकाश, अनेकानेक जीव व प्रजाती तसेच सर्व सृजनास निर्मित केले. सर्व जे अस्तित्वात आहे, ते त्यामुळेच आहे व त्याबाहेर काहीच नाही. हे सर्व दाफाचे गुणधर्म : ज्यन, शान व रेन^३ च्या विभिन्न स्तरांवरील दृश्यमान अभिव्यक्ती आहेत.

मनुष्यांचे अवकाशीय शोध व जीवनांचे शोध घेण्याची साधने कितीही प्रगत असली तरी, प्राप्त ज्ञान हे केवळ या एका आयामाच्या निश्चित भागास - विश्वाच्या निम्न स्तरांवर जेथे मानव प्राणी वास्तव्यास असतात, त्या भागापर्यंतच मर्यादित असते. पूर्व ऐतिहासिक काळाच्या सभ्यतेदरम्यान देखील पूर्वी मनुष्यांद्दारे दुसरे ग्रह शोधले गेले होते. मात्र, कितीही अंतर व उंची प्राप्त केली गेली असल्यावरही, मानव जाती कधीच त्या आयामापलीकडे जाऊ शकली नाही, जेथे ती अस्तित्वास असते. मनुष्य जाती विश्वाचे खरे वास्तव कधीच समजू शकणार नाही. जर मानवाला विश्व, काळ-अवकाश व मानवी शरीराच्या रहस्यांना समजायचे असेल, तर त्याने एका खऱ्या मार्गाची साधना करावयास हवी व

-
१. लुनयु - टिप्पणी
 २. दाफा - महान सिध्दांत वा महान मार्ग
 ३. ज्येन-शान-रेन - सत्य-करुणा-सहनशीलता

आपल्या अस्तित्वाचा स्तर उंचावत खरी ज्ञान प्राप्ती करावयास हवी. साधनव्दारे त्याचे नैतिक चरित्र उन्नत होईल व एकदा तो सत्य-असत्य, सदगुण-दुर्गुणांमध्ये भेद करायला शिकतो व मानवी स्तराच्या पार जातो तर तो विश्वाची वास्तविकता व दुसरे स्तर व आयामांच्या जीवनाला बघू शकेल व संपर्क करू शकेल.

बहुधा लोक दावा करतात की, त्यांचे वैज्ञानिक शोध “जीवनाची गुणवत्ता वाढविण्याकरीता” असतात. वस्तूतः ही एक वैज्ञानिक प्रतिस्पर्धा असते, जी त्यांना असे करविते आणि अधिकतर गोष्टीमध्ये ते तेव्हाच घडून आले जेव्हा लोकांनी पवित्रतेला मागे सारलेले असते व स्व-संयम सुनिश्चित करणाऱ्या नैतिक संहितेचा त्याग केलेला असतो. या कारणामुळे पूर्वीच्या कालखंडातील अनेक संस्कृती अनेकदा नष्ट झाल्या. लोकांचे शोध आवश्यकरित्या या भौतिक जगताशीच मर्यादित असतात व पध्दती अशा आहेत की, जे मान्यताप्राप्त असेल त्याचाच अभ्यास केला जातो. या दरम्यान मानवी आयामातील अस्पर्श वा अदृश्य वस्तु परंतु ज्या वस्तूतः अस्तित्वात असतात व या तत्कालीन जगतामध्ये खऱ्या रूपाने स्वतःस स्पष्ट करतात जसे की धार्मिकता, विश्वास, पवित्र शब्द व चमत्कार - यांना वर्जित मानले जाते कारण लोकांनी पावित्रतेला सोडून दिले आहे.

जर मानवजाती आपले चरित्र, आचरण व विचारप्रणालींना नैतिकमूल्यांमध्ये प्रतिष्ठापित करून उन्नत करू शकली, तर मानवी संस्कृतीचे स्थैर्य टिकू शकेल व मानव जगतामध्ये चमत्कार परत घटीत होणे शक्य होईल. गतकाळात अनेकदा या जगतामध्ये अशा संस्कृती, ज्या जेवढ्या मानवी होत्या तेवढ्याच पवित्र होत्या, समोर आल्या व त्यांनी लोकांना जीवन व विश्वाची खरी समज प्राप्त करण्यास मदत केली. जेव्हा लोक दाफाला - या जगतामध्ये स्पष्ट कल्याणंतर, समुचित आदर व प्रतिष्ठा देतात; ते, त्यांची प्रजाती व त्यांचे राष्ट्र कल्याण व सम्मान प्राप्त करतील. विश्वाचा महान मार्ग-दाफा-ने विश्वाची स्वरूपे, विश्व, जीवन व संपूर्ण सृजन निर्मित केले. कोणतेही जीवन जे दाफापासून दूर जाते, वास्तविकतः भ्रष्ट असते. कुठलीही व्यक्ती जी दाफा सोबत सहमत होऊ शकते, खरोखरीच एक चांगली व्यक्ती असते व ती आरोग्य व आनंदासह पुरस्कृत व कल्याण प्राप्त असेल व कोणीही अभ्यासक जो दाफासह एकरूप होण्यास समर्थ असतो, तो एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती आहे - पवित्र आहे.

ली होंगजी

मे २४, २०१५

अणुक्रमणिका

पृष्ठ

व्याख्यान १

परिचय

१	चिगोंगचा उगम	०२
२	ची व गोंग	०५
३	गोंग सामर्थ्य व असाधारण क्षमता	०६
	(१) गोंग सामर्थ्य शिन्शींग साधनेव्दारे विकसित केले जाते.	०६
	(२) साधक असाधारण क्षमतांच्या मागे लागत नाही	०७
	(३) गोंग सामर्थ्याला हाताळणे	०९
४	तिसरे नेत्र वा त्येनमु	११
	(१) तिसरे नेत्र वा त्येनमु उघडणे	११
	(२) तिसऱ्या नेत्राचे वा त्येनमुचे स्तर	१३
	(३) दूरदुष्टी	१६
	(४) आयाम	१७
५	चिगोंग उपचार व रूग्णालय उपचार	१८
६	बुध्द विचारधारा चिगोंग व बुध्दमत	२१
	(१) बुध्द विचारधारा चिगोंग	२२
	(२) बुध्दमत	२३
७	उचित साधना मार्ग व दुष्ट मार्ग	२५
	(१) बाजूव्दार विचित्र मार्ग (पँगमेन जूओताओ)	२५
	(२) मार्शल आर्ट्स चिगोंग	२६
	(३) विपरित साधना व गोंग ऋण	२७
	(४) वैश्विक भाषा	२९
	(५) प्रेत ग्रसीत होणे	३०
	(६) एक उचित अभ्यास दुष्ट साधना मार्ग बनू शकतो	३१

व्याख्यान २

फालुन गोंग

१	फालुनचे कार्य	३३
२	फालुन संरचना	३५
३	फालुन गोंग साधनेची वैशिष्ट्ये	३६
	(१) फा अभ्यासीचे शुध्दीकरण करतो.	३६
	(२) मुख्य चेतनेची साधना	३८
	(३) दिशा व वेळेकडे लक्ष न देता साधना करणे	४०
४	शरीर व मन या दोन्हीची साधना	४१
	(१) व्यक्तीच्या बनती वा मुळ शरीराचे परिवर्तन	४१
	(२) फालुन आकाशीय परिपथ	४३
	(३) ऊर्जा मार्गांना मोकळे करणे	४५
५	मानसिक उद्देश	४६
६	फालुन गोंगमधील साधनेचे स्तर	४८
	(१) उच्चस्तरावरील साधना	४८
	(२) गोंगचे स्पष्टीकरण	४८
	(३) पर त्रिलोक फा साधना अभ्यास	५०

व्याख्यान ३

शिनर्शांग साधना

१	शिनर्शांगचा आंतरिक अर्थ	५१
२	त्याग व प्राप्ती	५३
३	ज्यन, शान व रेन ची एकाच वेळी साधना	५७
४	ईर्ष्या नष्ट करणे	५९
५	आसक्तीचा त्याग	६१
६	कर्म	६३
	(१) कर्म उत्पत्ती	६३
	(२) कर्म नष्ट करणे	६६

७	दुष्ट चेतनांव्दारे हस्तक्षेप	७०
८	जन्मजात गुण व ज्ञानप्राप्तीचा गुण	७२
९	एक स्पष्ट व स्वच्छ मन	७५

व्याख्यान ४

फालुन गोंग साधना प्रणाली

१	बुध्द सहस्त्र हस्त प्रदर्शन अभ्यास	७८
२	फालुन स्थिर मुद्रा अभ्यास	८७
३	दोन वैश्विक टोकांचे भेदन अभ्यास	९१
४	फालुन आकाशीय परिपथ अभ्यास	९६
५	अलौकिक क्षमता प्रबळीकरण अभ्यास	१०१
६	फालुन गोंग अभ्यासाकरीता मुलभूत आवश्यकता व खबरदारी विषयी सूचना	११०

व्याख्यान ५

प्रश्न व उत्तरे

१	फालुन (सिध्दांत चक्र) व फालुन गोंग	११२
२	अभ्यास सिध्दांत व पध्दती	११७
३	शिनर्शींग (मनःस्वभाव) साधना	१४५
४	त्येनमु (तिसरे नेत्र)	१५२
५	आपत्ती	१६२
६	आयाम व मानवजाती	१६४

व्याख्यान - १

परिचय

आमच्या देशात (चीनमध्ये) चिगोंग^४ फार प्राचीन काळापासून आहे व त्यास फार मोठा इतिहास आहे. अशाप्रकारे आमच्या लोकांना चिगोंग अभ्यास करण्यामध्ये स्वाभाविकता लाभ आहे. साधनेच्या मान्यताप्राप्त पध्दती म्हणून बुध्द विचारधारा व ताओ विचारधारा या दोन चिगोंग विचारधारांनी पूर्वी गुमरित्या शिकविल्या जाणाऱ्या अनेक साधना पध्दती सार्वजनिक केल्या आहेत. ताओ विचारधारा साधना पध्दती अद्वितीय आहे तर बुध्द विचारधारेची स्वतःची साधना पध्दत आहे. फालुन गोंग^५ बुध्द विचारधारेची एक अत्याधुनिक साधना पध्दती आहे. मी या शिकवणी वर्गात प्रथम तुमचे शरीर उन्नत व साधनेकरीता अनुकूल बनवित व्यवस्थित करेल व नंतर तुमच्या शरीरामध्ये फालुन^६ आणि ऊर्जायंत्र प्रणाली स्थापित करेल. मी तुम्हाला गतिक्रिया देखील शिकवेल. या व्यतिरिक्त, माझे फाशन तुमची रक्षा करतील. परंतु फक्त या सर्व गोष्टी असणे पुरेसे नसेल कारण या गोष्टी गोंग^७ विकसित करण्याचे उद्दिष्ट प्राप्त करू शकत नाही. तुम्ही उच्चस्तरीय साधना अभ्यासाचे नियम समजणे आवश्यक आहे. ही पुस्तक या सर्व विषयांना येथे प्रस्तुत करणार आहे.

मी उच्च स्तरांवर साधना पध्दती शिकवित असल्याने मी एखादी विशिष्ट नाडी^८, एक्यूपंचर बिंदू वा ऊर्जामार्गाच्या साधनेची चर्चा करणार नाही. मी एक महान साधना मार्ग शिकवित आहे. उच्चतर स्तरावरील खऱ्या साधनेकरीता महान

४. चिगोंग - मानव शरीर साधनेसाठी उपयोगात येणाऱ्या पध्दतीचे नाव. अलिकडील काही दशकात चीनमध्ये चिगोंग क्रिया फारच लोकप्रिय झाल्या आहेत.
५. फालुन गोंग - "लॉ व्हील चिगोंग" वा "सिध्दांत चक्र चिगोंग" फालुन गोंग आणि फालुन दाफा या दोन्हींचा प्रयोग या अभ्यासाचा उद्देख करण्यासाठी होतो.
६. फालुन - "लॉ व्हील" हा सिध्दांत चक्र (समोरील पानावरील रंगीत चित्र पहा.)
७. गोंग - साधना शक्ती
८. नाडी - शरीरातील उर्जा वाहिकांचे जाळे ज्यामध्ये 'ची' चा प्रवाह होतो. पारंपारिक चीनी वैद्यांच्या मते, व्यक्तीला रोग तेव्हाच होतो, जेव्हा नाड्यांमध्ये ची चा प्रवाह अवरूध्द झालेला असतो.

मार्ग. प्रारंभी हे समजण्यास अनाकलनीय वाटू शकेल, परंतु जोपर्यंत चिगोंग अभ्यास करण्यास समर्पित लोक त्याचा काळजीपूर्वक शोध घेतील व त्यास अनुभव करतील. त्यांना त्यामध्ये सर्व आश्चर्ये व गुंतागुंत आढळून येईल.

१. चिगोंगचा उगम

आज आम्ही ज्या चिगोंगचा उल्लेख करतो वास्तवतः त्याला मूलतः चिगोंग म्हटले जात नव्हते. त्याचा उगम प्राचीन चीनी एकांत साधनेतून व धर्माच्या साधना अभ्यासातून झाला. या दोन अक्षरी 'चिगोंग' चा उल्लेख 'तान' साधनेचे ग्रंथ, ताओ धर्मसूत्र, तानझिंग, ताओ झांग' व त्रिपिटकाच्या^९ लेखनात कुठेही दिसून येत नाही. आमच्या आजच्या मानवी सभ्यतेच्या विकासादरम्यान जेव्हा धर्म आपल्या प्रारंभावस्थेत होते, अशा कालखंडातून चिगोंगने मार्गक्रमण केले. चिगोंग हे धर्माच्या स्थापनेपूर्वीच अस्तित्वास होते. धर्माच्या स्थापनेनंतर त्याला काहीसे धार्मिक रूप देण्यात आले. चिगोंगचे मूळ नाव "बुध्दाचा महान साधना मार्ग" व "ताओचा महान साधना मार्ग" होते. त्यास काही अतिरिक्त नाव जसे "नव स्तरीय आंतरिक क्रिया," "अरहत^{११} मार्ग," "वज्रध्यान^{१२}" इत्यादी देखील होते. मात्र, त्यास आता आम्ही आपल्या आधुनिक विचारधारेशी सुसंगत दिसावा म्हणून 'चिगोंग' असे म्हणतो व ते समाजामध्ये सहजच अधिक लोकप्रिय झाले. चिगोंग, वास्तवतः चीनमध्ये अस्तित्वात असलेले असे काही आहे, ज्याचा मुख्य उद्देश्य मानवी शरीराची साधना करणे होते.

चिगोंग ही काही या सभ्यतेद्वारे शोध लावलेली गोष्ट नव्हती तर त्याला फार प्राचीन काळापासून चालत आलेला बराच मोठा इतिहास आहे. तर मग चिगोंग केव्हा अस्तित्वात आले? काही लोक असे म्हणतात की चिगोंगचा

९. तान साधनेचे ग्रंथ, ताओ धर्मसूत्र - तान झिंग ताओ झांग - साधना अभ्यासासाठी प्राचीन शास्त्रीय चीनी ताओ धर्मग्रंथ.

१०. त्रिपिटक - (The three Baskets) या पाली भाषेतील बुध्द धर्म ग्रंथ, हे थेरावाद बुध्दीजमच्या उपदेशांचे पाली भाषेतील प्राथमिक ग्रंथसंग्रह आहेत. त्यांचे तीन भाग आहेत : बुध्दाच्या शिकवणी, मठांची संहिता वा नियमसंग्रह व विशेष तत्त्वज्ञान विषयक करार.

११. अरहत - बुध्द विचारधारेतील एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती, ज्याचा स्तर त्रिलोकांच्या पलिकडे आहे परंतु बोधिसत्त्वांच्या खालील आहे.

१२. वज्रध्यान - वज्र म्हणजे अविनाशवान किंवा हिऱ्याप्रमाणे वा मेघगर्जनेसमान ध्यान.

इतिहास तीन हजार वर्षांचा आहे व ते तांग राजवंशाच्या^{१३} दरम्यान अत्यंत लोकप्रिय होते. काही लोक म्हणतात की त्यास पाच हजार वर्षांचा इतिहास आहे व ते चीनी सभ्यतेइतकेच प्राचीन आहे. पुरातात्विक शोधाच्या दृष्टीकोनातून पाहता काही म्हणतात की त्यास सात हजार वर्षांचा इतिहास आहे. मी चिगोंगला आधुनिक मानवजातीव्दारे शोधलेली काहीशी गोष्ट मानीत नाही - ती एक पूर्व ऐतिहासिक संस्कृती आहे. असाधारण क्षमता प्राप्त लोकांच्या शोधानुसार आम्ही वास्तव्यास असणारे विश्व नऊ वेळा स्फोट होऊन पुनर्गठित करण्यात आले. आम्ही वास्तव्यास असणारा ग्रह देखील अनेक वेळा नष्ट करण्यात आला. प्रत्येक वेळी ग्रहाच्या पुनर्रचनेनंतर मानवजातीच्या संख्येत परत वृद्धी व्हायला लागायची. आम्ही आधीच शोधले आहे की सध्या तेथे अनेक अश्या गोष्टी आहेत ज्या आजच्या वर्तमान सभ्यतेला देखील मागे टाकतात. डार्विनच्या उत्क्रांतीच्या सिध्दांतानुसार, मानव वानरापासून उत्क्रांतीत झाला व ही सभ्यता दहा हजार वर्षांपेक्षा अधिक जुनी नाही; परंतु पुरातत्वीय शोधांनी असे उलगडून दाखविलेले आहे की युरोपियन आल्पस पर्वतांच्या गुफामध्ये २५० हजार वर्षापूर्वीची भिक्तीचित्रे आहेत, जी अत्यंत उच्चस्तराची कलात्मकता दर्शवितात-असा स्तर जो आधुनिक मानवाच्या क्षमतेच्याही पलीकडे आहे. पेरू देशाच्या राष्ट्रीय विद्यापीठाच्या वस्तुसंग्रहालयामध्ये एक विशाल खडक आहे, ज्यावर एक मानव आकृती कोरलेली आहे. ती मानव आकृती एक दुर्बिन पकडून खगोलीय वस्तूंचे निरीक्षण करीत आहे. ही मानवाकृती तीस हजार वर्षांपेक्षा जुनी आहे. जसे आम्हाला माहित आहे की, गॅलिलियो ने १६०९ मध्ये ३०X खगोलीय दुर्बिनीचा अविष्कार केला. हा अविष्कार केवळ ३०० वर्षापूर्वीचा आहे तर मग तीस हजार वर्षापूर्वी एक दुर्बिन कशी काय असू शकते? भारतामध्ये एक लोहस्तंभ आहे, ज्यामधील पोलादाचे प्रमाण नव्यान्व टक्क्यापेक्षा अधिक आहे. लोह वितळविण्याचे आधुनिक तंत्रज्ञान देखील इतक्या उच्चप्रतीच्या नव्यान्व टक्क्यापेक्षा अधिक शुध्दतेचा लोह निर्माण करू शकत नाही. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या स्तराला याने आधीच मागे टाकलेले आहे. या सभ्यता कुणी निर्माण केल्या? मानवजाती त्यावेळी सुक्ष्मजीव असल्याने ती कशी काय त्या वस्तु निर्माण करू शकली? या शोधांनी संपूर्ण जगातल्या

१३. तांग राजवंश - चीनच्या इतिहासातील एक समृद्ध काळ (६१८-९०७ ए.डी.)

वैज्ञानिकांचे लक्ष्य वेधले ; परंतु ते अनाकलनीय ठरल्याने त्यांना “पूर्वऐतिहासिक सभ्यता” म्हटल्या गेले.

प्रत्येक कालखंडामध्ये विज्ञानाचा स्तर भिन्न असतो. काही कालखंडामध्ये तो आमच्या आजच्या मानवजातीला मागे टाकील एवढा उच्च असतो; परंतु अशा सभ्यता नष्ट झाल्या होत्या. म्हणूनच मी म्हणतो की चीगोंग आधुनिक मानवाव्दारे शोधलेली व निर्मित केलेली वस्तु नाही तर आधुनिक मानवाव्दारे शोध घेण्यात आलेली व परिपूर्ण करण्यात आलेली गोष्ट आहे. ती एक पूर्व ऐतिहासिक संस्कृती आहे.

चिगोंग हे काही आमच्या देशापुरतेच मर्यादित उत्पाद नव्हे, तर ते इतर देशांमध्ये सुध्दा अस्तित्वात आहे; मात्र, ते त्याला चीगोंग म्हणत नाही. पाश्चात्य देशांमध्ये उदाहरणार्थ, अमेरिका, ब्रिटेन इत्यादी मध्ये त्याला ‘जादू’ म्हटले जाते. डेविड कॉपरफील्ड अमेरिकेतील एक जादूगर आहे, जो अनेक अलौकिक क्षमतांचा ज्ञाता आहे. त्याने एकदा चीनच्या महान भिंतीतून आरपार जाण्याचा प्रयोग दाखविला. जेव्हा तो भिंतीच्या आरपार जाणार होता, तेव्हा त्याने आवरण म्हणून एक पांढरे कापड उपयोगात आणले. त्याने स्वतःस भिंतीमध्ये लोटले आणि तो भिंतीच्या आरपार निघून गेला. त्याने असे का केले? अश्यारितीने अनेक लोक यास एक जादूचा प्रयोग समजतील. ते त्याला तसे करणे आवश्यक होते कारण त्याला माहित होते की चीनमध्ये महान असाधारण क्षमता प्राप्त अनेक लोक आहेत. त्याला त्यांच्याकडून व्यवधान होण्याची भीती वाटली. त्यामुळे त्याने स्वतःला झाकून घेतले. जेव्हा तो बाहेर येणार होता; त्याने आपला एक हात बाहेर काढला, कापडास उंच केले व तो बाहेर निघून आला. विशेषज्ञ लोकांनी यास एक युक्ती म्हणून तर साधारण लोकांनी यास मनोरंजन म्हणून बघितले. अश्याप्रकारे दर्शकांना वाटले, तो एक जादूचा प्रयोग आहे. या असाधारण क्षमतांना जादू म्हटले जाते; कारण, यांचा वापर मानवी शरीराची साधना करण्याकरीता होत नाही तर चमत्कार दाखविण्याकरीता होतो व स्टेज प्रयोगाव्दारे मनोरंजन करण्याकरीता होतो. निम्न स्तरावर चिगोंग व्यक्तीला रोगदुरुस्ती व शरीर स्वास्थ्याचा उद्देश्य प्राप्त करून देत त्याच्या शरीराची अवस्था बदलू शकतो. उच्चतर स्तरावर चिगोंग बनतीच्या साधनेचा उल्लेख करतो.

२) ची व गोंग

आज ज्याला आपण 'ची'^{१४} म्हणतो, त्याला प्राचीन काळात 'ची'^{१५} म्हटले जायचे. या दोन्ही 'ची' जवळपास समान आहेत; कारण या दोन्ही विश्वातील 'ची'चा उल्लेख करतात, जे संपूर्ण विश्वात एक निराकार व अदृश्य प्रकारचे तत्व अस्तित्वात आहे. 'ची' वायुशी संबंधीत नाही. साधना अभ्यासाद्वारे या तत्वाची ऊर्जा मानवी शरीरामध्ये जागृत होते; जी व्यक्तीच्या शारीरिक अवस्थांना बदलत, रोगदुरूस्तीवर प्रभाव करित व्यक्तीला स्वस्थ करते. तरी देखील 'ची' ही नुसतीच 'ची' असते. तुमच्याकडे 'ची' आहे, त्याच्याकडे 'ची' आहे व एका व्यक्तीची 'ची' दुसऱ्याच्या 'ची' वर बंधनकारक प्रभाव टाकू शकत नाही. काही म्हणतात की 'ची' रोग दुरूस्ती करू शकते अथवा तुम्ही एखाद्याचा रोग दुरूस्त करण्याकरीता त्याच्याकडे 'ची' उत्सर्जित करू शकता. अशी विधाने फार अवैज्ञानिक आहेत; कारण, 'ची' कोणताही रोग दुरूस्त करू शकत नाही. जेव्हा साधकांचे शरीर 'ची' धारण करून असते, याचा अर्थ असा आहे की त्याचे शरीर अजूनही दुग्धश्वेत शरीर नाही. म्हणजेच, त्याला अजूनही रोग असू शकतात.

साधनेद्वारे उन्नत क्षमताप्राप्त व्यक्ती 'ची' उत्सर्जित करित नाही. या ऐवजी तो किंवा ती उच्च ऊर्जापुंज उत्सर्जित करते. हे एक उच्च ऊर्जा तत्व असते, जे प्रकाशाच्या स्वरूपात प्रकट होते; त्याचे कण सुक्ष्म असतात व त्यांचे घनत्व अधिक असते. हा गोंग असतो. केवळ हा गोंगच साधारण लोकांवर निर्बंधकारी प्रभाव टाकू शकेल व केवळ त्यामुळेच इतरांचे रोग दुरूस्त होऊ शकतील. एक म्हण आहे "बुध्द प्रकाश सर्व काही प्रकाशित करतो व सर्वत्र प्रकाश उजळतो आणि सर्व अस्वाभाविक गोष्टींना दुरूस्त करतो." याचा अर्थ असा की जे लोक वास्तविक साधना अभ्यास करतात, ते आपल्या शरीरात प्रचंड ऊर्जा धारण करतात. अशी व्यक्ती जिथे कुठेही जाते त्याच्या ऊर्जेअंतर्गत येणाऱ्या क्षेत्रामधील असामान्य अवस्था ठीक केल्या जाऊ शकतात व सामान्य स्थितीत परत आणल्या जाऊ शकतात. उदाहरणार्थ, व्यक्तीच्या शरीरातील आजार निश्चितच एक असामान्य शारीरिक अवस्था असते व ही अवस्था दुरूस्त केल्यानंतर रोग दूर होतील. अधिकच स्पष्ट सांगायचे तर, गोंग एक ऊर्जा असते.

१४. ची - प्राण शक्ती असे म्हटले जाते की, ही मनुष्याचे स्वास्थ्य निर्धारित करते.

१५. ची - यामध्ये चीनी भाषेतील दुसरे अक्षर प्रयोग करतात परंतु एक समान उच्चारण आहे.

गोंगचे भौतिक वैशिष्ट्ये असते; साधक आपल्या साधना अभ्यासाद्वारे त्याचे अस्तित्व अनुभव करू शकतो व समजू शकतो.

३) गोंग सामर्थ्य व असाधारण क्षमता

१) गोंग सामर्थ्य शिनशींग^{१६} साधनेद्वारे विकसित केले जाते.

वास्तवतः, गोंग जो व्यक्तीच्या गोंग सामर्थ्याचा (गोंगलीचा) स्तर निर्धारित करतो; तो व्यायामांच्या अभ्यासाद्वारे विकसित केला जात नाही तर तो 'त' तत्वाच्या रूपांतरणाद्वारे व शिनशींगच्या साधनेद्वारे विकसित केला जातो. ही रूपांतरण प्रक्रिया जसे साधारण लोक कल्पना करतात तशी "एकत्रित रसायनापासून तान साधनेकरीता रसपात्र व भट्टी तयार करण्यातून साधली जात नाही."^{१७} गोंग ज्याचा आम्ही उल्लेख करतो, तो व्यक्तीच्या शरीराबाहेर उत्पन्न केला जातो व तो व्यक्तीच्या शरीराच्या खालच्या अर्धभागातून सुरु होतो. शिनशींग सुधाराबरोबरच तो वर चक्राकार विकसित होत जातो; तो पूर्णतः व्यक्तीच्या शरीराबाहेर निर्माण होतो, नंतर माथ्यापर्यंत पोहचल्यानंतर तो एका गोंग स्तंभामध्ये विकसित होतो. या गोंग स्तंभाची उंची व्यक्तीचा गोंग स्तर निर्धारित करते. गोंग स्तंभ खोलवर लपलेल्या आयामांमध्ये अस्तित्वास असतो, त्यामुळे तो साधारण व्यक्तीस बघायला कठीण असतो.

असाधारण क्षमता ऊर्जा सामर्थ्याद्वारे बळकट केल्या जातात. जितके उच्चतर व्यक्तीचे गोंग सामर्थ्य व स्तर असेल, तेवढ्याच महान त्याच्या किंवा तिच्या असाधारण क्षमता असतात व तेवढ्याच त्या वापरण्यास सोप्या असतात. निम्नतर गोंग सामर्थ्यप्राप्त व्यक्तींच्या असाधारण क्षमता दुर्बल असतात - त्यांना त्या वापरण्यास कठीण वाटतात व काही तर अगदीच निरुपयोगी असतात. असाधारण क्षमता व्यक्तीच्या गोंग सामर्थ्याचा स्तर तर दर्शवित नाहीच, त्याचा साधना अभ्यास स्तर देखील दर्शवित नाही. व्यक्तीचा स्तर, त्याच्या असाधारण क्षमता निर्धारित करित नाही तर त्याचे गोंग सामर्थ्य करते. काही लोक एका बंधित अवस्थेमध्ये साधना करतात, ज्यामध्ये त्यांचे गोंग सामर्थ्य फार उंच जरी

१६. शिनशींग - हृदय स्वभाव वा मनाचा स्वभाव, नैतिक चारित्र्य.

१७. "एकत्रीत रसायनांपासून 'तान' साधनेकरीता शरीर रसपात्र व भट्टी तयार करणे" - ताओ विचारधारेमध्ये बाह्य रासायनिक प्रक्रियांना शरीराच्या आंतरिक साधनेला समजविण्यासाठी वापरण्यात येणारी ही एक म्हण आहे.

असले तरी ते त्यांचे प्रदर्शन करू शकत नाही. गोंग सामर्थ्य एक निर्धारक घटक असतो, तो शिनशींग साधनेव्दारे विकसित केला जातो व हे सर्वाधिक महत्वाचे आहे.

२) साधक असाधारण क्षमतांच्या मागे लागत नाही.

सर्व साधक असाधारण क्षमतांबाबत विचार करतात. समाजामध्ये अलौकिक क्षमता आकर्षक असतात व बऱ्याच लोकांना काही क्षमता प्राप्त कराव्याशा वाटतात. परंतु चांगल्या शिनशींगशिवाय व्यक्ती या क्षमतांना प्राप्त करू शकणार नाही.

काही असाधारण क्षमता साधारण लोकांव्दारे प्राप्त केल्या जाऊ शकतात. यामध्ये तिसरे नेत्र (त्येनमु^{१८}) उघडणे, दुरदृष्टी, टेलिपॅथी, पूर्वाभास इत्यादीचा समावेश होतो. परंतु या सर्व असामान्य क्षमता क्रमिक ज्ञानप्राप्तीच्या अवस्थेदरम्यान दिसून येणार नाही; कारण त्या प्रत्येक व्यक्तीनुसार भिन्न असतात. साधारण व्यक्तींना काही असाधारण क्षमता, जश्या या भौतिक आयामांमध्ये एक प्रकारच्या तत्वाचे रूपांतरण दुसऱ्या प्रकारच्या तत्वात करणे अशक्य असते. हे असे साधारण व्यक्ती प्राप्त करू शकत नाही. महान अलौकिक क्षमता जन्मानंतर केलेल्या साधनेव्दारेच विकसित केल्या जातात. फालुन गोंग विश्वाच्या सिध्दांतानुसार विकसित केले गेले होते; म्हणून विश्वामध्ये ज्या अलौकिक क्षमता आहेत, त्या सर्व 'फालुन गोंग' मध्ये देखील अस्तित्वात असतात. ते सर्व, साधक कसा साधना अभ्यास करतो त्यावर निर्भर असते. काही असाधारण क्षमता प्राप्त करण्याचा विचार चुकीचा मानला जात नाही. मात्र, आत्यंतिक तीव्र लालसा ही साधारण विचारापेक्षा मोठी असते व ती नकारात्मक परिणाम उत्पन्न करेल. एका निम्नतर स्तरावर असाधारण क्षमता प्राप्त करणे काहीच उपयोगाचे नसते. तो किंवा ती साधारण लोकांसमोर अशा क्षमतांची प्रौढी मिरविण्याकरीता आणि इतरांमध्ये त्यांच्यापेक्षा अधिक शक्तीशाली बनण्याकरीता त्यांचा वापर करेल. जर अशी गोष्ट असेल तर हे स्पष्ट दर्शविते की या व्यक्तीचे शिनशींग उंच नाही व त्याला किंवा तिला असाधारण क्षमता प्रदान करणे योग्य नाही. अशा लोकांचे शिनशींग स्थिर नसते; त्यामुळे ते काहीही वाईट करणार नाही, याची शाश्वती नसते.

दुसरे असे की, प्रदर्शित करता येण्यासारख्या कोणत्याही असाधारण क्षमता

१८. त्येनमु (तिसरे नेत्र) - कधी कधी याला आकाशीय नेत्र म्हणून भाषांतर केले जाते. तिसरे नेत्र प्रणाली किंवा त्या प्रणालीचे विशिष्ट घटक म्हणून 'त्येनमु' हा शब्द वापरला जातो.

मानव समाजाला वा सामान्य सामाजिक जीवनाला बदलू शकत नाही. वास्तविक उच्चस्तरीय असाधारण क्षमतांचे प्रदर्शन करण्याची अनुमती नसते; कारण की, याचे परिणाम व धोके अत्यंत भयानक असतील. उदाहरणार्थ, व्यक्ती कधीच एक मोठी इमारत पाडण्याचे प्रयोग करणार नाही. विशेष मिशनवर असणाऱ्या लोकांचा अपवाद सोडता, महान असाधारण क्षमता प्रयोगाची अनुमती नसते तसेच त्यांना प्रकटही केल्या जाऊ शकत नाही; कारण त्यांना उच्चस्तरीय गुरू व्दारा बंधित केले जाते.

तरी देखील काही सामान्य लोक चिगोंग गुरूंचे प्रदर्शन करण्यावर भर देतात व त्यांना त्यांच्या असाधारण क्षमता प्रदर्शित करण्यास भाग पाडतात. असाधारण क्षमताप्राप्त व्यक्ती त्यांचा प्रदर्शनाकरीता उपयोग करू इच्छित नाही; कारण की, त्यांना असाधारण क्षमता प्रकट करण्यास प्रतिबंध असतो. त्यांचे असे प्रदर्शन समाजाच्या संपूर्ण स्थितीला प्रभावित करू शकते. ज्या लोकांकडे महान 'त' असतो, त्यांना सार्वजनिकरित्या आपल्या असाधारण क्षमतांच्या प्रयोगाची अनुमती नसते. काही चिगोंग गुरूंना प्रदर्शनादरम्यान फार वाईट वाटते व त्यांना नंतर रडावेसे वाटते. त्यांना प्रदर्शन करण्यास भाग पाडू नका! त्यांना अशा गोष्टींचे प्रकटीकरण व्यथित करणारे असते. एक विद्यार्थी माझ्याकडे एक मासिक घेवून आला. ते वाचताक्षणीच मला वाईट वाटले. त्यामध्ये एका आंतरराष्ट्रीय चिगोंग सम्मेलन आयोजित करण्याचा उल्लेख होता. असाधारण क्षमताप्राप्त लोक या प्रतियोगितेमध्ये सहभागी होऊ शकत होते व ज्या कुणाकडे महानतम असाधारण क्षमता असतील, ते त्या सम्मेलनाला जाऊ शकत होते. मी ते वाचल्यानंतर मला बरेच दिवस अस्वस्थ वाटले. असाधारण क्षमता काही अश्या स्पर्धेकरीता जाहीरपणे प्रदर्शन करण्यासारखी गोष्ट नव्हे. त्यांचे सार्वजनिकरित्या जाहीर प्रदर्शन करणे खेदजनक आहे. साधारण लोक या भौतिक जगतात व्यावहारिक गोष्टीवर लक्ष देतात, परंतु चिगोंग गुरूंना प्रतिष्ठापूर्ण असायला हवे.

असाधारण क्षमता प्राप्त करून घेण्याच्या इच्छेमागे काय उद्देश असतो? ते साधकाचे मनोजगत व त्याची लालसा दर्शविते. अपवित्र लालसा व अस्थिर मनाच्या व्यक्तीस असाधारण क्षमता प्राप्त होऊ शकणार नाही. याचे कारण, तुम्ही पूर्ण ज्ञानप्राप्ती प्राप्त करण्यापूर्वी ज्यास चांगले वा वाईट म्हणून बघता ते केवळ या जगतातील मानकावर आधारित असते. तुम्ही वस्तुंचे वास्तविक स्वरूप

तसेच त्यांच्यातील कार्मिक संबंधाना सुध्दा बघू शकत नाही. मुळात लोकांमध्ये भांडण, शिवीगाळ वा धमकाविणे, कर्मसंबंधामुळेच उत्पन्न होते. जर तुम्ही याला समजू शकले नाही तर तुम्ही मदत करण्याऐवजी अडचणीच जास्त उत्पन्न कराल. साधारण व्यक्तींची कृतज्ञता व संताप, उचित वा अनुचित या विश्वातील नियमांन्दारेच नियंत्रित केले जातात. साधकाने अश्या गोष्टींमध्ये लक्ष द्यायला नको. तुम्ही पूर्ण ज्ञानप्राप्ती अवस्थेला पोहचण्यापूर्वी तुमच्या डोळ्यांनी जे बघता ते आवश्यकरित्या वास्तविक सत्य असेलच असे नाही. जेव्हा एक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीस ठोसा मारतो, तो आपल्या कार्मिक ऋणांची परतफेड करीत असेल. तुमचा सहभाग त्यांच्या ऋण परतफेडीमध्ये व्यवधान आणू शकते. कर्म एक प्रकारचे मानवी शरीराच्या भोवती असणारे काळे तत्व असते. त्याचे दुसऱ्या आयामामध्ये भौतिक अस्तित्व असते, ज्याचे रोग व आपत्तीमध्ये रूपांतरण होऊ शकते.

प्रत्येक व्यक्तीकडे असाधारण क्षमता असतात; महत्वाची बाब ही आहे की, व्यक्तीला निरंतर साधना अभ्यासाव्दारे त्यांना विकसित व बळकट करण्याची आवश्यकता असते. जर एक साधक म्हणून एक व्यक्ती केवळ असाधारण क्षमतांची लालसा बाळगतो, तर तो अल्पदृष्टीचा व अपवित्र मनाचा व्यक्ती असतो. खरे तर त्याला असाधारण क्षमता कशाकरीता हवी आहे; याचे काहीही कारण असले तरी त्याच्या लालसेमध्ये स्वार्थाची तत्वे सामावलेली असतात, जे निश्चितच त्याच्या साधना अभ्यासात व्यवधान उत्पन्न करतील. परिणामतः तो कधीच असाधारण क्षमता प्राप्त करू शकणार नाही.

३) गोंग सामर्थ्याला हाताळणे

काही साधकांना अभ्यास सुरू करून फार अधिक काळ झालेला नसतो. तरी त्यांना स्वतःच्या गोंग सामर्थ्याची प्रभावशीलता बघण्याकरीता दुसऱ्यांचा रोग उपचार करावासा वाटतो. जेव्हा तुमच्यापैकी असे लोक ज्यांचे गोंग सामर्थ्य उच्च नसते; जेव्हा तुम्ही तुमचा हात लांब करता व प्रयत्न करता, तुम्ही रूग्णाच्या शरीरात असलेली काळी व रोगट 'ची' बऱ्याच प्रमाणात स्वतःच्या शरीरात अवशोषित करता. तुमच्याकडे रोगट 'ची' प्रतिरोधक्षमता नसल्याने आणि या व्यतिरिक्त तुमच्या शरीरास सुरक्षा कवच नसल्याने, तुम्ही रूग्णासोबत एक सामाईक वा एकत्र क्षेत्र निर्मित कराल व त्यास वाटून घ्याल; उच्च गोंग

सामर्थ्याशिवाय तुम्ही रोगट 'ची' पासून रक्षण करू शकणार नाही. परिणामस्वरूप तुम्हाला स्वतःला मोठ्या प्रमाणात अस्वस्थ वाटेल. जर कुणी तुमची देखरेख करीत नसेल तर येणाऱ्या काळात तुम्ही संपूर्ण शरीरभर रोग एकत्रित कराल. म्हणूनच, ज्या कुणा व्यक्तीकडे उच्चस्तर गोंग सामर्थ्याचा अभाव असतो; त्याने दुसऱ्याचे रोग उपचार करू नये. केवळ ज्या व्यक्तीने आधीच असाधारण क्षमता विकसित केल्या आहेत व ज्याकडे काही निश्चित गोंग सामर्थ्याचा स्तर असतो, तो व्यक्ती चिगोंगचा उपयोग करून रोग बरे करू शकतो. जरी काही लोकांनी असाधारण क्षमता विकसित केल्या आहेत व ते रोग बरे करण्यास समर्थ असले; तरी जोपर्यंत ते एका अत्यंत निम्न स्तरावर असतात, ते रोग दुरूस्त करण्याकरीता स्वतःचे संचित गोंग सामर्थ्य - त्यांची स्वतःची ऊर्जा उपयोगात आणित रोग उपचार करीत असतात. गोंग हे दोन्ही, ऊर्जा व बुद्धीवान वस्तू असल्याने सहजपणे एकत्रित केले जाऊ शकत नाही. जेव्हा तुम्ही गोंग उत्सर्जित करता तेव्हा तुम्ही प्रत्यक्षात गोंग कमी करीत असता. तुमच्या गोंगच्या उत्सर्जनासोबतच तुमच्या डोक्यावर असलेले गोंग स्तंभ छोटे होत जाते व समाप्त होतो. ते कसल्याच प्रकारे उपयोगाचे नसते. म्हणूनच जेव्हा तुमचे गोंग सामर्थ्य तितकेसे उंच नसते, मी तुम्हाला दुसऱ्यांचे रोग दुरूस्ती करण्याकरीता अनुमती देत नाही. तुम्ही कोणतीही महान पध्दत अंमलात आणली तरी तुम्ही स्वतःचीच ऊर्जा खर्च कराल.

जेव्हा तुमचे गोंग सामर्थ्य एका निश्चित स्तरावर पोहचते, सर्व प्रकारच्या असाधारण क्षमता क्षणात दृश्यमान होतील. मात्र, तुम्हाला या असाधारण क्षमतांचा उपयोग करतेवेळी अत्यंत सावध असणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ, व्यक्तीचा तिसरा नेत्र (त्येनमु) उघडल्या नंतर त्याला त्याचा उपयोग करणे आवश्यक असते, कारण त्याचा उपयोग कधीच झाला नाही तर तो बंद होऊन जाईल. मात्र त्याने त्याद्वारे वारंवार बघायला नको; जर त्याने वारंवार त्याद्वारे बघितले, तर बऱ्याचश्या ऊर्जेचा व्हास होवून जाईल. तर याचा अर्थ व्यक्तीने त्यानेमूचा उपयोग कधीच करू नये असा होतो काय? मुळीच नाही. जर आम्हाला त्याचा उपयोगच करायचा नसेल, तर आमच्या साधना अभ्यासाचा काय अर्थ आहे? प्रश्न हा आहे की त्याचा वापर केव्हा करायला हवा. तुम्ही त्याचा वापर केवळ तेव्हाच करू शकता जेव्हा तुमची साधना एका निश्चित स्तरावर पोहचली असेल व तुमच्याकडे ऊर्जा परत भरून काढण्याची क्षमता असेल. जेव्हा फालुन गोंगचा

अभ्यासी एका निश्चित स्तरावर पोहचतो; फालुन स्वयंचलितरित्या गोंग रूपांतरीत व पूनर्भरणी करू शकतो, जरी त्याने किंवा तिने बराच गोंग उत्सर्जित केला असेल. फालुन स्वतः साधकाकरीता गोंग सामर्थ्याचा स्तर सांभाळतो व त्याचा किंवा तिचा 'गोंग' कुठल्याही क्षणाला कमी होत नाही. हे फालुन गोंगचे वैशिष्ट्ये आहे. या बिंदूपर्यंत असाधारण क्षमता उपयोगात आणल्या जाऊ शकणार नाहीत.

४ तिसरे नेत्र वा त्येनमु

(१) तिसरे नेत्र (त्येनमु) उघडणे

तिसऱ्या नेत्राचा (त्येनमु) मुख्य मार्ग व्यक्तीच्या कपाळाच्या व शानगेन बिंदूच्या^{१९} मध्य भागात स्थित आहे. साधारण लोक ज्या पध्दतीने आपल्या उघड्या डोळ्यांनी वस्तूला बघतात, ते त्याच पध्दतीचा अवलंब करतात जसे कॅमेराव्दारे छायाचित्र घेणे. वस्तुचे अंतर व प्रकाशाच्या तीव्रतेनुसार, लेन्सचा आकार वा बुबूळे स्वतःला व्यवस्थित करतात. मेंदूच्या मागच्या भागात स्थित पिनीयल ग्रन्थीमध्ये ऑप्टीक नर्व्दारे प्रतिमा निर्मित होतात. "भेदन दृष्टी" नामक असाधारण क्षमता ही केवळ पिनीयल ग्रंथीचे त्येनमूव्दारा अथवा तिसऱ्या नेत्राव्दारे थेट बाहेर बघण्याची क्षमता होय. एका साधारण व्यक्तीचे तिसरे नेत्र (त्येनमु) बंद असते कारण त्याच्या किंवा तिच्या मुख्य मार्गाचे दार अत्यंत अरुंद व अंधकारमय असते. तेथे आतील भागात कुठलीही परिपूर्ण 'ची' नसते व प्रकाशही नसतो. काही लोकांचे मार्ग बंद असल्यामुळे ते बघू शकत नाही.

त्येनमु उघडण्याकरीता आपण सर्वप्रथम एकतर बाह्य शक्ती किंवा स्वयंसाधनेचा उपयोग व्दारे उघडण्याकरीता करतो. व्दाराचा आकार व्यक्तीपरत्वे भिन्न असतो. तो अंडाकार ते गोलाकार तर चौकोनी ते त्रिकोणी असतो. जितका चांगला तुमचा अभ्यास असेल, तितकाच मार्ग गोलाकार होत जाईल. दुसरे म्हणजे, गुरू तुम्हाला एक नेत्र देतात; जर तुम्ही स्वतःच साधना करता, तेव्हा तुम्हाला ते स्वतःच विकसित करायला हवे. तिसरे, तुमच्याकडे तुमच्या 'त्येनमु' च्या जागी परिपूर्ण 'ची'^{२०} सत्व असायलाच हवे.

१९. शानगेन बिंदू - दोन्ही भुवयांच्या मध्ये किंचित खाली स्थित एक्यूपंक्चर बिंदू.

२०. 'ची' - 'ची' चा उपयोग त्या पदार्थाचा वर्णन करण्यासाठी देखील होतो जे अदृश्य आणि आकार नसलेले किंवा पारदर्शक आहेत. जसे की, वायू, गंध, क्रोध इत्यादी.

आपण साधारणतः वस्तूंना आपल्या दोन्ही डोळ्यांनी बघतो व हेच नेमके दोन्ही डोळे दुसऱ्या आयामांतील आमचे मार्ग अवरोधीत करतात. ते एक रक्षाकवच म्हणून कार्य करतात, जेणेकरून आपण केवळ आपल्या भौतिक आयामांमध्येच अस्तित्वात असलेल्या गोष्टी बघू शकतो. त्यानमूचे उघडणे व्यक्तीला या दोन्ही डोळ्यांशिवाय पाहण्याची क्षमता देते. साधनेव्दारे अत्यंत उच्चस्तरावर पोहचल्यानंतर, तुम्ही एक वास्तव नेत्र प्राप्त करू शकता. तेव्हा तुम्ही त्यानमूच्या वास्तविक नेत्रांव्दारे बघू शकता किंवा शानगन बिंदूच्या वास्तविक नेत्रांव्दारे बघू शकता.

बुध्दविचारधारेनुसार, शरीराचा प्रत्येक रोमछिद्र एक नेत्र असते. संपूर्ण शरीरावर नेत्र आहेत. ताओ विचारधारेनुसार प्रत्येक एक्यूपंचर बिंदू एक नेत्र असते. मुख्य मार्ग मात्र त्यानमूमध्येच स्थित असतो व प्रथम त्याला उघडले पाहिजे. माझ्या या वर्गामध्ये, मी प्रत्येक व्यक्तीमध्ये वस्तू रोपीत करतो, जे त्यानमु उघडू शकतात. व्यक्तीच्या शारिरीक गुणांमधील भिन्नतेनुसार परिणाम भिन्न असू शकतात. काही लोक एक खोल विहीरीसारखे एक अंधकारमय छिद्र बघतात; याचा अर्थ त्यानमुचा मार्ग अंधकारमय असतो. इतर लोक एक श्वेत सुरंग पाहतात. जर समोर वस्तू दिसत असतील, तर त्यानमु उघडणार असतो. काही लोक वस्तूंना आवर्तन करतांना बघतात. या अश्या वस्तू आहेत, ज्या मास्टरांनी^{२१} त्यानमु उघडण्याकरीता स्थापित केल्या आहेत. एकदा का भेदन करून तिसरे नेत्र उघडण्यात आले, तुम्ही वस्तूंना बघू शकाल. काही लोक त्यांच्या त्यानमुव्दारे एक विशाल नेत्र बघू शकतात व ते समजतात की हे बुध्द नेत्र होय, वास्तवतः हे त्यांचे स्वतःचे नेत्र असते. हे बहुधा अश्याप्रकारचे व्यक्ती असतात ज्यांचा जन्मजात गुण अधिक चांगला असतो.

आमच्या सांख्यिकिय गणनेनुसार, प्रत्येक वेळी आम्ही व्याख्यान श्रृंखला घेतेवेळी अर्ध्यापेक्षा जास्त सहभागींचे त्यानमु उघडले जाते. त्यानमु उघडल्यानंतर एक समस्या उद्भवू शकते; ज्यामध्ये एक व्यक्ती ज्याचा शिनशींग उच्च नसतो, तो वाईट गोष्टी करण्याकरीता सहजपणे त्यानमुचा वापर करू शकतो. ही समस्या टाळण्याकरीता, मी तुमचे तिसरे नेत्र थेट विवेकदृष्टीच्या स्तरावर उघडतो.

२१. मास्टर = (शिफू) - चीनी संज्ञा 'शिफू' हे दोन गुणांनी बनले आहे. एकाचा अर्थ होतो शिक्षक आणि दुसऱ्याचा अर्थ आहे वडील वा पिता.

दुसऱ्या शब्दात, एका उन्नत स्तरावर ते तुम्हाला दुसऱ्या आयामामधील दृश्यांना थेट बघण्याकरीता अनुमती देते व तुम्हाला साधना अभ्यासादरम्यान दिसणाऱ्या गोष्टींना पाहू देते आणि त्यावर विश्वास करावयास लावते. हे साधना अभ्यासामध्ये तुमचा विश्वास दृढ करेल कारण ज्या लोकांनी नुक्ताच साधना अभ्यास आरंभ केला आहे, त्यांचा शिनशींग स्तर असाधारण लोकांच्या स्तरांपर्यंत अद्वयाप पोहचलेला नाही. त्यांना एकदा का असाधारण वस्तु मिळाली तर त्यांचा कल दुष्कार्य करण्याकडे असतो. चला एक गंमतीदार उदाहरण घेऊ या; जर तुम्ही रस्त्यांनी जात असाल व एका लॉटरी केंद्राजवळ येता, तर तुम्ही त्यामध्ये प्रथम पुरस्काराचे बक्षीस प्राप्त करू शकता हे उदाहरण फक्त मुद्दा स्पष्ट करण्याकरीता आहे व तसे होवू देण्याची अनुमती नसेल. दुसरे कारण हे आहे की आम्ही बऱ्याच लोकांकरीता तिसरे नेत्र उघडीत आहोत. समजा, प्रत्येकाचे तिसरे नेत्र एका निम्न स्तरावर उघडल्या गेले; फक्त कल्पना करा की प्रत्येक व्यक्ती मानवी शरीराच्या आरपार वा भिंतीच्या पलीकडील वस्तूंना बघू शकेल - तर मग आम्ही याला एक मानवी समाज म्हणू काय? मानवी समाज गंभीररित्या विस्कळीत होईल, त्यामुळे असे करण्यास अनुमतीही नाही व असे होऊ शकत नाही. या व्यतिरिक्त ते साधकाला काहीही लाभ देणारे नसते तर केवळ त्यांची आसक्ती वाढवणारे असते. म्हणूनच आम्ही तुमचे त्यांनमू एका निम्न स्तरावर उघडणार नाही; याऐवजी आम्ही त्यास थेट एका उच्चतम स्तरावर उघडतो.

(२) तिसऱ्या नेत्राचे वा त्यांनमूचे स्तर

त्यांनमूचे अनेक स्तर असतात. त्याच्या स्तरानुसार ते अनेकानेक आयाम बघते. बुध्दमतानुसार त्यांनमूचे एकूण पाच स्तर आहेत. भौतिक दृष्टी, आकाशीय दृष्टी, विवेक दृष्टी, 'फा' दृष्टी व बुध्द दृष्टी. प्रत्येक स्तर हा उच्च, मध्य व निम्न स्तरांमध्ये विभाजित केलेला आहे. तिसरे नेत्र हे आकाशीय दृष्टी स्तरावर वा त्या स्तराखाली केवळ आपले भौतिक जगत बघू शकतो. केवळ विवेक दृष्टी वा त्याच्या पलीकडे, व्यक्ती दुसऱ्या आयामांना बघू शकेल. ज्या व्यक्तीकडे भेदन दृष्टीची असाधारण क्षमता असते, ते वस्तूंना सी.टी स्कॅनिंगपेक्षा अधिक स्पष्टतेने बघू शकतात. परंतु ते जे बघू शकतात, ते अजूनही या भौतिक जगतातीलच असते व ज्या आयामामध्ये आपण अस्तित्वात असतो, त्याच्या पलीकडे जात नाही; त्याला त्यांनमूच्या उन्नत स्तरावर पोहचला असे समजले जात नाही.

व्यक्तीच्या त्यानमूचा स्तर त्याच्या किंवा तिच्या 'ची' सत्वाचे प्रमाण त्याच प्रमाणे मुख्य मार्गाची रुंदी, चमक व मुख्य व्दारामधील अवरोधांच्या मात्रेनुसार निर्धारित केला जातो. आंतरिक अत्यावश्यक 'ची' सत्व हे त्यानमु पूर्णतः कसे उघडले जाईल, याच्या निर्णयामध्ये महत्वाचे असते. लहान मुलांचे विशेषतः, सहा वर्षाखालील मुलांचे त्यानमु उघडणे सोपे असते. त्याकरीता मला माझ्या हाताचा उपयोग करण्याचीही गरज नसते. एकदा मी बोलायला लागलो की ते उघडले जाते कारण लहान मुले आमच्या भौतिक जगताच्या नकारात्मक प्रभावापासून काहीसे दूर असतात व त्यांनी कुठलेही वाईट कार्य केलेले नसते. त्यांचे परिपूर्ण 'ची' सत्व चांगल्याप्रकारे संरक्षित असते. सहा वर्षावरील मुलांचे 'त्यानमु' उघडणे बाह्य प्रभावाच्या वाढीमुळे उत्तरोत्तर कठीण होत जाते. विशेषतः, अयोग्य शिक्षण, खराब होणे व अनैतिक होणे हे सर्व परिपूर्ण 'ची' सत्वाला नष्ट करतात. एका निश्चित बिंदूवर पोहचल्यानंतर ते सर्व पूर्णतया संपून गेले असेल. व्यक्ती ज्यांचे 'ची' सत्व पूर्णतया हरवलेले आहे ते साधना अभ्यासाव्दारे त्यास क्रमा-क्रमाने पुन्हा प्राप्त करू शकतात, परंतु याला बराच मोठा कालावधी व प्रचंड प्रयत्न लागतात. 'ची' सत्व अश्याप्रकारे अत्यंत मौल्यवान असते.

मी लोकांचे त्यानमु आकाशीय दृष्टी स्तरावर उघडण्याची शिफारस करत नाही; कारण जेव्हा साधकाचे गोंग सामर्थ्य कमी असते, तेव्हा तो साधना अभ्यासाव्दारे ऊर्जा कमविण्याऐवजी वस्तूंकडे बघून अधिक उर्जा गमवितो. जर आवश्यक ऊर्जा बऱ्याच प्रमाणात व्यय झाली तर त्यानमु परत एकदा बंद होऊ शकते. एकदा का ते बंद झाले तर त्याला परत उघडणे सोपे नसते; म्हणूनच मी जेव्हा लोकांचे त्यानमु उघडतो, मी ते सामान्यतः विवेकदृष्टीच्या स्तरावर उघडतो. साधकाची दृष्टी कितीही स्पष्ट वा अस्पष्ट असली तरी तो किंवा ती दुसऱ्या आयामातील वस्तूंना बघू शकेल. लोकांवर जन्मजात गुणांचा प्रभाव पडतो. त्यामुळे काही लोक स्पष्टपणे बघू शकतील, तर काही लोक वस्तुतः थांबून-थांबून बघू शकतील व इतर अस्पष्टपणे बघू शकतील. कमीत-कमी तुम्ही प्रकाश बघू शकाल. हे साधकाच्या उच्च स्तरावरील प्रगतीकरीता लाभदायक असते. जे व्यक्ती स्पष्टपणे बघू शकत नाही, ते साधनेव्दारे बघू शकतील.

ज्या व्यक्तींचे 'ची' सत्व कमी असेल ते त्यांच्या त्यानमूव्दारे काळी व

पांढरी प्रतिमा बघू शकतात. ज्यांचे परिपूर्ण 'ची' सत्व तुलनात्मकरित्या अधिक असते त्यांचे त्यांनमू रंगीत व अधिक स्पष्ट स्वरूपात दृष्य बघू शकतील. जेवढे अधिक अत्यावश्यक 'ची' सत्व, तेवढीच चांगली स्पष्टता, परंतु प्रत्येक व्यक्ती भिन्न असतो. काही लोकांचे त्यांनमू जन्मताच उघडलेले असते, तर इतरांचे घट्ट बंद असते. जेव्हा त्यांनमू उघडला जात असतो, तेव्हा ते दृष्य एखाद्या पुष्प उमलण्याच्या दृष्यासारखे असते; थरामागून थर उघडत जातात. ध्यान मुद्रेमध्ये बसले असता, प्रारंभी तिसऱ्या नेत्राच्या (त्यांनमूच्या) क्षेत्रामध्ये प्रकाश दिसून येईल. सुरूवातीला प्रकाश तितकासा प्रखर नसेल, त्यांनंतर तो लाल होत जातो. काही लोकांचे त्यांनमू फार घट्टपणे बंद असतात. त्यांमुळे त्यांच्या सुरूवातीच्या भौतिक प्रतिक्रिया काहीश्या प्रबळ असतात. ते प्राथमिक मार्गात मांसपेशी अनुभव करतील व त्यांना शानगेन बिंदू अधिक घट्ट झालेला वाटेल, जणूकाही त्यांना घट्ट आवळले व आत दाबले जात आहे. त्यांचे कानशील व कपाळ सूजलेले व वेदनादायक असे जाणवायला लागेल व ही सर्व लक्षणे त्यांनमू उघडण्याची असतात. ज्या व्यक्तीचे त्यांनमू सहजपणे उघडले जाते, ते कधी कधी काही निश्चित वस्तुंना बघू शकतात. माझ्या वर्गादरम्यान काही लोक माझे 'फा' शरीर अहेतुकपणे बघतात. जेव्हा ते हेतुपूर्वक पाहण्याचा प्रयत्न करतात; ते अदृष्य होवून जाते, कारण तेव्हा ते वास्तविकता त्यांचे शारीरिक नेत्र वापरीत असतात. जेव्हा तुम्ही काही वस्तुंना बंद डोळ्यांनी बघता, बघण्याच्या त्या अवस्थेमध्ये राहण्याचा प्रयत्न करा व हळूहळू तुम्ही अधिक स्पष्टतेने वस्तुंना बघू शकाल. जेव्हा तुम्हाला अधिक जवळून पाहायचे असते, तुम्ही वास्तवतः तुमच्या स्वतःच्या डोळ्यांचा वापर कराल व ऑप्टिक नर्वचा वापर कराल; तेव्हा तुम्ही काहीही बघण्यास असमर्थ असाल.

तिसऱ्या नेत्राद्वारे बघून समजलेले आयाम व्यक्तीच्या त्यांनमू स्तरानुसार भिन्न-भिन्न असतात. काही वैज्ञानिक संशोधन विभाग या नियमास समजू शकत नाही. अश्याप्रकारे ते काही चिगोंग प्रयोगांना त्यांच्या अपेक्षित परिणाम प्राप्तीपर्यंत पोहचण्यापासून थांबवितात. कधी - कधी काही प्रयोग उलट परिणामासही पोहचतात. उदाहरणार्थ, एका संस्थेने असाधारण क्षमतेचे परिक्षण करण्याची एक पध्दत तयार केली. त्यांनी चिगोंग गुरूंना सिलबंद डब्यातील वस्तुंना बघण्यास सांगितले. त्यांच्या त्यांनमूच्या स्तरांमधील भिन्नतेमुळे त्या सर्वांची उत्तरे सारखी नव्हती. संशोधक कर्मचाऱ्यांनी अश्याप्रकारे त्यांनमूला एक असत्य व भ्रामक

संकल्पना ठरविले. निम्न स्तरावरील त्यानेमु प्राप्त लोक सामान्यतः अश्याप्रकारच्या प्रयोगांद्वारे चांगले परिणाम प्राप्त करतात कारण त्यांचे त्यानेमु आकाशीय दृष्टीच्या स्तरावर उघडले गेले आहे- असा स्तर जो केवळ या भौतिक आयामांतील वस्तूंना बघण्याकरीता योग्य असतो. तर ज्या लोकांना त्यानेमु समजत नाही, असा विचार करतात की या लोकांकडे सर्वोच्च असाधारण क्षमता असते. सर्व वस्तू-सजीव वा निर्जीव, वेगवेगळ्या आयामांमध्ये वेगवेगळे आकार आणि स्वरूपांमध्ये दिसतात. उदाहरणार्थ, ज्या क्षणी एका ग्लासची निर्मिती होते, एक प्रज्ञावान सत्ता अथवा जीव एका वेगळ्या आयामांमध्ये अस्तित्वात येते. याशिवाय, या प्रज्ञावान सत्तेच्या अस्तित्वापूर्वी ते काही दुसरेही असू शकते. जेव्हा त्यानेमु एका निम्न स्तरावर असतो, व्यक्ती ग्लास बघू शकतो. उच्च स्तरावर व्यक्ती दुसऱ्या आयामांमधील जीवांना बघू शकतो. त्यापेक्षाही अधिक उंच स्तरावरील व्यक्ती त्या प्रज्ञावान सत्तेच्या अस्तित्वाच्या पूर्वी असणारे भौतिक रूप पाहिल.

(३) दूरदृष्टी

त्यानेमु उघडल्यानंतर काही लोकांकरीता दूरदृष्टीची असाधारण क्षमता प्रकट होईल व ते कित्येक हजार मैल अंतरावरून वस्तूंना बघण्यास समर्थ होतात. प्रत्येक व्यक्तीचे स्वतःचे व्यापलेले काही आयाम क्षेत्र असते. त्या आयामांमध्ये, ती व्यक्ती एका विश्वाएवढी मोठी असते. त्याच्या विशिष्ट निश्चित आयामात, त्यांच्या कपाळासमोरील भागात एक आरसा असतो; परंतु तो आमच्या आयामात अदृश्य असतो. प्रत्येकाकडे हा आरसा असतो; परंतु जे अभ्यासी नाहीत, अश्या लोकांचा आरसा आतील भागाकडे वाकलेला असतो. साधना अभ्यासीकरीता हा आरसा हळूहळू पलटत जातो. एकदा का तो पलटला तर हा आरसा साधकाला जे बघायचे असते, ते प्रतिबिंबित करतो. त्याच्या विशिष्ट क्षेत्रात तो काहीसा विशाल असतो, त्याचे शरीर हे बरेचसे विशाल असते व हा आरसा देखील विशाल असतो. साधकाला जे काही पाहावयाचे असते, ते या आरशावर प्रतिबिंबित केले जावू शकते; परंतु तरी देखील तो अद्यापही प्रतिमा बघू शकत नाही, जरी आरशाने प्रतिमा प्राप्त केली आहे. प्रतिमा आरशावर एक क्षणभर थांबणे आवश्यक आहे. मग आरसा परत पलटतो. त्याने प्रतिबिंबित केलेल्या वस्तूंना तुम्हाला दाखविल्यानंतर तो परत पलटतो. तो अतिशय तीव्र गतीने परत पलटतो व अविस्तरपणे मागे पुढे गती करतो. चित्रपटाची अखंड गतिक्रिया निर्मित करण्याकरीता चोविस फ्रेम प्रति सेकंद गतीने

सरकत असते. ज्या गतीने आरसा फिरतो, ते त्यापेक्षा अधिक तीव्र गतीचे असते व त्यामुळे प्रतिमा अखंड व स्पष्ट जाणविते. ही दूरदृष्टी होय. दूरदृष्टीचा सिध्दांत एवढा सोपा आहे. पूर्वी हे फार गोपनीय होते; मात्र, याला मी काहीच शब्दांमध्ये प्रकट केलेले आहे.

(४) आयाम

आमच्या दृष्टीकोनातून, आयाम अत्यंत गुंतागुंतीचे असतात. मानवजातीला केवळ तोच आयाम माहित आहे, ज्यामध्ये मानवजाती सध्या वास्तव्यास आहे. तर दुसरे आयाम अद्यापही शोधले गेले वा तपासले गेले नाहीत. दुसऱ्या आयामांच्या बाबतीत जेव्हा गोष्ट येते, आम्ही चिगोंग गुरूंनी आधीच आयामांचे अनेक स्तर पाहिलेले आहेत. हे देखील सैध्दांतिकरित्या स्पष्ट केले जाऊ शकते; परंतु ते विज्ञानाव्दारे अप्रमाणित राहते. परंतु काही गोष्टी ज्यांचे अस्तित्व जरी काही लोक मान्य करित नाहीत; वास्तविकतः आमच्या आयामामध्ये प्रतिबिंबित केल्या जातात. उदाहरणार्थ, बरमूडा त्रिकोण वा (दुष्ट त्रिकोण) असे एक स्थान आहे. काही जहाज त्या क्षेत्रात अदृश्य झाले आहेत व काही विमाने देखील आणि ते अदृश्य होऊन काही वर्षांनंतर परत प्रकट झाले. कुणीही त्याचे कारण सांगू शकत नाही. कुणीही मानवी विचार व सिध्दांताच्या सीमारेखांच्या पलीकडे गेले नाहीत. वास्तविकतः हा त्रिकोण दुसऱ्या आयामाचे व्दार आहे. आपल्या सामान्य व्दाराच्या विपरित ते एका अनिश्चित अवस्थेमध्ये असते. जर व्दार योगायोगाने उघडे असल्यावेळी जहाज आले तर ते सहजपणे दुसऱ्या आयामामध्ये जाऊ शकते. मानवप्राणी आयामांमधील अंतर स्पष्ट समजू शकत नाही व ते दुसऱ्या आयामांत क्षणात प्रवेश करू शकतात. त्या आयामातील व आपल्या आयामातील काल-अवकाश यामधील भेद मैलांमध्ये स्पष्ट केले जाऊ शकत नाही. हजारो मैलांचे अंतर येथे एका बिंदूमध्ये सामावलेले असू शकते, म्हणजेच ते एकाच अवकाश व समयामध्ये अस्तित्वात असू शकते. जहाज एका क्षणाला हेलकावून जाते व अकस्मात परत येते. तरीदेखील या विश्वात दशके निघून गेलेली असतात, कारण या दोन आयामांमधील वेळ भिन्न असते. या व्यतिरिक्त, प्रत्येक आयामामध्ये एकल विश्वे अस्तित्वास असतात. येथे, आमच्या आण्विक संरचना प्रतिरूपांसारखे असते, यामध्ये एक गोळा दुसऱ्या गोळ्याशी धाग्याव्दारे जोडल्या गेला असतो आणि त्यामध्ये अनेक गोळे व धागे असतात, जे अत्यंत

गुंतागुंतीचे असते. द्वितीय विश्वयुद्धाच्या चार वर्षापूर्वी, एक ब्रिटीश पायलट एका मिशनवर कार्य करित होता. त्याच्या उड्डानादरम्यान तो एका भीषण वादळामध्ये सापडला. आपल्या पूर्वीच्या अनुभवाच्या आधारावर, तो एक निर्जन विमानतळ शोधू शकला. ज्या क्षणी ते विमानतळ त्याच्या डोळ्यासमोर दिसून आले. एक वेगळेच दृष्य दृश्यमान झाले. अचानक सर्व काही सूर्य प्रकाशासारखे लख्ख व ढगरहित होते, जणुकाही तो नुकताच दुसऱ्याच जगतातून आला आहे. विमानतळावरील विमाने आधीच पिवळ्या रंगाची होती, तर लोक जमिनीवर आपल्या कार्यात मग्न होते. त्याला फार आश्चर्य वाटले. तो खाली उतरल्यानंतर कुणीही त्याला ओळखले नाही. रडार टॉवरने देखील त्याच्याशी संपर्क साधला नाही. आकाश स्वच्छ झाल्यामुळे पायलटने परतण्याचा निर्णय घेतला. त्याने परत उड्डान केले व जेव्हा तो त्याच अंतरावर होता, जिथून त्याने काही क्षणापूर्वीच विमानतळ बघितले होते; तो परत वादळात सापडला. तो सरतेशेवटी कसाबसा परतला. त्याने ह्या परिस्थितीचे वर्णन नमुद केले व आपल्या उड्डान नोंदवहीमध्ये नोंद घेतली. परंतु त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी त्याच्यावर विश्वास ठेवला नाही. चार वर्षांनंतर जेव्हा द्वितीय विश्व युद्ध सुरू झाले व त्याची बदली त्या सोडून दिलेल्या विमानतळावर करण्यात आली. त्याला चार वर्षापूर्वी पाहिलेल्या त्याच दृश्यांची तात्काळ आठवण झाली. आम्हा सर्व चिगोंग गुरूंना त्याला कसे स्पष्ट करावे हे माहित आहे. त्याने आधीच चार वर्षापूर्वी ते कार्य केलेले होते, जे तो काही वर्षांनंतर करणार होता. प्रथम अंक संपण्यापूर्वीच तो तेथे गेला व स्वतःची भूमिका अग्रिमतःच पार पाडून पूर्वस्थितीत परतला.

५ चिगोंग उपचार व रूग्णालय उपचार

सैध्दांतिकरित्या बोलायचे तर चिगोंग उपचार हे रूग्णालय उपचारापेक्षा पूर्णतः भिन्न आहे. पश्चिमी उपचार सामान्य मानवीय समाजाच्या पध्दतीचा अवलंब करतात. प्रयोगशाळा परीक्षण व क्ष-किरण परीक्षण या साधनांच्या उपलब्धतेनंतरही ते केवळ याच आयामांमधील रोगांच्या स्त्रोतांना बघू शकतात व ते दुसऱ्या आयामांमध्ये अस्तित्वास असलेल्या गोष्टींना बघू शकत नाही, म्हणूनच ते रोगांचे कारण समजण्यास अपयशी ठरतात. जर रूग्ण गंभीररित्या आजारी नसेल तर उपचार रोगाच्या उगमस्थानाला (ज्याला पाश्चिमात्य चिकित्सक विषाणु मानतात तर चिगोंगमध्ये कार्मिक ऋण असे समजले जाते.) काढून टाकू वा परतून लावू

शकते. रोग गंभीर असण्याच्या स्थितीत औषधे प्रभावी ठरणार नाहीत. मात्र, जर त्यांची मात्रा वाढविली गेली तर व्यक्ती त्यास सहन करू शकणार नाही. सर्वच रोग या जगतातील नियमाव्दारे परिसिमीत केले जाऊ शकत नाही व काही रोग अत्यंत गंभीर असतात, जे या जगताच्या मर्यादितपलीकडे असतात. परीणामस्वरूप, रूग्णालये त्यांचा उपचार करण्यास असमर्थ असतात.

चीनी औषधीशास्त्र आमच्या देशातील एक परंपरागत प्राचीन वैद्यकशास्त्र आहे. ते मानवी शरीर साधनेव्दारे विकसित असाधारण क्षमतापासून वेगळे केले जाऊ शकत नाही. प्राचीन लोकांनी मानवी शरीराच्या साधनेकडे विशेष लक्ष दिले होते. कनफ्युशियन विचारधारा, ताओ विचारधारा, बुद्ध विचारधारा व कनफ्युशियनवादाच्या विद्यार्थ्यांनी, या सर्वांनी ध्यानाला महत्त्व दिले आहे. ध्यान अवस्थेत बसणे एक कौशल्य मानले जायचे. जरी त्यांनी व्यायामांचा अभ्यास केला नसला तरी काही कालावधीतच ते देखील गोंग सामर्थ्य व असाधारण क्षमता विकसित करीत. चीनी एक्युपंचर पध्दती मानवी शरीरातील मध्यान्ह नाडी ('मेरीडीयन') बिंदूना कसे इतक्या स्पष्टपणे शोधू शकले? ते एक-दुसऱ्याशी आडवे का जोडलेले नसतात? ते एक-दुसऱ्याला छेदीत का नाहीत आणि ते लंबवत का जोडलेले असतात? ते इतक्या अचूकरित्या योजनाबद्ध कसे असतात? आधुनिक लोक आपल्या असाधारण क्षमतेनुसार स्वतःच्या डोळ्यांनी त्या वस्तु पाहू शकतात, ज्या चीनी चिकीत्सकांव्दारे वर्णित केल्या आहेत. याचे कारण असे आहे की, प्राचीन चीनी चिकित्सकांकडे सामान्यतः असाधारण क्षमता असे. चीनी इतिहासामध्ये "ली शजन, सन सिमिओ, हुआ तोआ, ब्येन च्यू"^{२२} हे सर्व वास्तवतः असाधारण क्षमताप्राप्त चिगोंग गुरू होते. आजपर्यंतच्या काळप्रवासामध्ये चीनी औषधशास्त्राने तो घटक गमविला, जो असाधारण क्षमतांशी जोडला गेला होता व केवळ उपचार पध्दतींना यथास्थिती ठेवले. पूर्वी चीनी चिकीत्सक रोगनिदान करण्याकरीता नेत्रांचा (असाधारण क्षमता प्राप्त नेत्र) उपयोग करीत. नंतर त्यांनी सुध्दा नाडी परीक्षण विधी^{२३} विकसित केली. जर चीनी उपचार पध्दतीमध्ये असाधारण क्षमतांना जोडले गेले असते तर असे म्हटले जाऊ शकते

२२. ली शजन, सन सिमिओ, हुआ तोआ ब्येन च्यू - प्राचीन काळातील चीनी औषधांचे सुप्रसिद्ध चिकित्सक.

२३. नाडी परीक्षण विधी - चीनी चिकित्सेमध्ये नाडी परीक्षण एक गुंतागुंतीचा आणि महत्त्वपूर्ण भाग आहे.

की, येणाऱ्या अनेक वर्षात पाश्चिमात्य वैद्यकशास्त्र चीनी चिकित्साकांच्या समकक्षेत येऊ शकणार नाही.

चिगोंग उपचार पध्दती रोगाचे मूळ कारण नष्ट करते. मी रोगाला एक प्रकारचे कर्म समजतो, रोग उपचार करणे म्हणजे कर्म नष्ट करण्यास मदत करणे होय. काही चिगोंग गुरू रोग उपचार करण्याकरीता काळी 'ची' निष्कासित करणे व पुन्हा भरणे या पध्दतीचा वापर करून रूग्णाची मदत करतात. एका अत्यंत खालच्या स्तरावर ते काळी 'ची' निष्कासित करतात. तरीदेखील त्यांना काळ्या 'ची' च्या मुळ कारणाची माहिती नसते. ही काळी 'ची' परत येईल व रोग परत उद्भवेल. सत्य हे आहे की, काळी ची रोगाचे मुळ कारण नव्हे. याचे अस्तित्व रूग्णाला केवळ अस्वस्थता अनुभव करावयास लावते. त्याच्या रोगाचे मुळ कारण दुसऱ्या आयामात अस्तित्वात असणारा एक बुद्धिमान जीव असतो. अनेक चिगोंग गुरूंना हे माहित नसते. तो बुद्धिमान जीव अत्यंत शक्तीशाली असल्याने साधारण लोक त्यास स्पर्श करू शकत नाही व तसे करण्याचे धाडसही करित नाही. फालुन गोंगद्वारा उपचार त्या बुद्धिमान जीवावर लक्ष्य केंद्रीत करून व त्याव्दारेच सुरू होतो आणि रोगाचे मुळ कारण काढून टाकले जाते. या व्यतिरिक्त, त्या क्षेत्रात एक सुरक्षा कवच स्थापित केले जाते, जेणेकरून भविष्यामध्ये रोग परत आक्रमण करण्यास असमर्थ असतील.

चीगोंग रोगांना बरे करू शकतो परंतु मानवी समाजाच्या स्थितीस बाधा पोहचवू शकत नाही. जर ते एका विशाल स्तरावर लागू केले तर ते साधारण मानवी समाजाच्या परिस्थितीत व्यवधान करू शकते, ज्याची अनुमती नसते; तसेच त्याचे उपचार प्रभाव देखील चांगले असणार नाही. जसे की तुम्हा सर्वांना माहित आहे, काही लोकांनी चीगोंग उपचार दवाखाने, चिगोंग रूग्णालये व चिगोंग स्वास्थ लाभ केंद्रे उघडलेले आहे. त्यांनी हा व्यापार उघडण्यापूर्वी त्यांची उपचार प्रभावशीलता चांगली असू शकेल परंतु एकदा का त्यांनी उपचाराकरीता व्यवसाय उघडला की त्यांची प्रभावशीलता लयास जाते. याचा अर्थ असा आहे की साधारण मानवी समाजाचे कार्य करण्याकरीता असाधारण क्षमतांचा वापर करणे प्रतिबंधित असते. असे करणे निश्चितच त्याची प्रभावशीलता इतकी कमी करेल जितके की साधारण मानवी समाजाचे नियम.

असाधारण क्षमतांचा वापर करून व्यक्ती मानवी शरीराचे आतील प्रत्येक

थराचे निरीक्षण करू शकेल, जसे वैद्यकीय नमुना घेऊन केले जाते. मउ उती (मांस-तंतु) व शरीराचा कुठलाही भाग बघितला जाऊ शकतो. यद्यपि आजचे सी-टी स्कॅन देखील अधिक स्पष्टतेने पाहू शकले तरी देखील मशिनीचा वापर करावाच लागतो- ते बरेच वेळाखाऊ, बऱ्याच फिल्मस वापरणारे आणि फार मंद व महागडे असते. ते तितकेसे अचूक व आरामदायक नसते, जितक्या की असाधारण क्षमता. जलदगतीने तपासणी करण्याकरीता चिगोंग गुरू रुग्णांच्या शरीराचा कोणताही भाग अधिक स्पष्टतेने व थेट पाहू शकतात. तर मग हे उच्च-तंत्रज्ञान (हाय-टेक) नव्हे काय? प्राचीन उच्च-तंत्रज्ञान आजच्या आधुनिक उच्च-तंत्रज्ञानापेक्षा अधिक प्रगत आहे. प्राचीन चीनमध्ये अश्याप्रकारची कौशल्ये आधीच अस्तित्वास होती - ते प्राचीन काळाचे एक उच्च-तज्ञान होते. हुआ तोचा ने चाओ-चाओच्या^{२४} मेंदूमध्ये एक गाठ वाढताना पाहिली व त्याला त्याच्यावर एक शल्य-चिकित्सा करायची होती. चाओ -चाओ यास स्विकारू शकला नाही व त्याला असे वाटले की, हुआ तोआ त्यास मारावयास बघतो आहे. त्याने हुआ तोआला बंदी बनविले-शेवटी चाओ चाओ मेंदूच्या गाठीमुळे मरण पावला. इतिहासामध्ये अनेक प्रसिध्द चीनी चिकित्सक वास्तवतः असाधारण क्षमता प्राप्त होते. ते केवळ असे आहे की या आधुनिक समाजामध्ये लोक अति उत्साहाने व्यावहारिक गोष्टींच्या मागे लागतात व त्यांनी प्राचीन पध्दतींना सोडून दिले आहे.

आमचे उच्चस्तरीय चिगोंग, अभ्यासाव्दारे परंपरागत वस्तुंचे पुनर्परीक्षणा-करीता, वारसा जोपासण्याकरीता व वाढविण्याकरीता आहे आणि मानव समाजाला लाभ देण्याकरीता त्यांच्या पुनर्वापराकरीता आहे.

६ बुध्द विचारधारा चिगोंग व बुध्दमत

ज्या क्षणी आम्ही बुध्द विचारधारा चिगोंगचा उल्लेख करतो, अनेक लोक याबाबत असा विचार करतात की : बुध्दाच्या विचारधारेचे उद्दिष्ट बुध्दत्वाची साधना करणे आहे, ते याचा बुध्दमताच्या वस्तुंशी संबंध जोडणे आरंभ करतात. मी इथे गंभीरपणे स्पष्ट करू इच्छितो की फालुन गोंग बुध्द विचारधारेचा चिगोंग आहे. तो एक उचित, महान साधना मार्ग आहे व त्याचा बुध्दमताशी काहीही संबंध नाही. बुध्द विचारधारेचे चिगोंग हे बुध्द विचारधारेचे चिगोंग आहे, तर बुध्दमत हे बुध्दमत आहे. जरी त्यांच्या साधना अभ्यासाचे उद्दिष्ट समान असले

२४. चाओ-चाओ - तीन राजवंश (२२०-२६५ ए.डी.) च्या काळातील एक सम्राट.

तरी त्यांचा मार्ग वेगवेगळा आहे. ते वेगवेगळ्या आवश्यकता असलेल्या वेगवेगळ्या शिकवणी आहेत. मी “बुध्द” या शब्दाचा उल्लेख केला आहे व जेव्हा मी उच्चतर स्तरांवरील अभ्यास शिकवेल तेव्हा त्याचा परत उल्लेख करेल. हा शब्द स्वतः कुठलेही अंधश्रद्धात्मक संदर्भ व्यक्त करीत नाही. काही लोकांना बुध्द हा शब्द ऐकणे सहन होत नाही. जेव्हा ते ‘बुध्द’ शब्दाला ऐकतात, ते असा दावा करतात की आम्ही अंधश्रद्धा पसरवित आहोत, हे असे नाही. वस्तुतः ‘बुध्द’ मूलतः एक प्राचीन शब्द आहे, ज्याचा उगम भारतात झाला. त्याच्या उच्चारणावरून त्याला चीनी भाषेत “फो तोआ”^{२५} म्हटले गेले. नंतर लोकांनी “तोआ” शब्द गाळून “फो” शब्द ठेवला. चीनी भाषेत अनुवाद करता त्याचा अर्थ “ज्ञानप्राप्त” व्यक्ती, एक व्यक्ती ज्याला ज्ञानप्राप्ती झालेली आहे असा होतो (‘सी’ हार्ड^{२६} शब्दकोश)

(1) बुध्द विचारधारा (Buddha School) चिगोंग

सद्यस्थितीत दोन प्रकारचे बुध्द विचारधारेचे चिगोंग सार्वजनिक केलेले आहेत. एक पध्दती बुध्दमतापासून वेगळी झाली आणि आपल्या विकासक्रमाच्या हजारो वर्षा दरम्यान अनेक यशस्वी भिक्षु निर्माण केले. जेव्हा या पध्दतीचे अभ्यासी त्यांच्या साधना अभ्यासादरम्यान एका अत्यंत उन्नत स्तरावर साधना करतात; एक उच्चस्तर प्राप्त गुरू त्यांना शिकविण्यास येतो, जेणेकरून त्यांना उच्चस्तरावर व्यक्तीशः शिकवण प्राप्त व्हावी. बुध्दमतातील या सर्व गोष्टी एका वेळी एकाच व्यक्तीला प्रदान केल्या जात होत्या. केवळ जेव्हा तो आपल्या जीवन अंताजवळ असायचा; एक यशस्वी भिक्षु या शिकवणींना एका शिष्याला हस्तांतरीत करीत असे, जो या बुध्द सिध्दांतानुसार साधना करीत असे व समग्ररित्या उन्नत होत असे. या प्रकारच्या चिगोंगची बुध्दमताशी घनिष्टता दिसून येते. भिक्षुंना नंतर विशेषतः ‘महान सांस्कृतिक आंदोलन’^{२७} दरम्यान साधना स्थळांमधून बाहेर काढण्यात आले व हे अभ्यास सामान्य जनतेपर्यंत पसरले, जेथे ते बऱ्याच संख्येने विकसित झाले.

दुसऱ्या प्रकारचा चिगोंग देखील बुध्द विचारधारेतील आहे. युगानुयुगे

२५. फो-तोआ - ‘बुध्द’.

२६. सी हार्ड - एक प्रमुख चीनी शब्दकोश.

२७. महान सांस्कृतिक आंदोलन - चीन मधील एक कम्युनिस्ट राजनीतिक आंदोलन, ज्यामध्ये पारंपारिक मूल्ये आणि संस्कृतीची आलोचना केली गेली (१९६६-१९७६).

अशा प्रकारचा चिगोंग कधीही बुद्धमताचा भाग राहिलेला नाही. तो नेहमीच लोकांमध्ये वा सूदुर पर्वतांमध्ये गुप्तपणे अभ्यासला जायचा. या प्रकारच्या अभ्यासाची स्वतःची वैशिष्ट्ये आहेत. त्यामध्ये एक चांगला शिष्य निवडण्याची आवश्यकता असते - असा कुणी ज्याच्याकडे प्रचंड 'त' असेल व जो उच्च स्तरावर साधना करण्यास समर्थ असेल. अशा प्रकारचा व्यक्ती या जगतामध्ये अनेकानेक वर्षांमध्ये एकदाच दिसून येतो. अशा प्रकारची साधना सार्वजनिक केल्या जात नाही. त्यामध्ये अत्यंत उच्च शिनशींगची आवश्यकता असते व त्यांचे गोंग फार जलदगतीने विकसित होते. अशा प्रकारच्या साधना मोजक्याच नाहीत. ताओ विचारधारेच्या बाबतीत देखील असेच खरे आहे. ताओवादी चिगोंग, ताओ विचारधारेची संपूर्ण निगडीत असून पुढे कुनलुंग, इमेई, वुदांग इत्यादीमध्ये विभाजीत आहेत. प्रत्येक विभाजनामध्ये अनेक गटविभाजन आहेत व ही गट विभाजने एक दुसऱ्यांपासून फार वेगळी आहेत. त्यांना एक दुसऱ्यात मिसळता येत नाही वा त्यांचा एकत्र करून अभ्यास करता येत नाही.

(२) बुद्धमत (Buddhism)

बुद्धमत एक साधना अभ्यास प्रणाली आहे, जी भारतात शाक्यमूर्तीनी^{२८} स्वतः दोन हजारपेक्षा अधिक वर्षापूर्वी प्राप्त केली होती; जी त्यांच्या मूळ साधना अभ्यासावर आधारीत आहे. ती संक्षिप्तरीत्या तीन शब्दात मांडली जाऊ शकते : शील, समाधी^{२९}, प्रज्ञा. "शील" हे समाधीच्या उद्देशाकरीता असते. खरेतर बुद्धमत जरी व्यायामांची चर्चा करित नसेल तरी त्यात व्यायामांचा समावेश असतो. बुद्धिदस्त लोक जेव्हा ध्यानात बसतात व शांत अवस्था प्राप्त करतात, ते वास्तवतः व्यायाम करित असतात. याचे कारण व्यक्ती जेव्हा शांत होतो व मनाची निश्चलता प्राप्त करतो, विश्वातील ऊर्जा त्याच्या शरीराभोवती जमा व्हायला लागते आणि त्यामुळे चिगोंगक्रिया केल्यासारखा परिणाम प्राप्त होतो. बुद्धमतातील शील सर्व मानवी इच्छांचा त्याग करण्याकरीता असते व त्या गोष्टी ज्याच्याशी साधारण व्यक्ती आसक्ती पाळून असतो त्या सर्वांचा त्याग करणे होय. परिणामस्वरूप, भिक्षु एक शांत व निश्चल अवस्था गाठू शकतो, जे त्यास समाधी प्रवेश करण्यास सक्षम बनविते. व्यक्ती समाधीमध्ये स्वतःला निरंतर उन्नत करतो,

२८. शाक्यमुनी - बुद्ध शाक्यमुनी किंवा बुद्ध सिध्दार्थ गौतम जे प्राचीन भारतातील बुद्धीजमचे संस्थापक आहेत. (ईसा पूर्व पाचवी शताब्दी)

२९. समाधी - बौद्ध ध्यान अवस्था.

शेवटी तो एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती होत प्रज्ञा प्राप्त करतो. त्याला नंतर विश्वाची जाणिव होते व तो विश्वाचे सत्य बघतो.

शाक्यमुनीं धम्म शिकवणीदरम्यान रोज केवळ तीन गोष्टी करायचे : आपल्या शिष्यांना धर्म^{३०} शिकवण देणे (प्राथमिकता : अर्हतच्या धर्माची शिकवण), एक पात्र घेऊन भिक्षा गोळा करणे (अन्नाची भिक्षा) व ध्यानामध्ये बसून साधना अभ्यास करणे. शाक्यमुनीच्या निर्वाणानंतर ब्राम्हणधर्म व बुध्दमतामध्ये व्दंद झाले. यानंतर हे दोन्ही धर्म एक दुसऱ्याशी विलीन झाले, त्याला हिंदूधर्म म्हटले गेले. याच कारणाने आज भारतात बौध्द धर्म (Buddhism) अस्तित्वास नाही. नंतरच्या विकासप्रक्रिया व उत्क्रांतीनंतर, महायान^{३१} बुध्दधर्म उदयास आला व ते आजचे बुध्दमत बनले आणि मध्य चीनच्या आतील भागापर्यंत पसरले. महायान बुध्दमतामध्ये शाक्यमुनींना त्यांचे एकमात्र प्रवर्तक म्हणून उपासना केली जात नाही-ती एक अनेकानेक बुध्द विश्वासप्रणाली आहे. ते अनेक तथागतांमध्ये^{३२} विश्वास ठेवतात जसे, बुध्द अमिताभ, औषध बुध्द, इत्यादी. यामध्ये अधिक शील आवश्यक असते व साधना अभ्यासाचे ध्येय फार उच्चतर असते. आपल्या काळात त्यावेळी शाक्यमुनींनी काहीच शिष्यांना बोधिसत्त्व^{३३} धर्म शिकविला. या शिकवणी नंतर तो पूनर्व्यवस्थित करण्यात आला व तो आजच्या महायान बुध्दमतात विकसित झाला जो बोधिसत्त्व स्तराच्या साधनेकरीता असतो. दक्षिणपूर्व आशियामध्ये या दिवसापर्यंत थेरावाद बुध्द धर्माची परंपरा राखली गेली व असाधारण क्षमतांचा वापर करीत समारंभ पार पाडल्या जातात. बुध्दमताच्या उत्क्रांतीअवधी दरम्यान, आमच्या देशातील तिबेट प्रांताकडे एक विचारधारा विकसित झाली, ज्याला 'तिबेटन तंत्रवाद' म्हटले गेले. दुसरा साधना मार्ग शिनजियांग^{३४} प्रांताव्दारे हान^{३५} क्षेत्रात पोहचला व त्याला तांग तंत्रविद्या म्हटले

३०. धर्म - धम्म चीन मध्ये याला 'फा' म्हणतात.

३१. महायान- बुध्द धर्माची एक शाखा.

३२. तथागत - बुध्द विचारधारेतील एक ज्ञानप्राप्तीचा स्तर. जो बोधिसत्त्व आणि अरहत स्तरांपेक्षा उच्च आहे.

३३. बोधिसत्त्व - बुध्द विचारधारेतील ज्ञानप्राप्तीचा एक स्तर जो अरहत स्तरापेक्षा उच्च तर तथागत स्तरापेक्षा निम्न आहे.

३४. शिन-जियांग - चीन मधील उत्तर पश्चिमेकडील एक राज्य.

३५. हानप्रांत - चीनमध्ये हाण लोकांचा सर्वात मोठा पारंपारिक समुह आहे. यामध्ये चीनच्या मध्यभागातील क्षेत्र सम्मिलीत आहेत (जसे की तिबेट इत्यादी)

गेले. ही विद्या व्हेचांग^३च्या काळात बुध्दमताच्या दमनानंतर लुप्त झाली तर दुसरी एक शाखा भारतात योग रूपात उदयास आली.

बुध्दमतामध्ये व्यायाम शिकवण नाही व चिगोंगचा अभ्यास देखील केला जात नाही. हे बुध्दमत साधनेच्या परंपरागत अभ्यास मार्गाचे रक्षण करण्याकरीता केले जाते. हे देखील बुध्दमताच्या दोन हजार वर्षानंतरही न्हास न होता टिकून असण्याचे एक महत्वाचे कारण आहे. बुध्दमताने त्यात कुठल्याही बाह्य वस्तुंचा शिरकाव मान्य न केल्यामुळे त्यांनी मुख्यत्वे स्वाभाविकरित्या स्वतःची परंपरा कायम राखली. बुध्दमतामध्ये साधना अभ्यासाचे अनेक मार्ग आहेत. हीनयान बुध्दमत स्व-मुक्ती व स्व-साधनेवर जोर देतो; महायान बुध्दमत दोन्हीही स्व-मुक्ती व इतरांना मुक्ती देण्यात व सर्व प्राणीमात्रांच्या मुक्तीच्या मार्गरूपात विकसित झालेला आहे

७. उचित साधना मार्ग व दुष्ट मार्ग

(१) बाजू-व्दार विचित्र मार्ग (पॅंगमेन जूओताओ)

बाजू-व्दार विचित्र मार्गाला अपारंपारिक ('चीमन') साधना अभ्यास देखील म्हटले जाते. धर्माच्या स्थापनेपूर्वी अनेक चिगोंग साधना पध्दती अस्तित्वात होत्या. धर्माच्या बाहेर अनेक साधना अभ्यास पध्दती लोकांमध्ये पसरल्या. सुव्यवस्थित सिध्दांताचा अभाव असल्याने त्यांच्यापैकी बऱ्याच पध्दती एक पूर्ण साधना अभ्यास प्रणाली बनू शकल्या नाहीत. मात्र, चीमन साधना अभ्यासाची स्वतःची पध्दतशीर, पूर्ण व अस्वाभाविकरित्या गहन साधना पध्दत आहे व ती देखील लोकांमध्ये पसरलेली आहे. या अभ्यास पध्दतींना कित्येकदा बाजू-व्दार विचित्र मार्ग म्हटले जाते. त्यांना असे का म्हटले जाते? शब्दशः 'पॅंगमेन' म्हणजे 'बाजू-व्दार'; जूओताओ म्हणजे 'विचित्र मार्ग' होय. लोक बुध्द विचारधारा व ताओ विचारधारेच्या साधना अभ्यास मार्गांना सरळ (मुख्य) मार्ग समजतात तर इतर अन्य सर्व मार्गांना बाजू-व्दार, विचित्र मार्ग वा दुष्ट साधना मार्ग समजतात. वास्तवतः असे नसते. संपूर्ण इतिहासामध्ये बाजू-व्दार विचित्र मार्गाचा गुप्तपणे अभ्यास केला जात असे व ते एका वेळी एकाच शिष्याला शिकविले जायचे. ते लोकांमध्ये प्रकट करण्याची अनुमती नव्हती. एकदा का ती बाहेर आली तर लोक या साधना प्रणालीला चांगल्या प्रकारे समजणार नाही. या साधना पध्दतीचे

३६. व्हेचांग - तांग राजवंशातील (८४१-८४६ ए.डी.) च्या काळातील सम्राट वूजोंग यांचा काळ.

साधक देखील दावा करतात की ते बुध्द विचारधारा वा ताओ विचारधारा या दोन्हीपैकी कोणाशीही संबंधीत नाहीत. त्यांच्या साधना अभ्यास नियमांच्या शिनशींग विषयक आवश्यकता अत्यंत कठोर असतात. त्याची साधना विश्वाच्या स्वभाव गुणधर्मानुसार केली जाते, ज्यामध्ये सत्कार्य व शिनशींग संवर्धन करणे मुख्यत्वाने सांगितले जाते. या अभ्यास पध्दतीतील उच्च उपलब्धी प्राप्त गुरूंकडे अविद्वितीय कौशल्ये असतात व त्यांच्या काही अविद्वितीय पध्दती अत्यंत शक्तिशाली असतात. मी चीमन साधना अभ्यासाच्या तीन उच्च-उपलब्धी प्राप्त गुरूंना भेटलो; ज्यांनी मला काही गोष्टी शिकविल्या, ज्या बुध्द विचारधारा वा ताओ विचारधारेमध्ये आढळत नाही. या प्रत्येक गोष्टी साधना प्रक्रियेदरम्यान अभ्यास करण्यास बऱ्याच कठीण असतात. त्यामुळे प्राप्त केलेला गोंग अत्यंत असाधारण होता. या विपरीत काही तथाकथित बुध्दमत साधना अभ्यास व ताओमत साधना अभ्यासात कठोर शिनशींग आवश्यकतेचा अभाव असतो व त्यांचे साधक अश्याप्रकारे एका उन्नत स्तरावर साधना अभ्यास करू शकत नाही. म्हणूनच, आम्ही प्रत्येक साधना अभ्यासमताकडे वस्तुनिष्ठपणे पहावयास हवे.

(२) मार्शल आर्ट चिगोंग

मार्शल आर्ट चिगोंगचा फार पूर्वापार इतिहास आहे. त्याच्या स्वतःच्या सिध्दांताच्या संपूर्ण प्रणाली व साधना अभ्यास पध्दतीमुळे ते एक स्वतंत्र प्रणाली बनले आहे. तरी देखील स्पष्ट बोलायचे तर ते केवळ त्याच असाधारण क्षमतांना दर्शविते, ज्या एका निम्नतम स्तरावरील आंतरिक साधना अभ्यासाद्वारे उत्पन्न केल्या जातात. मार्शल आर्ट साधना अभ्यासात ज्या असाधारण क्षमता दिसून येतात, त्या आंतरिक साधना अभ्यासात देखील दिसून येतात. मार्शल आर्ट साधना अभ्यासाची सुरुवात देखील 'ची' अभ्यासाने होते. उदाहरणार्थ, खडकाचा तुकडा तोडतेवेळी प्रथम मार्शल आर्ट साधकांना 'ची' प्रवाहीत करण्याकरीता हातांना फिरवावे लागते. वेळेनुसार त्यांच्या 'ची' चे स्वरूप बदलेल व ती अशी ऊर्जा वस्तुमान बनेल, जे प्रकाश स्वरूपात अस्तित्वास असल्याचे दिसून येईल. या स्थितीमध्ये पोहचल्यावर गोंग कार्य करण्यास सुरुवात करेल. गोंग हे एक उत्क्रांतीत पदार्थ असल्यामुळे ते प्रज्ञावान असते. ते दुसऱ्या आयामामध्ये अस्तित्वास असते व मेंदूतून येणाऱ्या विचारांद्वारे नियंत्रित केले जाते. आक्रमण केल्यानंतर (मुष्टीयुध्दात वा इतर ठिकाणी) मार्शल आर्ट साधकांना ची प्रवाहीत करण्याची

आवश्यकता नसते. गोंग नुसत्या विचाराव्दारे येईल. साधना अभ्यासक्रमाच्या दरम्यान त्याचा गोंग नियमितरित्या शक्तिशाली होत जाईल. त्याचे सूक्ष्मकण अधिक सूक्ष्म बनत जातील व ऊर्जा अधिक प्रगाढ होत जाईल. “लौह रेतपंजा” व “सिंदूरी पंजा” चे कौशल्य प्रकट होईल. अलिकडे काही वर्षांत चित्रपट, मासिके व टी.व्ही. वर ‘स्वर्णघंटी कवच’ व ‘लोह वस्त्र अंगरखा’ यामध्ये ते कौशल्य स्पष्ट झालेले आपण बघू शकाल. हे आंतरिक साधना व मार्शल आर्ट साधनेच्या निरंतर अभ्यासामुळे उत्पन्न होते. ते आंतरिक व बाह्य साधना एकाच वेळी केल्याने येते. आंतरिक साधना अभ्यासाकरीता व्यक्तीने ‘त’ ला महत्त्व देणे व आपल्या शिर्शांगची जोपासणा करणे गरजेचे आहे. सैध्दांतिकरित्या बोलायचे तर, जेव्हा त्याची क्षमता एका निश्चित स्तरावर पोहचते; ते व्यक्तीच्या शरीराच्या आतून ते बाह्यभागाकडे गोंग उत्सर्जित करेल. अत्यंत उच्च घनत्वाचे असल्याने ते एक सुरक्षा कवच बनते. नियमांच्या दृष्टीने, मार्शल आर्ट आणि आमच्या आंतरिक साधनेमधील सर्वात मोठा फरक म्हणजे मार्शल आर्ट जलद हालचाली करून केल्या जातात व अभ्यासी शांत चित्तावस्थेत प्रवेश करत नाही. शांत नसल्याने ‘ची’ त्वचेच्या आत प्रवाहीत होते व “तानत्येन”^{३७} मध्ये प्रवाहीत होण्याऐवजी नाडीव्दारे निघून जाते. त्यामुळे ते जीवन संवर्धन करीत नाही - ते तसे करण्यास सक्षम देखील नाहीत.

(३) विपरीत साधना व गोंग ऋण

काही लोकांनी चिर्गोंगचा कधीच साधना अभ्यास केलेला नसतो. मग ते अचानक रात्रभरातच शक्तीशाली ऊर्जेसह गोंग प्राप्त करतात आणि ते दुसऱ्यांकरीता रोग दुरूस्ती करू शकतात. लोक त्यांना चिर्गोंग गुरू म्हणून संबोधतात व ते दुसऱ्यांना देखील शिकवित आहेत. त्यांच्यापैकी काहींनी वस्तुतः जरी कधीच चिर्गोंग अभ्यास केला नसेल व त्यांच्यापैकी काहीच मुद्रा शिकल्या असतील, तरी ते लोक इतरांस त्यांनी स्वतः किंचीतश्या बदल केलेल्या गोष्टी शिकवित आहेत. अश्या प्रकारचा व्यक्ती एक चिर्गोंग गुरू बनण्यास पात्र नसतो. तिच्या किंवा त्याच्याकडे दुसऱ्याला देण्यास काहीच नसते व तो किंवा ती जे काही शिकवितो, ते निश्चितच एका उच्चस्तरावरील साधनेकरीता उपयोगात आणले जाऊ शकत नाही. फार झाल्यास ते रोग दुरूस्ती वा स्वास्थ्य लाभ मिळविण्याकरीता वापरले

३७. तानत्येन - तानचे क्षेत्र हे उदराच्या खालील भागामध्ये असते.

जाऊ शकते. तर मग अश्या प्रकारचा गोंग कसा उत्पन्न होतो? चला, प्रथमतः विपरीत साधनेबद्दल बोलू या. “विपरीत साधना” त्या चांगल्या लोकांशी संबंधीत आहे, ज्यांचे शिनशींग अत्यंत उंच असते. ते बहुधा वृध्द असतात. जवळपास पन्नास वर्षांच्या पलीकडे. त्यांच्याकडे अगदी प्रारंभापासून साधना अभ्यास करायला पूरेसा वेळ नसतो; कारण की शरीर व मनाची साधना शिकविणारा, चिगोंग व्यायाम शिकविणारे उत्कृष्ट गुरू त्यांच्याकडे नसतात. ज्या क्षणी या व्यक्तीला साधना अभ्यास करावासा वाटतो; उच्चस्तरीय गुरू त्याला विपरीत साधनेकरीता समर्थ बनवित, त्याच्या शिनशींग आधरानुसार त्यावर वरपासून ते खालीपर्यंत मोठया प्रमाणात गोंग पाठवितात. हे वरपासून खालीपर्यंत विपरीत साधना करण्यास सक्षम बनविते. याप्रकारे हे अधिक जलद होते. दुसऱ्या आयामातील उच्चस्तरीय गुरू व्यक्तीच्या शरीराच्या बाहेरून त्याला निरंतर गोंग पुरवित रूपांतरण घडवून आणतात. हे असे विशेषतः तेव्हा होते जेव्हा व्यक्ती उपचार देत असतो व ऊर्जा क्षेत्र बनवित असतो. गुरूव्दारे दिला गेलेला गोंग एका नलीकेव्दारे प्रवाहित झाल्यासारखा प्रवाहित होतो. काही लोकांना गोंग कुठून येतो हे देखील ठाऊक नसते. ही विपरीत साधना होय.

दुसरी बाब ‘गोंग ऋण’ म्हटली जाते व ही वयाच्या मर्यादेशी संबंधीत नाही. व्यक्तीच्या मुख्य चेतना (ज्यु यीशी) शिवाय त्यास सहचेतना (फु यीशी) देखील असतात, ज्या सामान्यतः मुख्य चेतनेपेक्षा उच्चतर स्तरावर असतात. काही लोकांच्या सहचेतना इतक्या उच्च स्तरावर पोहचलेल्या असतात की ते ज्ञानप्राप्त व्यक्तींशी संवाद साधू शकतात. जेव्हा अश्या प्रकारच्या लोकांना साधना अभ्यास करावयाचा असतो, त्यांच्या सहचेतनांना देखील आपला स्तर उंचावयाचा असतो. ते तत्काळ या ज्ञानप्राप्त जीवांशी संपर्क साधतात व त्यांच्याकडून गोंग उधार घेतात. गोंग ऋण घेतल्यावर अश्या व्यक्तीला रात्रभरातच गोंगची प्राप्ती होईल. गोंग प्राप्त झाल्यानंतर, तो किंवा ती लोकांना त्यांच्या वेदनेपासून आराम प्राप्त करवून देण्याकरीता उपचार करू शकेल. तो सामान्यतः ऊर्जाक्षेत्र बनविण्याच्या पध्दतीचा अवलंब करतो. या व्यतिरिक्त, तो किंवा ती लोकांना व्यक्तीशः ऊर्जा देऊ शकेल व काही तंत्र शिकवू शकेल.

अश्याप्रकारचे लोक बहुधा चांगली सुरुवात करतात. गोंग प्राप्त झाल्यानंतर

व प्रसिध्द झाल्यानंतर ते प्रसिध्दी व व्यक्तीगत लाभ दोन्ही प्राप्त करतात. प्रसिध्दी व व्यक्तीगत लाभ यांचा मोहभाव त्यांच्या विचारांचा बराचसा भाग व्यापून काढतो - साधना अभ्यासापेक्षाही अधिक भाग. त्या बिंदूपासून त्यांचा गोंग खाली घसरायला लागतो व तो लहान होत होत अखेरीस पूर्णपणे नष्ट होतो.

(४) वैश्विक भाषा

काही लोक अचानकपणे एक विशिष्ट प्रकारची भाषा बोलायला लागतात. ती उच्चारतांना फार अस्खलित वाटते; मात्र ती कुठल्याही मानवी समाजाची भाषा नसते. तर मग तिला काय म्हटले जाते? तिला आकाशीय भाषा समजल्या जाते. तिला वैश्विक भाषा म्हटले जाते. ही तथाकथित वैश्विक भाषा त्या जीवांची भाषा आहे, ज्यांचा स्तर फार उंच नसतो. सद्यस्थितीत संपूर्ण देशभरात बऱ्याच चिगोंग गुरूंसोबत ही स्थिती उत्पन्न होत आहे. त्यांच्यापैकी काही अनेक भाषा बोलू शकतात. निश्चितच, आपल्या मानवजातीच्या भाषा फार परिष्कृत असतात व त्यात हजारपेक्षाही अधिक विविधता आहेत. वैश्विक भाषा एक असाधारण क्षमता समजली जाते काय? मी म्हणतो की ती अशाप्रकारे गणल्या जात नाही. ती अशी क्षमता नाही, जी तुमच्याव्दारे येते; तसेच ती असल्या प्रकारची क्षमता देखील नाही, जी तुम्हाला बाहेरून दिल्या जाते. उलट ती बाह्य तत्वांव्दारे नियंत्रित केली जाते. हे जीव काहीसे उच्च स्तरावरून आलेले असतात. किमान मानव जातीपेक्षा काहीशा उंच स्तरावरून. हा त्यांच्यापैकीच एक असतो, जो ही भाषा बोलतो. व्यक्ती जो वैश्विक भाषा बोलतो, फक्त एक माध्यम म्हणून भूमिका पार पाडीत असतो. अनेक लोकांना स्वतः ते काय बोलतात, याची जाणीव देखील नसते. फक्त ते लोक, ज्यांच्याकडे मनोवाचनाची क्षमता असते; तेच या शब्दांचा सामान्य अर्थ लावू शकतात. ही काही असाधारण क्षमता नव्हे, मात्र अशी भाषा बोलणाऱ्या अनेक लोकांना श्रेष्ठतर व आनंदीत वाटते आणि ते स्वतःस मोठे समजतात, कारण त्यांना वाटते की त्यांच्याकडेही असाधारण क्षमता आहे. वास्तवतः उच्चस्तरीय त्यांनु प्राप्त व्यक्ती निश्चितच बघू शकतो, जो एक सचेतन जीव व्यक्तीच्या वर तिरप्या रेषेत व्यक्तीच्या तोडांव्दारे बोलत असतो.

तो जीव स्वतःचा काहीसा गोंग त्याला किंवा तिला देत वैश्विक भाषा

शिकवितो. मात्र यानंतर हा व्यक्ती त्याच्या नियंत्रणाखाली असेल. म्हणूनच हा एक उचित मार्ग नाही. जरी तो काहीशा उच्च आयामांमध्ये असला तरी तो काही उचित मार्गाची साधना करित नसतो. म्हणून त्याच्या साधकाला रोग उपचार व स्वस्थ राहणे कसे शिकवायचे हे ठाऊक नसते. परिणामस्वरूप तो बोलण्याद्वारे ऊर्जा पाठविण्याच्या पध्दतीचा अवलंब करतो. ही उर्जा विखुरली जाते, त्यामुळे त्यात फार कमी शक्ती असते. ती सामान्य आजार बरे करण्यात प्रभावी असते तर गंभीर आजाराच्या बाबतीत अपयशी ठरते. बुध्दमत, वरच्या जीवांना कसे दुःख व मतभेदांचा अभाव असतो आणि त्यामुळे ते कसे साधना अभ्यास करू शकत नाही, याबद्दल बोलतो. याशिवाय ते स्वतःला तापवू शकत नाही व आपल्या स्तराला उन्नत करण्यास असमर्थ असतात. अशारितीने ते लोकांना चांगले आरोग्य प्राप्त करण्याकरीता मदतीचा मार्ग शोधतात व स्वतःस उन्नत करतात. वैश्विक भाषेबद्दल हेच सर्व काही आहे. वैश्विक भाषा ही एक असाधारण क्षमता नाही व ते चिगोंग देखील नाही.

(५) प्रेत ग्रसीत होणे

प्रेत ग्रसीत (फूटी) होण्याचा सर्वाधिक हानीकारक प्रकार म्हणजे निम्नस्तरीय जीवांद्वारे ग्रसीत होणे होय. हे एका दुष्टमार्गाची साधना अभ्यास केल्याने होते. ते लोकांकरीता अत्यंत हानीकारक असते व ग्रसीत झालेल्या लोकांवरील परिणाम भयावह असते. काही दिवसांच्या साधनेनंतर काही लोक धनी होण्याच्या लालसेने ग्रसीत होतात; ते प्रत्येक क्षणी या गोष्टींचाच विचार करित असतात. मुलतः हे लोक बरेच प्रामाणिक असू शकतात वा त्यांच्याकडे असलेल्या गुरूंद्वारे आधीच त्यांची देखभाल केली जात असेल; मात्र, जेव्हा ते लोकांना रोग उपचार देण्याचा व धनी बनण्याचा विचार करायला प्रारंभ करतात, गोष्टी वाईट होत जातात. ते नंतर अश्याप्रकारच्या जीवांना आकर्षित करतात. ते आमच्या भौतिक आयामांमध्ये अस्तित्वास नसले तरीदेखील ते खरेच अस्तित्वात असतात.

अश्याप्रकारच्या साधकाला अचानकपणे वाटते की त्याचे तिसरे नेत्र (त्येनमु) उघडले आहे व त्याच्याकडे किंवा तिच्याकडे आता गोंग आहे; परंतु वास्तवतः ही एक ग्रसित करणारी चेतना असते, जिच्याकडून त्याचा मेंदू नियंत्रित होत असतो. ती त्या प्रतिमा व्यक्तीच्या मेंदूवर परावर्तीत करते, ज्या ती बघते.

जेणेकरून त्या व्यक्तीला वाटते की त्याचे किंवा तिचे त्यानेमु उघडलेले आहे. वास्तवतः, त्याचे तिसरे नेत्र (त्यानेमु) कोणत्याच प्रकारे उघडलेले नसते. ग्रसित करणाऱ्या चेतनेला किंवा प्राण्याला त्यास गोंग का द्यावयासा वाटते? त्याला त्याची मदत का करावीशी वाटते? त्याचे कारण असे आहे की आपल्या विश्वामध्ये प्राण्यांना साधना अभ्यास करण्याची मनाई असते. प्राण्यांना शिनशींगबद्दल काहीच माहित नसते व ते स्वतःस विकसित करू शकत नाही. त्यामुळे त्यांना उचित साधना मार्ग प्राप्त करण्याची अनुमती नसते. परिणामतः ते स्वतःला मानवीय शरीराशी जोडायला बघतात व मानवी सत्व प्राप्त करावयास बघतात. या विश्वामध्ये आणखी एक नियम आहे, तो म्हणजे 'हानी नाही तर लाभ नाही.' म्हणून त्यांना तुमची प्रसिध्दी व स्वलाभांच्या इच्छांची पूर्ती करावयाची असते. ते तुम्हाला धनवान व प्रसिध्द बनवितात; परंतु ते तुमची मदत विनामूल्य करीत नाही तर त्यांना देखील काहीतरी हवे असते - त्यांना तुमचे सत्व हवे असते. जेव्हा ते तुम्हाला सोडतात, तुमच्याकडे काहीही शिल्लक नसते व तुम्ही अगदी अशक्त व क्षीण होऊन जाता; असे भ्रष्ट झालेल्या शिनशींगव्दारे घडून येते. एक उचित मन शेकडो दुष्टांना पराजित करते. जेव्हा तुम्ही उचित असता, तुम्ही दुष्टांना आकर्षित करणार नाही. एक थोर अभ्यासी बना. सर्व मुखतांपासून दूर व्हा व केवळ उचित मार्गाची साधना करा.

(६) एक उचित अभ्यास दुष्ट साधना मार्ग बनू शकतो.

जरी काही लोकांनी शिकलेल्या अभ्यास पध्दती उचित साधना मार्गातून आल्या तरी काही लोक वास्तवतःअजानतेपणामुळे दुष्ट मार्गाची साधना करू शकतात कारण ते स्वतःवर कठोर आवश्यकता लागू करण्यास असमर्थ असतात व आपली शिनशींग साधना करण्यास अपयशी ठरतात आणि साधना अभ्यासादरम्यान नकारात्मक विचारांना स्थान देतात. उदाहरणार्थ, व्यक्ती जेव्हा तेथे गतीक्रियांचा सराव करतो मग ती उभे राहून करण्याची स्थिर मुद्रा क्रिया असो वा बसलेली ध्यानवस्थेमधील मुद्रा करीत असतो; त्याचे लक्ष मात्र पैशाकडे व व्यक्तीगत लाभाकडे, प्रसिध्दीकडे असते किंवा "त्याने माझे वाईट केले आहे व एकदा का मला अलौकिक क्षमता प्राप्त झाली की मी त्याला वटणीवर आणेल," तो या किंवा त्या असाधारण क्षमतेचा विचार करीत असतो व स्वतःच्या

अभ्यासामध्ये काहीतरी वाईट जोडत असतो आणि वास्तवतः एका दुष्ट मार्गाची साधना करीत असतो. हे अत्यंत धोकादायक असते, कारण की ते काही अत्यंत नकारात्मक गोष्टी जसे निम्नस्तरीय प्राणी यांना आकर्षित करू शकते. कदाचित या व्यक्तीला माहित नसते की त्याने यांना आमंत्रित केले आहे. त्याची आसक्ती बळकट असल्यामुळे इच्छापुर्ण करण्याकरीता हेतुपूर्वक साधना अभ्यास करणे अस्विकारणीय असते. तो उचित नाही व त्याचे गुरू देखील त्याचे रक्षण करण्यास असमर्थ असतील. म्हणूनच साधकांनी आपले शिर्शांगचे कठोरतेने पालन करावयास हवे व कुठलीही लालसा न बाळगता एक उचित मन ठेवायला हवे. तसे न केल्यास समस्या उद्भवू शकतात.

फालुन गोंग

फालुन गोंगचा उगम बुध्द विचारधारेच्या फालुन शिउलियन^{३८} दाफा पासून झाला आहे. ती बुध्द विचारधारा चीगोंग ची एक विशेष साधना अभ्यास प्रणाली आहे. तरीदेखील तिचे स्वतःची अशी काही वैशिष्ट्ये आहेत, जे त्यास बुध्द विचारधारेच्या इतर साधना अभ्यास मार्गापासून वेगळे करते. ही साधना प्रणाली विशेष गहन साधना अभ्यास पध्दती आहे, ज्याचा उपयोग साधकांना अत्यंत उच्च शिनशींग व महान ज्ञानप्राप्ती गुण मिळविण्याच्या आवश्यकतेकरीता केला जातो. अधिकाधिक साधकांच्या उन्नती तसेच बहुसंख्य प्रमाणात समर्पित साधकांच्या गरजांची पूर्ती करित, मी या साधना अभ्यास पध्दतीचा संच पूर्णरिचिंत व सार्वजनिक केला आहे, जे आता प्रसारित करण्यास योग्य आहे. ह्या बदलानंतर देखील, हा अभ्यास इतर अभ्यास, त्यांची शिकवण व स्तरांच्या बाबतीत बराच पुढे आहे.

१. फालुनचे कार्य

फालुन गोंगचे फालुन विश्वाचे गुणधर्म धारण करतो कारण ते विश्वाचे एक लघुरूप आहे. फालुन गोंगचे साधक न केवळ असाधारण क्षमता व गोंग सामर्थ्याला लवकर प्राप्त करतात तर अल्पावधीमध्येच अतुलनीय शक्तीशाली फालुन देखील विकसित करतात. एकदा पूर्ण विकसित झाल्यानंतर फालुन एका प्रज्ञावान सत्तेसारखा अस्तित्वात असतो. तो विश्वातील ऊर्जा शोषित व रूपांतर करित साधकाच्या उदराच्या खालच्या भागात स्वचलितपणे निरंतर गरगरा फिरतो आणि शेवटी साधकाच्या मुळ शरीरातील ऊर्जेचे गोंगमध्ये रूपांतरण करतो. परिणामस्वरूप 'फालुन साधकांना परिष्कृत करतो' च्या प्रभावाची प्राप्ती होते. याचा अर्थ असा की जरी ही व्यक्ती प्रत्येक क्षणाला अभ्यास करित नसली तरी फालुन त्यास निरंतर परिष्कृत करते. आंतरीकरित्या, फालुन प्रत्येकाला मुक्ती प्रदान करतो. "तो व्यक्तीला सामर्थ्यवान व स्वस्थ, अधिक बुध्दीमान व विवेकशील बनवितो आणि साधकाचे पथभ्रष्ट होण्यापासून रक्षण करतो. तो साधकाचे इतर

३८. फालुन शिउलियन दाफा - सिध्दांत चक्र साधनेचा महान मार्ग.

निम्नस्तरीय शिनशींग प्राप्त व्यक्तीच्या व्यवधानापासून देखील रक्षण करू शकतो. बाह्यरित्या, फालुन आजार दूर करू शकतो व सर्व अस्वाभाविक स्थितींना सुधारीत इतरांकरीता दूरितांचा नाश करतो. फालुन उदराच्या खालच्या भागात सतत नऊ वेळा घडीच्या सरळ दिशेने तर नऊ वेळा उलट दिशेने आवर्तन करतो. जेव्हा तो घड्याळाच्या दिशेने आवर्तन करतो, तो विश्वातून तीव्रतेने ऊर्जा शोषतो; ही ऊर्जा फार शक्तीशाली असते. जसजसे व्यक्तीचे गोंग सामर्थ्य वाढत जाते, त्याची आवर्तन शक्ती अत्यंत शक्तीशाली होत जाते. ही अवस्था जाणीवपूर्वक 'ची' डोक्यावर ओतण्याचा प्रयत्न केल्याने प्राप्त केली जाऊ शकत नाही. घडीच्या विपरीत दिशेने आवर्तन करित तो ऊर्जा उत्सर्जित करतो व असामान्य परिस्थितींना दुरूस्त करित सर्व प्राणीमात्रांना मुक्ती प्रदान करतो. साधकाच्या अवतीभोवती असणारे लोकही लाभान्वित होतात. आमच्या देशात शिकविल्या जाणाऱ्या सर्व चिर्गोंग अभ्यासापैकी फालुन गोंग प्रथम व एकमात्र साधना अभ्यास पध्दती आहे, ज्याने "फा अभ्यासीचे शुध्दीकरण करते" प्राप्त केलेले आहे.

फालुन सर्वाधिक मौल्यवान आहे व कुठल्याही किंमतीला त्याचे विनिमय केले जाऊ शकत नाही. मला फालुन हस्तांतरित करतेवेळी माझ्या गुरुंनी सांगितले होते की, फालुन कुणालाही हस्तांतरित करता येत नाही; ते सर्व लोक ज्यांनी हजारो वर्षे साधना अभ्यास केला आहे व फालुन प्राप्त करू इच्छितात, परंतु ते देखील यास प्राप्त करू शकत नाही. या अश्या साधना अभ्यास पध्दतीच्या विपरीत ज्यामध्ये प्रत्येक काही शतकानंतर एका व्यक्तीला ते हस्तांतरित केले जाते; ही साधना अभ्यास पध्दती व्यक्तीला अत्यंत प्रदीर्घ अवधीनंतरच हस्तांतरित केली जाते, म्हणूनच फालुन अत्यंत मौल्यवान आहे. आम्ही जरी त्याला आता सार्वजनिक केले आहे व त्याच्या अफाट शक्तीला कमी करित बदल केले आहे, तरी देखील ते अत्यंत मौल्यवान आहे. ज्या अभ्यासींनी ते प्राप्त केले आहे, ते त्यांच्या साधना अभ्यासाच्या मध्यमार्गात पोहचले आहेत. तुमच्याकरीता जे शेष आहे, ते म्हणजे तुमचा शिनशींग स्तर उंचावणे होय व एक अत्यंत उन्नत स्तर तुमची वाट पाहतो आहे. निश्चितच, पूर्वनिर्धारित नसलेली लोक काही दिवसाच्या अभ्यासानंतर थांबतील व नंतर त्यांच्यातील फालुनचे अस्तित्व संपेल.

फालुन गोंग हा बुध्द विचारधारेतील आहे, परंतु ते बुध्द विचारधारेच्या व्याप्तीच्या कितीतरी पटीने पुढे आहे. फालुन गोंग संपूर्ण विश्वानुसार साधना

करते. पूर्वी, बुध्द विचारधारेचा साधना अभ्यास केवळ बुध्द सिध्दांताबद्दल बोलत असे तर ताओ विचारधारा केवळ ताओ विचारधारेच्या नियमांबद्दल सांगते. दोन्हीपैकी एकाही विचारधारेने विश्वाचे मूलभूत स्तरांवर स्पष्टीकरण केले नाही. विश्व त्याच्या भौतिक संरचनेसहीत मानवप्राण्याच्या समान आहे. ज्यामध्ये त्याला त्याची स्वतःची प्रकृती देखील आहे. या प्रकृतीना तीन शब्दात संक्षिप्तपणे सांगता येते : सत्य, करूणा व सहनशीलता - ताओ विचारधारा साधना अभ्यास सत्याच्या (सत्य) साधनेवर भर देतो - सत्य बोलणे, सत्यतापूर्वक कार्य करणे. मूलस्वभावाकडे परतणे व अंतिमतः खरा व्यक्ती बनणे. बुध्द विचारधारा साधना अभ्यास करूणा (शान) वर भर देतो - महान करूणा विकसीत करणे व सर्व जीवांना मुक्ती प्रदान करणे. आमचा साधना अभ्यास मार्ग थेट विश्वाच्या मूलभूत प्रकृतीनुरूप साधना अभ्यास करतो व शेवटी विश्वाशी एकरूप होत एकाचवेळी; सत्य, करूणा व सहनशीलतेची साधना करतो.

फालुन गोंग शरीर व मन या दोघांचीही साधना करतो; जेव्हा अभ्यासीचे गोंग सामर्थ्य व शिनशींग एका निश्चित स्तरावर पोहचते, त्याने किंवा तिने या जगामध्ये दोन्हीही, ज्ञानप्राप्ती (गोंगच्या उघडण्याची अवस्था-काइगोंग) अवस्थेपर्यंत पोहचायला हवे व एक अविनाशवान शरीर प्राप्त करावयास हवे. सामान्यतः फालुन गोंग, त्रिलोक फा सिध्दांत व पर-त्रिलोक फा सिध्दांत यामध्ये विभाजित केला आहे. ज्यामध्ये अनेक स्तर समाविष्ट आहेत. मला आशा आहे की, सर्व एकनिष्ठ अभ्यासी परिश्रमपूर्वक साधना अभ्यास करतील व निरंतर आपले शिनशींग स्तर उंचावतील जेणेकरून ते ज्ञानप्राप्तीस पोहचू शकतील व साधना अभ्यासाचे समापन (Consummation) प्राप्त करतील .

२. फालुन संरचना

फालुन गोंगचे फालुन उच्च शक्ती तत्वांची एक प्रज्ञावान, चक्राकार फिरणारी सत्ता असते. ती संपूर्ण विश्वाच्या गतीनुसार आवर्तन करते. एक प्रकारे फालुन विश्वाचे एक लघुरूप असतो.

फालुनच्या मध्यभागात बुध्द विचारधारेचे प्रतिक चिन्ह卐“वान”(ची हाई शब्दकोष पहावा ‘वान’ चा अर्थ संपूर्ण सौभाग्याचे एकीकरण)आहे, जे फालुनचे मूळ आहे. त्यांचा रंग स्वर्णीम पिवळसर रंगासारखा आहे तर पृष्ठभाग चमकदार

लाल रंगाचा आहे. पृष्ठभागावरील वर्तुळाचा मूळ रंग केसरी आहे. ताईची^{३९} चे चार चिन्ह व बुध्दमतातील चार “वान” प्रतिक चिन्ह आठ दिशांमध्ये आळीपाळीने योजले गेले आहे. ताईची ज्यामध्ये लाल व काळा रंग आहे, ताओ विचारधारेचे आहे; तर ताईची जे लाल व निळया रंगाचे आहे, ते महान मूळ ताओ विचारधारेचे आहे. चार ‘वान’ देखील स्वर्णीम पिवळसर रंगाचे आहे. फालुनचा मूळ रंग क्रमानुसार लाल, केसरी, पिवळा, हिरवा, निळा, तपकिरी व तांबड्या रंगामध्ये बदलत जातो. हे फार सुंदर रंग आहेत (रंगीत चित्र बघा). मध्य ‘वान’ प्रतिक चिन्ह व ताईचीचे रंग बदलत नाहीत. विविध आकाराचे “वान” चिन्ह फालुन प्रमाणे स्वतःच आवर्तन करीत असतात. फालुनचे मूळ विश्वामध्ये रोवलेले आहे. विश्व आवर्तन करीत आहे. सर्व आकाशगंगा आवर्तन करीत आहेत व अश्याप्रकारे फालुन देखील आवर्तन करीत आहे. ज्यांचे त्यानमु एका निम्नस्तरावर उघडलेले आहे, ते फालुनला एका पंख्याप्रमाणे फिरतांना बघू शकतात; ज्यांचे त्यानमु एका उच्च स्तरावर उघडलेले आहे, ते फालुनची पूर्ण प्रतिमा बघू शकतात - जे अंत्यत सुंदर व आकर्षक आहे. हे अभ्यासीला अधिक परिश्रमपूर्वक साधना करण्यास व शिघ्र प्रगती करण्यास प्रोत्साहित करते.

३. फालुन गोंग साधनेची वैशिष्ट्ये

१) ‘फा’ अभ्यासींचे शुध्दीकरण करतो.

जे लोक फालुन दाफाचा अभ्यास करतात, ते न केवळ त्यांचे गोंग सामर्थ्य व असाधारण क्षमता जलदगतीने विकसित करतात; तर ते साधनेव्दारे एक फालुन देखील मिळवितात. फालुन अगदी कमी वेळेतच निर्मित होऊ शकतो व एकदा का ते निर्मित झाले तर ते अत्यंत शक्तीशाली असते. ते साधकांचे भरकटण्यापासून रक्षण करू शकते. या व्यतिरिक्त, ते व्यक्तीचे निम्न स्तराच्या शिनशींग असणाऱ्या व्यक्तीपासून रक्षण करू शकते. सिध्दांताच्या बाबतीत फालुन गोंग हे पारंपारिक साधना अभ्यास पध्दतीपासून पूर्णतः वेगळे आहे. एकदा स्थापित झाल्यावर फालुन स्वतःच निरंतर आवर्तन करतो; तो अभ्यासकाच्या उदराच्या खालच्या भागात निरंतर व सतत ऊर्जा एकत्र करीत एका बुध्दीमान सत्तेच्या रूपात अस्तित्वात असतो. फालुन स्वयंचलितपणे आवर्तन करीत विश्वातील ऊर्जा ग्रहण करतो. तो

३९. ताईची - ताओ विचारधारेचे प्रतिक चिन्ह. पाश्चिमात्य देशांमध्ये “यिन-यैग’ चिन्हाच्या नावाने सुप्रसिध्द आहे.

सतत आवर्तन करीत असल्याने तो “फा अभ्यासींचे शुध्दीकरण करतो.” या उद्दिष्टांना प्राप्त करतो. याचा अर्थ असा की जरी लोक सर्व समयी गतिक्रियांचा अभ्यास करीत नसले तरी फालुन लोकांचे निरंतर संवर्धन करीत असतो. जसे प्रत्येकाला माहितच आहे की साधारण लोकांना दिवसा काम करावे लागते व रात्री आराम, ज्यामुळे त्यांच्याकडे अभ्यासाकरीता फार कमी वेळ असतो. निरंतर गतिक्रिया करण्याविषयी विचार करत राहणे, निश्चितच दिवसाला चौवीस तास सतत गतिक्रिया करण्याचे उद्दीष्ट पूर्ण करणार नाही. दुसऱ्या कोणत्याही पध्दतीचा उपयोग देखील खऱ्या अर्थाने “चौवीस तास साधनेचे” उद्दिष्ट प्राप्त करू शकत नाही. मात्र, फालुन निरंतर आवर्तन करतो. जेव्हा तो आंतरवर्ती आवर्तन करतो, तो मोठ्या प्रमाणात ‘ची’ (ऊर्जेच्या अस्तित्वाचे प्रारंभीक रूप) अवशोषित करतो. रात्रंदिवस, फालुन अवशोषित ‘ची’ला फालुनच्या प्रत्येक भागांमध्ये संग्रहीत व रूपांतरित करीत जातो. तो ‘ची’ ला एका उच्चस्तराच्या पदार्थांमध्ये परिवर्तित करतो. शेवटी, तो त्याला अभ्यासीच्या शरीरात गोंगमध्ये बदलतो. हे “फा अभ्यासीला शुध्द करणे” होय. फालुन गोंगची साधना तानची^{४०} साधना करणाऱ्या दुसऱ्या सर्व साधना पध्दती वा चिगोंग साधना अभ्यास पध्दतीपेक्षा पूर्णतः भिन्न आहे.

फालुन गोंगचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे तानच्या साधनेऐवजी फालुनची साधना होय. आतापर्यंत ज्या साधना पध्दतींना सार्वजनिक करण्यात आले आहे, मग त्या कुठल्याही विचारधारा अथवा साधना मार्गांमधून आलेली असो- बुध्दविचारधारेची वा ताओ विचारधारेची शाखा असो- बुध्दमत असो वा ताओमत असो किंवा लोकांमध्ये प्रसारीत कुठलाही मार्ग असो त्या सर्व ‘तान’ची साधना करतात. अनेक बाजूदार अभ्यास देखील तानची साधना करतात. त्यांना “तान पध्दतीचे चिगोंग” म्हटले जाते. भिक्षू, भिक्षुणी व ताओमतवादींनी या तान साधना मार्गाचा^{४१} अवलंब केला आहे. मृत्युनंतर अत्यसंस्कार केले असता असे व्यक्ती सररी^{४२} उत्पन्न करेल, जे कठोर सुंदर तत्त्वांचे बनलेले असते; ज्याची संरचना आधुनिक विज्ञान उपकरणाव्दारे समजल्या जाऊ शकत नाही. ‘सररी’ वास्तवतः एक उच्च ऊर्जा तत्व असते, जे आपल्या आयामातून नव्हे तर दुसऱ्या

४०. तान - एक शक्ती पूंज जो आंतरिक क्रियेमध्ये काही साधकांच्या शरीरात तयार होतो.

बाह्य क्रियेमध्ये याला अमरत्व म्हणतात.

४१. तान साधना चिगोंग - चिगोंग पध्दती ज्यात तान संवर्धन केले जाते.

४२. सररी - काही साधकांना चीताप्री दिल्या नंतर मागे राहिलेले विशेष तत्व.

आयामातून जमा झालेले असते. ते 'तान' असते. जे लोक चिर्गोंगच्या 'तान' मार्गाचा अभ्यास करतात, त्यांना आपल्या संपूर्ण जीवनावधीमध्ये ज्ञानप्राप्तीच्या अवस्थेपर्यंत पोहचणे अत्यंत कठीण असते. पूर्वी, चिर्गोंगच्या तान मार्गाची साधना करणाऱ्या अनेक लोकांनी आपले तान उंचावण्याचा प्रयत्न केला. एकदा का ते निवाण महलपर्यंत^{४३} उंचावले तर त्यांना ते अधिक उंचावता येत नाही व अश्याप्रकारे हे लोक तेथेच अडकले जातात. काही लोकांना जाणीवपूर्वक त्यामध्ये विस्फोट करायचा असतो; परंतु त्यांच्याकडे तसे करण्याचा मार्ग नसतो. अश्याप्रकारच्या काही घटना आहेत. एका व्यक्तीचे आजोबा साधना अभ्यासात अपयशी ठरले तर त्याने आपल्या आयुष्याच्या उत्तरार्धात 'तान' बाहेर उत्सर्जित केला व व्यक्तीच्या वडीलांकडे हस्तांतरित केला; त्याचे वडील सुध्दा साधनेमध्ये अपयशी ठरले व त्यांनी देखील आपल्या आयुष्याच्या उत्तरार्धात त्यास बाहेर उत्सर्जित केले व त्याला मुलापर्यंत पोहचते केले. आजपर्यंत या व्यक्तीने अजूनही विशेष काही प्राप्त केले नाही. ते फार कठीण असते! निश्चितच, अनेक चांगल्या साधना पध्दती देखील आहेत. जर तुम्हाला कुणाकडून खरी शिकवण मिळत असेल तर ते तितकेसे वाईट नाही; परंतु कदाचित तो किंवा ती तुम्हाला उच्चस्तर गोष्टी शिकविणार नाही.

(२) मुख्य चेतनेची साधना

प्रत्येकाकडे मुख्य चेतना असते. व्यक्ती विचार करण्याकरीता व कार्य करण्याकरीता बहुधा मुख्य चेतनेवर निर्भर असतो. मुख्य चेतनेव्यतिरिक्त, शरीरामध्ये एक वा अधिक सहचेतना व पूर्वजांपासून वारसाप्राप्त अनेक संदेश असतात. सहचेतनेलाही तेच नाव असते, जे मुख्यचेतनेला असते; परंतु साधारणतः ती अधिक सामर्थ्यशाली व उच्चस्तरीय असते. ती आपल्या मानवी समाजामुळे भ्रमित होत नाही व त्याचे स्वतःचे विशिष्ट आयाम बघू शकते. अनेक साधना अभ्यास पध्दती सहचेतनेच्या साधनेचा मार्ग अवलंबतात, जिथे व्यक्तीचे भौतिक शरीर व मुख्य चेतना केवळ वाहक म्हणून कार्य करते. सामान्यतः त्या अभ्यासींना या गोष्टींबाबत माहित नसते व त्यांना स्वतःबद्दल चांगले देखील वाटते. व्यक्तीला या समाजात जगत असताना व्यावहारिक गोष्टींना सोडून देणे फार कठीण असते, मुख्यत्वे त्या गोष्टी ज्याच्याशी तो आसक्त असतो. म्हणूनच अनेक साधना पध्दती

४३. निवान महल - पिनियल ग्रंथी साठी एक ताओ शब्द.

अचेतन अवस्थेतील ध्यान-पूर्ण अचेतन अवस्था साधनेवर भर देतात. पूर्ण अचेतन अवस्थेमध्ये जेव्हा रूपांतरण घटीत होते, सहचेतना वस्तूतः वेगवेगळ्या समाजामध्ये रूपांतरित होते व या प्रक्रियेमध्ये उन्नत होत जाते. एक दिवस, सहचेतना आपली साधना पूर्ण करते व तुमचा गोंग घेवून जाते. तुमच्या मुख्य चेतनेकरीता व मुळ शरीराकरीता काहीच शिल्लक राहत नाही आणि तुमची आयुष्यभराची साधना सफल होण्याच्या आधीच संपून जाईल. ही खूप मोठी दयनीय गोष्ट आहे. काही सुप्रसिद्ध चिगोंग गुरू सर्व प्रकारच्या असाधारण क्षमता गाजवितात व या व्यतिरिक्त प्रसिद्धी व आदर मिरवितात; मात्र त्यांना अद्यापही माहित नसते की त्यांचा गोंग वस्तुतः त्यांच्या स्वतःच्या शरीरावर विकसित झालेला नाही.

आमचा फालुन गोंग थेट मुख्य चेतनेची साधना करतो; आम्हाला खात्री आहे की, गोंग वास्तविकतः तुमच्या शरीरावर विकसित होतो. निश्चितच, सहचेतनेला देखील काहीसा भाग मिळेल; कारण ती दुय्यम स्थितीमध्ये असल्याने ती देखील उन्नत होईल. आमच्या साधना पध्दतीची कठोर शिन्शींग आवश्यकता असते; ती तुमचे शिन्शींग दृढ करते व मानवी समाजामध्ये असता सर्वाधिक गुंतागुंतीच्या वातावरणामध्ये - जणुकाही चिखलातून कमळपुष्प उगविल्यागत उन्नती प्राप्त करायला लावते. अश्याप्रकारे तुम्हाला तुमच्या साधनेमध्ये सफल होऊ दिले जाते. यामुळेच काय ते फालुन गोंग इतके मौल्यवान आहे. ते मौल्यवान आहे कारण की यामध्ये तुम्ही स्वतः गोंग प्राप्त करता; परंतु ते अत्यंत कठीण देखील आहे. या कठीणतेचे वास्तव यामध्ये आहे की तुम्ही असा मार्ग निवडला आहे, ज्यामध्ये तुम्हाला दृढ केले जाईल व अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीमध्ये परीक्षण केले जाईल.

साधनेचा उद्देश मुख्य चेतनेची साधना असल्यामुळे व्यक्तीची साधना निर्देशित करण्याकरीता नेहमी मुख्य चेतनेचाच उपयोग करायला हवा. नेहमी सहचेतनेकडे सोपविण्यापेक्षा मुख्य चेतनेचे निर्णय घ्यावयास हवे. अन्यथा, असा दिवस येईल जेव्हा सहचेतना उच्च स्तरावर आपली साधना पूर्ण करेल व स्वतः सोबत गोंग घेवून जाईल. जेव्हा की तुमच्या मुळ शरीर व मुख्य चेतनेकडे काहीच उरणार नाही. तुम्ही उच्चस्तराची साधना करित असल्याने तुम्ही साधना करतेवेळी तुमच्या मुख्य चेतनेला अचेतन, जणु काही झोपल्यागत असण्याची मुळीच परवानगी नसते. तुम्हाला स्पष्ट असायला हवे की तुम्ही साधना अभ्यास

करीत आहात. साधनेव्दारे पुढे उच्च स्तरावर जात आहात व तुमचे शिनशींग विकसित करीत आहात. फक्त तेव्हाच तुम्ही नियंत्रणात असाल व गोंग प्राम करू शकाल. यदा कदा जेव्हा तुमचे मन दुसरीकडे असते, तुम्ही असे काही कार्य पूर्ण करता ज्याबद्दल तुम्हालाही माहित नसते की ते कसे केले गेले. वास्तविकतः ती तुमची सहचेतना असते जी कार्यरत असते; सहचेतना प्रभारी असते. जेव्हा ध्यानावस्थेमध्ये बसले असता तुम्ही आजुबाजूला पाहण्याकरीता तुमचे डोळे उघडता व बघता की त्या पलीकडे तुमचेच प्रतिरूप बसलेले आहे; तर ती तुमची सहचेतना असते. जर तुम्ही उत्तरेस तोंड करून ध्यानावस्थेला बसले असाल, अचानक तुम्ही बघाल की तुम्ही उत्तरेकडे बसले आहात. तुम्ही आश्चर्य कराल, “अरे मी बाहेर कसा पडलो?” हे तुमचे वास्तविक खरे अस्तित्व होय जे बाहेर आले आहे. तेथे जे बसते, ते तुमचे भौतिक शरीर व सहचेतना होय. यात भेद केले जाऊ शकते.

तुम्ही फालुन गोंग अभ्यासावेळी स्वतःबद्दल पुर्ण अजागृत व्हायला नको. असे करणे हे महान फालुन गोंग साधना अभ्यासाच्या अनुरूप नाही. अभ्यास करतेवेळी तुम्ही तुमचे मन स्पष्ट ठेवायला हवे. साधना अभ्यास करतेवेळी तुमची मुख्यचेतना जर प्रबळ असेल तर विचलन घडून येणार नाही, कारण की तुम्हाला काहीही इजा पोहचवू शकणार नाही. जर मुख्य चेतना कमकुवत असेल तर काही गोष्टी तुमच्या शरीरावर येवू शकत.

३) दिशा व वेळेकडे लक्ष न देता साधना करणे

अनेक साधना पध्दती सर्वोत्तम साधना करण्याकरीता कोणती दिशा व वेळ योग्य आहे, याबाबत फार दक्ष असतात. आम्ही याची मुळीच पर्वा करीत नाही. फालुन गोंगची साधना विश्वाच्या प्रकृती नुसार व विश्वाच्या उत्क्रांतीच्या नियमानुरूप केली जाते, त्यामुळेच दिशा व वेळ महत्त्वाची नसते. वास्तवतः आपण जेव्हा अभ्यास करीत असतो तर फालुन मध्ये स्थित असतो, जे सर्व दिशायुक्त व सतत आवर्तन करणारे आहे. आमचे फालुन विश्वाच्या अनुरूप आहे, विश्व गतिमान आहे. आकाशगंगा गतिमान आहे. नऊ ग्रह सूर्याभोवती फिरत आहेत व पृथ्वी देखील आवर्तन करीत आहे तर कुठली दिशा पूर्व, पश्चिम, उत्तर व दक्षिण आहे? या दिशा या जगतातील वास्तव्यास असणाऱ्या लोकांनी बनविल्या. तर ज्या दिशेकडे तुमचे तोंड असेल, तुम्ही सर्व दिशेच्या सम्मुख असाल.

काही लोक असे म्हणतात की मध्यरात्री साधना अभ्यास करणे सर्वोत्तम असते तर काही दुपारी व दुसरे अनेकानेक वेळा सांगतात. आम्हाला याच्याशी काही संबंध नसतो कारण फालुन तेव्हा देखील तुमची साधना करतो जेव्हा तुम्ही अभ्यास करीत नसता. प्रत्येक क्षणी फालुन तुम्हाला साधना करण्याकरीता मदत करीत असतो, जे “फा अभ्यासीला शुध्द करते” होय. चिंगोंगच्या तान मार्गात, लोक तानची साधना करतात; फालुन गोंगमध्ये ‘फा’ लोकांचे संवर्धन करतो. जेव्हा तुमच्याकडे बराच वेळ असेल तेव्हा जास्त अभ्यास करा व कमी वेळ असल्यास कमी अभ्यास करा. हे काहीसे सोईस्कर आहे.

४. शरीर व मन या दोन्हीची साधना

फालुन गोंग, शरीर व मन दोन्हीची साधना करतो. अभ्यासाव्दारे प्रथम व्यक्तीचे मूळ शरीर बदलले जाते. मूळ शरीराला सोडून दिले जात नाही. मुख्य चेतना मनुष्याच्या भौतिक शरीराशी एकरूप होत विलय पावते, याव्दारे व्यक्तीच्या संपूर्ण अस्तित्वाला साधनेची प्राप्ती होते.

१) व्यक्तीच्या बनती वा मुळ शरीराचे परिवर्तन

मानव शरीर मांस, रक्त आणि हाडे अनेकानेक आण्विक संरचना घटक तत्वांसह बनलेले असते. साधनेव्दारे मानवी शरीराची आण्विक संरचना उच्च ऊर्जा तत्वामध्ये रूपांतरीत होते. अश्याप्रकारे मानवी शरीर आता त्याच्या मूळ पदार्थाने बनलेले राहत नाही व मानव शरीर स्वतःच्या मूलभूत स्वरूपामध्ये बदलण्याच्या प्रक्रियेतुन पार झाले आहे. परंतु अभ्यासी साधारण लोकांसोबतच साधना करतात व त्यांच्यासोबत राहतात आणि ते मानवी समाजाच्या स्थितीचे उल्लंघन करू शकत नाही. म्हणून अश्याप्रकारच्या बदलाने शरीराच्या मूळ आण्विक संरचनेमध्येही बदल होत नाही आणि ज्या क्रमामध्ये रेणु योजले आहे, असा क्रम देखील बदलू शकत नाही; ते केवळ मूळ आण्विक संरचना बदलते. शरीराचे मांस मऊ राहते. हाडे अजूनही कठोर असतात व रक्त तरल असते. चाकूने कापल्यानंतर व्यक्तीचे रक्त आता देखील वाहू लागेल. चीनी पंचतत्वाच्या सिध्दांतानुसार, प्रत्येक वस्तु ही धातू, लाकुड, जल, अग्नि व पृथ्वी पासून बनलेली आहे. मानवी शरीराच्या बाबतीतही असेच आहे. जेव्हा अभ्यासी आपल्या मूळ शरीरामध्ये बदलास सामोरे जातो ज्यामध्ये उच्च शक्ती तत्व मूळ आण्विक संरचनेशी बदलले जातात. त्या बिंदूवर मानव शरीर आता आपल्या मूळ तत्वाचे

बनलेले राहात नाही. आपण ज्याला “पंचतत्वाच्या पार जाणे” म्हणतो, त्याच्या मागे हाच तो नियम असतो.

शरीर व मनाची साधना करणाऱ्या साधना अभ्यासाचे सर्वात लक्षणीय वैशिष्ट्ये म्हणजे ते जीवनावधी वाढवितात व वृध्दावस्थेला थांबवितात. आमच्या फालुन गोंगचे देखील हे लक्षणीय वैशिष्ट्ये आहे. फालुन गोंग अश्याप्रकारे कार्य करतो : तो शरीराच्या प्रत्येक कोशिकांमध्ये एकत्रित उच्च शक्ती तत्वांना संचित करित व शेवटी या उच्च शक्ती पदार्थांना कोशिकीय घटकांशी बदलत मुलभूतपणे मानवी शरीराची आण्विक संरचना बदलवितो. आता चयापचय होणार नाही. याप्रमाणे व्यक्ती दुसऱ्या आयामातील तात्विक पदार्थाने बनलेले आपले शरीर एकरूप करित पंचतत्वाच्या पार जातो. आपल्या या अवकाश किंवा समयाव्दारे आता बंधित नसल्याने हा व्यक्ती चिरकाळ तरूण राहिल.

इतिहासात असे अनेक साधनेत यशस्वी झालेले भिक्षू आहेत, ज्यांचे आयुष्यमान फार दीर्घ होते. आता काही लोक असे आहेत, ज्यांचे वय शेकडो वर्षे आहे व ते रस्त्यावर चालत आहेत आणि तुम्ही सांगू शकत नाही की ते कोण आहेत. साधारण लोकांसारखे पोशाख घातलेले ते लोक फार तरूण दिसतात, त्यामुळे तुम्ही त्यांना ओळखू शकणार नाही. मानवी जीवनावधी इतका छोटा असू नये, तितके ते आता झालेले आहे. आधुनिक विज्ञानाच्या दृष्टीकोनातून बोलायचे झाल्यास लोकांनी आता दोनशे वर्षांपेक्षा जास्त जगायला हवे. दस्तावेजानुसार, ब्रिटेनमध्ये फेमकॅथ नावाचा व्यक्ती होता, जो २०७ वर्षे जगला. जापानमध्ये मित्सू तायरा नावाचा व्यक्ती २४२ वर्षांपर्यंत जगला. आमच्या देशात तांग वंशाचे राज्य असताना हुई जाओ नावाचे भिक्षू २९० वर्षांपर्यंत जगले. फूजीयन प्रांतातील^{४४} योंग ताईच्या सरकारी दस्तावेजानुसार चेन जून प्रथम वर्षी तांग वंशाच्या राज्यादरम्यान सम्राट शी झोंगच्या समयी (८८१ ई.स.) शासना अंतर्गत जन्मला. तो युआन वंशाच्या राज्य शासनाच्या ताई दिंग (१३२४ ई.स.) च्या समयी ४४३ वर्षे जगल्यानंतर मरण पावला. हे सर्व लिखित दस्तावेजाद्वारे प्रमाणित आहे व त्यांचा शोध घेतला जाऊ शकतो. या काही परिकथा नव्हेत. साधना अभ्यासाद्वारे आमच्या फालुन गोंग अभ्यासीच्या चेहऱ्यावर सूरकुत्या कमी झाल्याचे दिसून येते व त्यावर आता गुलाबी, स्वस्थ चमक असते. त्यांना त्यांचे शरीर हलके व आरामदायी अनुभव होईल आणि

४४. फूजीयन प्रांत - चिन मधील दक्षिण पूर्वेत स्थित एक राज्य.

चालतांना वा कार्य करतांना ते जरादेखील थकलेले नसतील. ही एक सामान्य बाब आहे. मी स्वतः अनेक दशके साधना अभ्यास केला आहे व इतर म्हणतात की वीस वर्षात माझा चेहरा फारसा बदललेला नाही. हे कारण आहे. आमच्या फालुन गोंगमध्ये शरीराची साधना करण्याकरीता अत्यंत शक्तीशाली वस्तु समाविष्ट असतात. फालुन गोंग अभ्यासी साधारण लोकांपेक्षा वयामध्ये फार भिन्न दिसतात. ते त्यांच्या वास्तविक वयाचे दिसत नाही. म्हणूनच शरीर व मनाची साधना करणाऱ्या साधना पध्दतीचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्ये म्हणजे : जीवनावधी वाढविणे, वयोवृद्धीस अटकाव व लोकांचे जीवनमान वाढण्याची संभावना वाढणे होय.

२) फालुन आकाशीय परिपथ

आपले मानवी शरीर एक लघु विश्व आहे. मानवी शरीराची ऊर्जा शरीराभोवती भ्रमण करते व याला “लघु विश्वाचे परिभ्रमण” म्हटले जाते अथवा “आकाशीय परिपथ” म्हटले जाते. स्तरबाबत बोलायचे झाले तर रेन व डू^{४५} या दोन ऊर्जा मार्गाना जोडणे हे केवळ त्वचे इतकेच खोल दिव्य परिपथ असते. त्याचा शरीराच्या साधनेवर काहीच परिणाम होत नाही. लघु आकाशीय परिपथ खऱ्या अर्थाने निवाण महलपासून ते तानत्येनपर्यंत शरीराच्या आत परिभ्रमण करीत जाते. आंतरिक परिभ्रमणव्दारे शरीराच्या आतून शरीराच्या बाह्य भागाकडे पसरत सर्व ऊर्जामार्ग मोकळे केले जातात. आमच्या फालुन गोंगमध्ये सर्व मार्ग अगदी प्रारंभीच मोकळे करण्याची आवश्यकता असते.

महान आकाशीय परिपथ आठ अतिरिक्त ऊर्जांनाड्यांची^{४६} गतीक्रिया असते व ते एक चक्र पूर्ण करीत संपूर्ण शरीराभोवती परिभ्रमण करते. जर महान आकाशीय परिपथ खुले असेल तर ते अशी अवस्था उत्पन्न करेल ज्यामध्ये व्यक्ती जमीन सोडून हवेत तरंगू शकेल. “तान साधनेच्या ग्रंथामध्ये” लिहिल्याप्रमाणे दिवसा

४५. रेन व डू - डू किंवा संचालक वाहीका ओटीपोटाची पोकळी पासून आरंभ होते आणि पाठीच्या मध्यातून होत वर जाते. रेन नाडी किंवा ‘अथक ग्राह्य वाहिका’ मूलाधार किंवा ओटीपोटाच्या पोकळीपासून आरंभ होऊन शरीराच्या समोरील भागाच्या मध्य भागातून वरच्या भागात प्रवास करते.

४६. आठ अतिरिक्त ऊर्जा नाड्या - चीनी औषधी मध्ये या नाड्या आहेत ज्या बारा नियमित नाड्यांच्या अतिरिक्त आहेत. आठ अतिरिक्त नाड्यांपैकी अधिकांश बारा नियमित नाड्यांनी एक्यूपंचर बिंदूना छेदून जातात. म्हणून त्यांना स्वतंत्र किंवा मुख्य नाड्या म्हणून मानले जात नाही.

उजेडामध्ये उंच उडणे हेच काय ते होय. तथापि, तुमच्या शरीरातील एक भाग बहुधा बंधित केला जातो, ज्यामुळे तुम्ही उडण्यास असमर्थ असाल; तरी देखील तुम्हाला ही अवस्था येईल. तुम्ही जलद व विनाप्रयास चालू शकाल आणि जेव्हा तुम्ही पर्वतावर चढाल, तुम्हाला असे वाटेल जणूकाही कुणी तुम्हाला पाठीमागुन ढकलत आहे. महान आकाशीय परिपथाचे मोकळे होणे असाधारण क्षमतेच्या प्रकारासारखे काही घेऊन येते; ते 'ची' जी शरीराच्या अनेक भागात अस्तित्वास असते, स्थान विनिमय वा अदलाबदली करू शकते. हृदयाची 'ची' उदराकडे जाईल, उदरातील 'ची' आतड्यांची यात्रा करेल व असेच. जसे व्यक्तीचे ऊर्जा सामर्थ्य वाढत जाते, मानवी शरीराच्या बाहेर उत्सर्जित केल्यास ही क्षमता स्थानांतरणाची असाधारण क्षमता बनते. अश्या प्रकारच्या आकाशीय परिपथाला "ऊर्जामार्ग आकाशीय परिपथ" वा स्वर्ग आणि पृथ्वी आकाशीय परिपथ ("च्यानकून आकाशीय परिपथ") देखील म्हणतात. मात्र, त्याच्या गतीक्रियेने अजूनही शरीराच्या रूपांतरणाचे लक्ष्य प्राप्त केलेले नसते. तेथे एक दुसरे संबंधित ऊर्जामार्ग परिपथ असायला हवे, ज्याला "माओयो आकाशीय परिपथ" म्हणतात. माओयो आकाशीय परिपथ अश्याप्रकारे भ्रमण करते. ते असे आहे की ते एकतर व्हेयीन बिंदूपासून^{४७} येते वा बाईहूयी^{४८} बिंदूपासून येते व शरीराच्या बाजूस भ्रमण करते, जेथे यिन यांगच्या^{४९} सीमारेषेला मिळतो.

फालुन गोंगमधील आकाशीय परिपथ हे या आठ अतिरिक्त ऊर्जामार्गांच्या गतिक्रियेपेक्षा बरेच अधिक असते, ज्यांची चर्चा नियमित साधना पध्दतीमध्ये केली आहे. ती संपूर्ण शरीरभर स्थित सर्व आडव्या-उभ्या ऊर्जामार्गांची गतिक्रिया असते. त्यामध्ये संपूर्ण शरीराचे सर्व ऊर्जामार्ग एकदाच पूर्णपणे मोकळे करण्याची आवश्यकता असते व त्यांनी सर्व एकत्र गती करायला हवी. या गोष्टी आमच्या फालुन गोंगमध्ये आधीच समाविष्ट आहेत; ज्यामुळे तुम्हाला त्यांचा जाणूनबजुन अभ्यास करायची आवश्यकता नसते व त्याला तुमच्या विचारांन्दारे निर्देशित करायची देखील आवश्यकता नसते. जर तुम्ही तसे केले तर तुम्ही पथभ्रष्ट व्हाल. मी वर्गादरम्यान

४७. व्हेइन बिंदू - पेरिनियमच्या मध्यभागात स्थित एक्युंपंचर बिंदू.

४८. बाईहूयी बिंदू - डोक्याच्या कपाळावर स्थित एक्युंपंचर बिंदू.

४९. यिन-यांग - ताओ विचारधारा मानते की सर्व वस्तूंमध्ये यिन आणि यांग ह्या विपरीत शक्ती उपस्थित असतात. ज्या परस्पर विपरीत परंतु स्वतंत्र असतात. जसे की स्त्री-यिन व पुरुष यांग, शरीराच्या अग्रभाग यिन तर शरीराचा मागचा भाग यांग.

तुमच्या शरीराबाहेर ऊर्जा सयंत्र (चीजी) स्थापित करतो व ते स्वचलितरित्या परिभ्रमण करते. ऊर्जा सयंत्र साधनेकरीता काहीशी अद्भुत अशी गोष्ट आहे व ते आमच्या अभ्यासाला स्वचलित बनविते हा त्याचाच भाग आहे. फालुनसारखेच, ते सर्व आंतरिक उर्जामार्ग एका आवर्तनकारी गतीमध्ये घेऊन येत निरंतर परिभ्रमण करते. जरी तुम्ही ऊर्जा परिपथाव्दारे अभ्यास केला नसेल, तरी ते ऊर्जामार्ग वास्तवतः आधीच गतीमध्ये आणलेले असतात व खोलवर आंतर-बाह्यरित्या सर्व एकत्र भ्रमण करीत असतात. आम्ही आमच्या गतीक्रियांचा उपयोग शरीराच्या बाहेर अस्तित्वास असणाऱ्या ऊर्जा प्रणालीला मजबूत करण्याकरीता करतो.

३) ऊर्जा मार्गांना मोकळे करणे

ऊर्जा मार्गांना मोकळे करण्यामागील उद्देश ऊर्जेची परिक्रमा करविणे व त्यांना उच्च शक्ती तत्वांत परावर्तीत करीत कोशिकांची आण्विक संरचना बदलणे होय. साधना न करणाऱ्या लोकांचे ऊर्जामार्ग बुजलेले व अतिशय अरूंद असतात. बुजलेला भाग स्वच्छ करीत अभ्यासींचे ऊर्जामार्ग क्रमशः चमकदार होत जातात. अनुभवी अभ्यासींचे ऊर्जा मार्ग रूंद होत जाईल व त्या पुढे अधिकच रूंद होत जातील, जेव्हा ते व्यक्ती उच्चतर स्तरावर साधना अभ्यास करतील. काही लोकांचे ऊर्जा मार्ग बोटाइतके रूंद असतात. तरी देखील, ऊर्जा मार्गांचे मोकळे होणे व्यक्तीचा साधना स्तर दर्शवित नाही व व्यक्तीच्या गोंगची उंची देखील प्रतिबिंबित करीत नाही. अभ्यासाव्दारे ऊर्जा मार्ग चकाकदार व रूंद होतील व शेवटी एक मोठा भाग होण्याकरीता जोडले जातील. त्या बिंदूवर या व्यक्तीकडे ऊर्जा मार्ग देखील असणार नाही व ऍक्यूपंचर बिंदू सुध्दा असणार नाही. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर त्याचे किंवा तिचे संपूर्ण शरीर ऊर्जा मार्गांचे व ऍक्यूपंचर बिंदूचे असेल. परंतु या अवस्थेचा देखील असा अर्थ नव्हे की त्या व्यक्तीने 'ताओ' प्राप्त केला आहे. ते केवळ फालुन गोंग साधना अभ्यास प्रक्रियेदरम्यान व्यक्तीच्या स्तराचे प्रतिबिंब असते. या स्तरावर पोहचल्यानंतर ही व्यक्ती त्रिलोक-फा साधनेच्या शेवटास पोहचली आहे. त्याचवेळी ही बाह्य रूपावरून अत्यंत लक्षणीय अशी एक अवस्था उत्पन्न करते: तीन पुष्प डोक्यावर एकत्र होतील (सान्द्रूवा जुडींग). बराच गोंग विकसित झालेला असेल ज्या सर्वांना आकार व रूप असेल आणि गोंग स्तंभ आता अत्यंत उंच असेल. तीन पुष्प डोक्याच्या शिखरावर दिसून येतील. एक शेवंतीच्या फुलासारखा दिसणारा असेल व दुसरा कमळासारखा. तीन पुष्प स्वतःच फिरतात व त्याचवेळी ते एकमेकांच्या भोवती परिभ्रमण करतात. प्रत्येक फुलावर आकाशाकडे पोहचणारे एक अत्यंत उंच स्तंभ असते. हे तीन स्तंभ फुलांसह फिरतात

व आवर्तन करतात. व्यक्तीला त्याचे डोके जड झाल्यागत वाटेल. आतापर्यंत त्याने त्रिलोक-फा साधनेमध्ये केवळ शेवटचे पाऊलच उचलले आहे.

५. मानसिक उद्देश

फालुन गोंग साधनेमध्ये कुठलाही मानसिक उद्देश किंवा विचारक्रिया नसते. व्यक्तीचे विचार जरी आदेश पाठवू शकत असले तरी ते स्वतः काहीही साध्य करू शकत नाही. जे खऱ्या अर्थाने कार्य करते, त्या असाधारण क्षमता असतात; ज्यांच्याकडे एका बुध्दीमान व्यक्तीची विचार करण्याची क्षमता असते व त्या मेंदूच्या संदेशापासून आदेश ग्रहण करू शकतात. तरी देखील, अनेक लोकांचे विशेषतः चिगोंग समुदायातील लोकांचे याबाबतीत भिन्न सिध्दांत आहेत. त्यांना वाटते की ते विचारांद्वारे अनेक गोष्टी प्राप्त करू शकतात. काही लोक असाधारण क्षमता विकसित करण्याकरीता, त्यांमुळे उघडण्याकरीता, रोग उपचार करण्याकरीता, स्थानांतरण करण्याकरीता इत्यादी करीता विचारांचा वा मानसिक उद्देशांचा उपयोग करण्याबाबत बोलतात. हा एक चुकीचा समज होय. एका निम्नस्तरावर, साधारण लोक विचारांचा उपयोग संवेदनशील अंग व हातापायांना निर्देशित करण्याकरीता करतात. एका उच्चतर स्तरावर, एका अभ्यासीचे मानसिक उद्देश वा विचार जरा उच्च स्तरावर असतात व क्षमतांना निर्देशित करीत असतात. दुसऱ्या शब्दात, असाधारण क्षमता विचारांद्वारे निर्देशित केल्या जातात. आम्ही मानसिक उद्देशांना अशा पध्दतीने बघतो. कधी-कधी, आम्ही चिगोंग गुरूंना दुसऱ्यांचे रोग उपचार करताना बघतो. रोगी सांगतात की ते अगदी गुरूंनी बोट हलविल्याविना बरे झाले व ते विचार करतात की त्यांचे उपचार गुरूंच्या विचारांद्वारे झाले. वास्तवतः, गुरू एक प्रकारच्या असाधारण क्षमतांचा उपयोग करतो आणि तिला रोग उपचार व इतर काही करण्यास निर्देशित करतो. असाधारण क्षमता दुसऱ्या आयामात कार्य करीत असल्याने साधारण लोक त्यांना आपल्या डोळ्यांनी बघू शकत नाही. ज्या लोकांना माहित नसते, ते असे समजतात की हा विचार मानसिक उद्देश आहे, जो रोग उपचार करतो. काही लोक मानतात की विचारांचा उपयोग रोग उपचार करण्याकरीता केला जाऊ शकतो व यामुळे लोकांना दिग्भ्रमीत केले आहे. हे मत स्पष्ट व्हायला हवे.

मानवी विचार हे एक प्रकारचे संदेश, एक प्रकारची ऊर्जा व भौतिक अस्तित्वाचे स्वरूप असते. जेव्हा लोक विचार करतात, मेंदू एक संवेग उत्पन्न करतो. कधी-कधी एक मंत्रोच्चार करणे अत्यंत प्रभावी असते. असे का आहे? कारण, विश्वाचा स्वतःचा एक कंपन करणारा संवेग असतो व जेव्हा तुमच्या मंत्राचा संवेग त्या विश्वाच्या संवेगाशी मेळ खातो, एक प्रभाव उत्पन्न होईल. मात्र त्याला प्रभावी करण्याकरीता,

संदेश सहृदय असायला हवे कारण विश्वात दुष्ट गोष्टींच्या अस्तित्वाला मान्यता नसते. मानसिक उद्देश हा देखील एक विशिष्ट प्रकारचा विचार असतो. उच्च स्तरीय चिगोंग महागुरूंचे फाशन (फा-शरीर) त्यांच्या मुख्य शरीराच्या विचाराने निर्देशित व नियंत्रित होत असते. फाशन कडेही स्वतःचे विचार असतात आणि त्याच्याकडे प्रश्न सोडविण्याची व कार्य करण्याची स्वतंत्र क्षमता असते. ते पूर्णतः एक स्वतंत्र अस्तित्त्व असते. त्याचवेळी, एक फाशन चिगोंग गुरूच्या मुख्य शरीराचे विचार जाणू शकतो व तो त्या विचारांप्रमाणे कार्य करू शकतो. उदाहरणार्थ, जर एका चिगोंग गुरूला एका विशिष्ट व्यक्तीचे रोग उपचार करावयाचे आहे तर त्याचे फाशन तिथे जाईल. त्या विचारांशिवाय ते तेथे जाणार नाही. जेव्हा तो एखादी अत्यंत चांगली गोष्ट करावयास बघतो तो त्या गोष्टीला स्वतःच करेल. काही गुरू ज्ञानप्राप्ती अवस्थेपर्यंत पोहचलेले नसतात व त्यांना अजूनही बऱ्याचश्या गोष्टी माहित नसतात, मात्र त्यांच्या फाशनला त्या आधीच माहिती असतात.

“मानसिक उद्देशांचा” आणखी एक अर्थ आहे, तो म्हणजे प्रेरणा होय. प्रेरणा व्यक्तीच्या मुख्य चेतनेतून येत नसते. मुख्य चेतनेच्या ज्ञानाची व्याप्ती तर फारच सिमीत असते. जेव्हा अशा काही गोष्टींचा सामना होतो, ज्या अजूनही या समाजात अस्तित्वात नाही; तेव्हा मुख्य चेतनेवर पूर्णपणे विसंबून राहणे चालणार नाही. प्रेरणा सहचेतनेतून येते. काही लोक जे रचनात्मक कार्यात वा वैज्ञानिक संशोधनात व्यस्त असतात. जेव्हा त्यांची बुध्दीमत्ता पूर्णपणे खर्चीत झाल्यानंतर थांबून जातात, ते कार्यास बाजूला ठेवतात. थोडी विश्रांती घेतात वा बाहेर जाऊन फिरून येतात. अचानकपणे प्रेरणा त्यांनी विचार न करतांना प्रकटते. ते चटकन सर्व काही लिहायला बसतात व याव्दारे काही तरी रचना करतात. याचे कारण असे आहे की जेव्हा त्यांची मुख्य चेतना अत्यंत शक्तीशाली असते, ती मनाचे नियंत्रण करते व तिने कितीही प्रयत्न केले तरी काहीच उत्पन्न होत नाही. एकदा का मुख्य चेतना शिथिल झाली. सहचेतना कार्य करावयास लागते व नंतर ती मेंदूचे नियंत्रण करते. दुसऱ्या आयामातील असल्यामुळे सहचेतना या आयामांद्दारे बंधित केलेली नसते व नवीन गोष्टींना उत्पन्न करू शकते. तरी देखील सहचेतना मानवी समाजाच्या अवस्थेच्या पलीकडे जाऊ शकत नाही वा मानवी समाजाच्या अवस्थेमध्ये व्यवधान करू शकत नाही. तसेच तिला समाजाच्या विकासाच्या प्रक्रियेला देखील प्रभावीत करण्याची अनुमती नसते.

प्रेरणा दोन स्रोतांपासून येते. एक सहचेतनेतून येते. सहचेतना या जगताव्दारे भ्रमीत झालेली नसते व ती प्रेरणा निर्मित करू शकते. दुसरी, उच्च स्तरातील एका

बुध्दीमान सत्तेच्या आदेश व मार्गदर्शनातून येते. जेव्हा उच्च स्तरीय व्यक्तीव्दारा लोकांना मार्गदर्शित केले जाते, लोकांची मने रूंदावली जातात व ते अभूतपूर्व गोष्टींना घडवू शकतात. समाजाचा व विश्वाचा संपुर्ण विकास त्याच्या स्वतःच्या नियमांनुसार चालत असतो. आकस्मितपणे काहीच घडत नाही.

६. फालुन गोंगमधील साधनेचे स्तर

(१) उच्चस्तरावरील साधना

फालुन गोंग अत्यंत उच्च स्तरावर साधना करतो, त्यामुळे गोंग काहीसा जलद गतीने उत्पन्न होतो. एक महान साधना अभ्यास शिकण्याकरीता सोपा व सरळ असतो. व्यापक दृष्टीकोणातून बघता फालुन गोंगचे फार कमी व्यायाम आहेत. तरी देखील ते शरीराच्या संपूर्ण पैलूंचे नियंत्रण करते; ज्यामध्ये बऱ्याचश्या गोष्टी ज्या उत्पन्न केल्या जाणार आहेत, समाविष्ट असतात. जसजसे व्यक्तीचे शिर्शांग स्तर वाढत जाते, त्याचा गोंग देखील अत्यंत जलद गतीने वाढत जातो; कारण त्याला बऱ्याच अधिक इच्छापूर्ण प्रयत्नांची, एखाद्या विशिष्ट पध्दतीच्या वापराची, शरीरास रसपात्र व भट्टी तयार करून एकत्रीत रसायनांपासून तान बनविण्याची अथवा अग्नी जोडण्याची आणि रसायनांना एकत्र करण्याची आवश्यकता नसते. मननिर्देशांच्या मार्गदर्शनावर निर्भर असणे, अत्यंत किचकट असू शकते व व्यक्तीला पथभ्रष्ट करू शकते. येथे आम्ही सर्वाधिक आरामदायक व सर्वात चांगला साधना अभ्यास शिकवितो; मात्र, तो सर्वाधिक कठीण देखील आहे. दुसऱ्या अन्य पध्दतीव्दारे दुग्ध-श्वेत शरीर स्तरापर्यंत अभ्यासीला पोहचण्याकरीता अनेक दशके, कित्येक शतके व त्याहूनही बराच काळ लागू शकतो. मात्र आम्ही तुम्हाला या अवस्थेपर्यंत तत्काळ घेऊन जातो. तुम्ही या स्तराला अनुभव करण्यापूर्वीच ही अवस्था पार झालेली असेल, कारण ती फक्त काही तासच अस्तित्वास असते. एक दिवस असा येईल, जेव्हा तुम्ही अत्यंत संवेदनशील अनुभव कराल व काही क्षणानंतर तुम्ही संवेदनशील अनुभव करणार नाही. वास्तवतः तुम्ही एक मोठा स्तर नुकताच पार केला असेल.

(२) गोंगचे स्पष्टीकरण

भौतिक शरीराच्या व्यवस्थीकरणातून गेल्यानंतर फालुन गोंगचे अभ्यासी अशा अवस्थेला पोहचतील, जी महान मार्ग (दाफा)^{५०}च्या साधनेकरीता योग्य असते. :

५०. दाफा - महान मार्ग किंवा महान सिध्दांत. फालून दाफा साठी संक्षिप्त नाव. “सिध्दांत चक्राचा महान साधना मार्ग.”

दुग्धश्वेत शरीराची अवस्था. या अवस्थेत पोहचल्यानंतरच गोंग विकसित होईल. उच्च स्तरीय त्यानेमुप्राप्त व्यक्ती बघू शकतात की गोंग अभ्यासीच्या त्वचेच्या पृष्ठभागावर विकसित होतो व नंतर तो त्याच्या किंवा तिच्या शरीरामध्ये शोषला जातो. ही गोंग उत्पत्ती व शोषून घेण्याची प्रक्रिया कित्येकदा थरा-थरामध्ये तर कधी कधी अत्यंत जलद गतीने स्वतःची पुनरावृत्ती करित असते. हा प्रथम चरणाचा गोंग असतो. प्रथम चरणानंतर अभ्यासीचे शरीर आता साधारण नसते. दूग्ध-श्वेत-शरीर अवस्थेला पोहचल्यानंतर व्यक्ती कधीच आजारी पडणार नाही. मात्र आजारसारखे इतर काही त्रास येथे वा तेथे उद्भवू शकतात. मात्र एका विशिष्ट भागात असुविधाजनक वाटणे हा काही रोग नसतो, तो कर्मांमुळे उत्पन्न होत असतो. गोंग विकासाच्या दुसऱ्या टप्प्यानंतर बुध्दीमान जिवांची बऱ्याच प्रमाणात वाढ झालेली असेल आणि ते हालचाल करू शकतील व बोलू शकतील. कधी-कधी ते विरळपणे उत्पन्न केले जाते तर कधी-कधी मोठ्या घनदाटपणे. ते एक-दुसऱ्याशी बोलू शकतील. त्या बुध्दीमान जीवांमध्ये फार मोठ्या प्रमाणात उर्जा साठविलेली असते व त्याचा उपयोग मूळ शरीर बदलण्याकरीता केला जातो.

फालुन गोंग साधना अभ्यासाच्या एका उन्नत स्तरावर कधी-कधी साधनाजनित शिशू (यिंगहाई) संपूर्ण शरीरात दिसून येतात. ते फार खोडकर असतात, त्यांना खेळायला आवडते व ते फार दयाळू हृदयाचे असतात. एक दुसऱ्या प्रकारचे शरीर देखील उत्पन्न केले जाऊ शकते-अमर शिशू (युवानइंग). तो किंवा ती एका कमळ पुष्प आसनावर बसतो, जे अत्यंत सुंदर असते. साधनेव्दारा उत्पन्न अमर शिशू मानवी शरीरात यीन व यांगच्या विलीनीकरणाव्दारे उत्पन्न होतो. स्त्री व पुरुष दोन्हीही अभ्यासी अमर शिशूला संवर्धित करू शकतात. प्रारंभी अमर शिशू फार छोटा असतो व नंतर तो क्रमाक्रमाने मोठा होत जातो आणि शेवटी अभ्यासीच्या आकाराएवढा विकसित होतो. तो अगदी त्याच्यासारखाच दिसतो व त्याच्या शरीरात असतो. असाधारण क्षमताप्राप्त व्यक्ती त्याच्याकडे जेव्हा बघतात, ते असे म्हणतील की त्याला दोन शरीर आहेत. वास्तविकतः, तो त्याच्या किंवा तिच्या मूळ शरीराच्या साधनेत यशस्वी ठरला आहे. या व्यतिरिक्त, साधनेव्दारे अनेक फाशन विकसित केले जाऊ शकतात. थोडक्यात, विश्वात विकसित होऊ शकणाऱ्या सर्व असाधारण क्षमता फालुन गोंगमध्ये देखील विकसित केल्या जाऊ शकतात. दुसऱ्या साधना अभ्यास पध्दतीमध्ये विकसित केल्या जाणाऱ्या सर्व असाधारण क्षमता देखील फालुन गोंगमध्ये समाविष्ट केलेल्या आहेत.

(३) पर -त्रिलोक फा साधना अभ्यास

फालुन गोंगच्या साधनेव्दारे अभ्यासी आपले ऊर्जामार्ग एकत्र जोडत अधिकाधिक रूंदावत नेतो. अर्थात, व्यक्ती अशा अवस्थेची साधना करतो जेथे कोणतेही ऊर्जामार्ग व एक्युपंचर बिंदू नसतात वा याउलट सगळीकडेच ऊर्जामार्ग व एक्युपंचर बिंदू अस्तित्वात असतील. याचा अजूनही असा अर्थ होत नाही की त्याने किंवा तिने ताओ प्राप्त केले आहे - ती केवळ फालुन गोंग साधना अभ्यास प्रक्रियेमधील एक प्रकारची अभिव्यक्ती आहे आणि ते एका स्तराचे प्रतिबिंब आहे. जेव्हा व्यक्ती या अवस्थेला पोहचतो, तो 'त्रिलोक-फा' साधना अभ्यासाच्या शेवटास असेल. त्याने किंवा तिने उत्पन्न केलेला गोंग आधीच अत्यंत शक्तीशाली असेल व त्याने पूर्ण आकार ग्रहण केला असेल. या व्यतिरिक्त, गोंग स्तंभ अत्यंत उंच असेल व डोक्याच्या वर तीन पुष्प प्रकट होतील. ईथपर्यंत या व्यक्तीने 'त्रिलोक-फा' साधना अभ्यासाचे नुसतेच अंतिम पाऊल टाकले आहे.

एक पाऊल पुढे जाता, तिथे काहीच शिल्क असणार नाही. व्यक्तीचा संपूर्ण गोंग शरीराच्या गहनतम आयामामध्ये डांबून ठेवला जाईल. व्यक्ती दुग्ध-श्वेत-शरीर अवस्थेमध्ये प्रवेश करेल ज्यामध्ये शरीर पारदर्शक असते. एक पायरी पुढे जाता व्यक्ती "पर-त्रिलोक-फा" साधना अभ्यासात प्रवेश करेल, ज्याला 'बुध्द शरीराची साधना' म्हणून देखील ओळखले जाते. या अवस्थेतील विकसित केलेल्या असाधारण क्षमता अलौकिक शक्तीच्या श्रेणीतील असतात. या बिंदूवर, व्यक्तीकडे असिमीत शक्ती असतील, तो अविश्वसनीयरित्या शक्तीशाली बनत जाईल. अधिक उच्चतर स्तरांवर पोहचल्यावर व्यक्ती एक महान ज्ञानप्राप्त जीव बनण्याकरीता साधना अभ्यास करेल. हे तुम्ही तुमची शिनशींग साधना कशी करता यावर निर्भर असते. ज्या कोणत्याही स्तराची तुम्ही साधना करता तो तुमच्या फलनिष्पत्ती अवस्थेचा स्तर असतो. एकनिष्ठ अभ्यासी उचित मार्ग प्राप्त करतात व उचित परिणाम प्राप्त करतात व हे साधनेचे यशस्वी पूर्णत्व असते.

शिनशींग साधना

फालुन गोंगच्या सर्व अभ्यासकांनी शिनशींग साधनेला आपली सर्वोच्च प्राथमिकता द्यायला हवी व शिनशींगला गोंग विकसित करण्याची गुरूकिल्ली समजावी. हा उच्च स्तरांच्या साधनेचा नियम आहे. स्पष्टच सांगायचे तर, गोंग सामर्थ्य जे व्यक्तीचे स्तर निर्धारित करते; ते व्यायामाद्वारे विकसित केले जात नाही तर शिनशींग साधनेद्वारे केले जाते. शिनशींग विकसित करणे बोलायला सोपे परंतु करायला अवघड असते. साधकांनी अत्याधिक प्रयत्न करण्यास सक्षम व्हायला हवे. त्यांनी ज्ञान प्राप्तीचे गुण विकसित करायला हवे; दुःखच दुःख सहन करायला हवी, अगदीच असहनीय गोष्टींना सहन करायला हवे व अश्याचप्रकारे अन्य गोष्टीं करायला हव्या. काही साधकांचा बऱ्याच वर्षांच्या अभ्यासानंतरही गोंग का विकसित होत नाही? याची मूलभूत कारणे आहेत: प्रथम, ते शिनशींगकडे दुर्लक्ष करतात; दुसरे म्हणजे त्यांना उच्चतर स्तरांचे उचित मार्ग माहित नसतात. ह्या बिंदूवर प्रकाश टाकायलाच हवा. अनेक चिगोंग गुरू जे अभ्यास पध्दती शिकवितांना शिनशींगबद्दल बोलतात, ते वास्तविक गोष्टींना शिकवित आहेत; जे शिनशींगची चर्चा न करता निव्वळ व्यायाम मुद्रा व तांत्रिक बाबी शिकवितात, ते दुष्ट साधना मार्ग शिकवित आहेत. साधकांनी म्हणूनच शिनशींग उन्नत करण्यामध्ये खूप प्रयत्नाची पराकाष्ठा करावी. फक्त तेव्हाच ते उच्चस्तर साधनेमध्ये प्रवेश करू शकतील.

१. शिनशींगचा आंतरिक अर्थ

फालुन गोंगमध्ये उल्लेखित शब्द 'शिनशींग'ला नुसत्या 'सद्गुण' (त) किंवा नैतिक आचरणाद्वारे संपूर्णपणे व्यापले जाऊ शकत नाही. त्यामध्ये सद्गुण (त) वा नैतिकतेपेक्षा बरेच काही समाविष्ट आहे. त्यामध्ये नैतिकतेचे अनेक वेगवेगळे पैलू समाविष्ट आहेत. सद्गुण हे व्यक्तीच्या शिनशींगचे केवळ एक प्रतिबिंब आहे; त्यामुळे शिनशींगचा अर्थ समजण्याकरीता केवळ सद्गुण वा नैतिकतेचा उपयोग करणे, अपर्याप्त आहे. शिनशींगमध्ये या दोन गोष्टी 'लाभ व हानी' कसे सांभाळायचे हे समाविष्ट आहे. 'लाभ' विश्वाच्या प्रकृतीशी सुसंगत असण्याकरीता आहे. प्रकृती ज्यांनी विश्व बनलेले आहे, ते ज्यन-शान-रेन होय.

अभ्यासीचा विश्वाच्या प्रकृतीशी सुसंगतीचा स्तर त्याच्या किंवा तिच्या नैतिकतेमध्ये प्रतिबिंबित होतो. “हानी” म्हणजे नकारात्मक विचार व आचरण जसे लोभ, व्यक्तीगत लाभ, वासना, ईच्छा, हत्या करणे, भांडण करणे, चोरी करणे, डाका टाकणे, धोका देणे, ईर्ष्या करणे इत्यादी सोडून देणे होय. जर व्यक्तीला उच्चतर स्तरावर साधना करायची असेल तर त्याने मानवामध्ये स्वभावतःच असणारी ईच्छांचा पाठलाग करण्याची प्रवृत्ती सोडून द्यायची गरज असते. दुसऱ्या शब्दात, व्यक्तीने सर्व आसक्ती सोडून द्यावयास हव्या व सर्व प्रकारचे व्यक्तीगत लाभ व प्रतिष्ठेला हलकेपणाने घ्यायला हवे.

एक संपूर्ण व्यक्ती भौतिक शरीर व स्वभाव वृत्तीचा बनलेला असतो. विश्वाच्या बाबतीतही हे खरे आहे. पदार्थाच्या अस्तित्वाबरोबरच त्याचवेळी ज्यन- शान-रेन देखील अस्तित्वात असते. हवेतील प्रत्येक कणामध्ये हेच गुणधर्म आहेत. मानवी समाजात हे गुणधर्म या गोष्टीमध्ये प्रतिबिंबित होतात की सत्कार्याना पारितोषिक लाभते तर दुष्कार्याना दंड. उच्चतर स्तरावर हे गुणधर्म विशेषतः असाधारण क्षमतांच्या स्वरूपात दिसून येतात. जे लोक या गुणधर्माबरोबर स्वतःला एकरूप करतात, ते चांगले लोक आहेत; तर जे यापासून दूर जातात, ते वाईट लोक आहेत. लोक जे या अनुरूप वागतात व या गुणधर्मांना आत्मसात करतात, ते ताओ प्राप्त करतात. ह्या गुणधर्मांशी एकरूप होण्याकरीता अभ्यासीकडे अत्यंत उच्च शिनशींग असायला हवे. फक्त अश्यारितीनेच व्यक्ती उच्चतर स्तरावर साधना अभ्यास करू शकतो.

एक चांगला व्यक्ती बनणे सोपे असते; परंतु शिनशींगची साधना करणे तितकेसे सोपे नाही. अभ्यासींनी मानसिकरित्या तयार असायला हवे. मनाच्या सुधारकरिता प्रामाणिकपणा ही एक पूर्व आवश्यकता असते. लोक या जगतात राहतात, ज्यामध्ये समाज अत्यंत गुंतागुंतीचा झाला आहे. तुम्हाला चांगले कार्य करावेसे वाटते; परंतु असे काही लोक आहेत, ज्यांना तुम्ही तसे करावे असे वाटत नाही. तुम्हाला दुसऱ्यांना त्रास द्यावासा वाटत नाही; परंतु दुसरे तुम्हाला अनेक कारणांनी त्रास देतील. यापैकी काही गोष्टी अस्वाभाविक कारणांकरीता होतात. तुम्हाला कारणे समजतात काय? तुम्ही काय करायला पाहिजे? या जगतातील सर्व संघर्ष तुमच्या शिनशींगची प्रत्येक क्षणाला परीक्षा घेतात. जेव्हा तुम्ही अवर्णनीय अपमानाशी सामोरे जाता, जेव्हा तुमच्या निहित स्वार्थावर गदा येते;

जेव्हा पैसा व वासनेशी सामोरे जावे लागते, जेव्हा तुम्ही शक्ती संघर्षामध्ये पडता, जेव्हा मतभेदांमध्ये राग व ईर्ष्या उद्भवते, जेव्हा समाज व परिवारात अनेक मतभेद उत्पन्न होतात व जेव्हा सर्व प्रकारची दुःखे प्रकट होतात, तुम्ही स्वतःला कठोर शिनिशींग आवश्यकतेनुसार सांभाळू शकता काय? निश्चितच, जर तुम्ही सर्व काही सांभाळू शकले तर तुम्ही आधीच एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती आहात. बरेच अभ्यासी खरेतर साधारण व्यक्ती म्हणूनच सुरूवात करीत असतात आणि शिनिशींगची साधना क्रमिक असते व हळूहळू वर घेवून जाणारी असते. दृढ अभ्यासींनी तो प्रचंड त्रास भोगण्यास व दृढ मनाने कठिन परिस्थितींचा सामना करण्यास तत्पर असावे आणि शेवटी ते उचित फळ प्राप्त करतील. मी आशा करतो की तुम्ही सर्व अभ्यासी आपले शिनिशींग योग्य प्रकारे सांभाळाल व स्वतःचे गोंग सामर्थ्य तीव्रतेने उन्नत कराल!

२. त्याग व प्राप्ती

चिगोंग व धर्माचे समुदाय हे दोन्ही त्याग व प्राप्तीबद्दल बोलतात. काही लोक त्याग करणे म्हणजे धर्मार्थ असणे, काही चांगले कार्य करणे किंवा लोकांना विपत्तीमध्ये मदत करणे असे समजतात व ते “प्राप्ती” म्हणजे गोंगची प्राप्ती समजतात. साधना स्थळामधील भिक्षू देखील व्यक्तीने दानशूर असायला हवे असे सांगतात. अश्या समजुती ‘त्याग’ च्या अर्थाला संकुचित करतात. मात्र “त्याग” ज्याबद्दल आम्ही बोलतो; त्यापेक्षा अधिक व्यापक आहे, काहीतरी मोठया दर्जाचे आहे. आम्हाला, ज्या गोष्टींचा तुम्ही त्याग करण्याची आवश्यकता आहे. त्या आहेत साधारण लोकांचे मोहभाव व त्या मोहभावांना सोडून न शकण्याची मानसिकता. जर तुम्ही अशा गोष्टींचा त्याग करू शकले, ज्या गोष्टींना तुम्ही बरेच महत्वाचे समजता व त्या गोष्टींना सोडू शकले, ज्या तुम्ही सोडू शकत नाही; तर तो “त्याग” खऱ्या अर्थाने त्याग असेल. मदत करणे व धर्मार्थ करणे हा निव्वळ “त्यागाचा” एक अंशमात्र असतो.

एक साधारण व्यक्तीला प्रसिध्दी, व्यक्तीगत लाभ, चांगले जीवनस्तर, अधिक आराम व बरेचसे पैसे यांचा आनंद घ्यावासा वाटतो. हे साधारण लोकांचे ध्येय असते. अभ्यासी म्हणून आम्ही वेगळे आहेत कारण आम्ही जे प्राप्त करतो ते गोंग होय, या गोष्टी नव्हे. आम्हाला व्यक्तीगत लाभाची पर्वा करण्याची गरज नसते व आम्ही त्यास हलकेपणाने घेतो; परंतु आम्हाला खरेतर कुठल्याही भौतिक

गोष्टींचा त्याग करावयास सांगितला जात नाही, आम्ही मानवी समाजात साधना अभ्यास करतो व आम्हाला साधारण लोकांसारखेच जगण्याची आवश्यकता असते. महत्वाचे हे आहे की तुम्ही तुमचे मोहभाव सोडायला हवे. तुम्हाला वास्तवतः काहीच सोडण्याची आवश्यकता नसते. जे काही तुमचे असेल ते हिरावले जाणार नाही; मात्र, ज्या गोष्टी तुमच्या नसतील त्या प्राप्त होणार नाही. जर तुम्ही त्या प्राप्त केल्या, तुम्हाला त्या दुसऱ्यास परत कराव्या लागतील. प्राप्त करण्याकरीता त्याग करावा लागतो. निश्चितच, तत्काळच सर्व काही चांगल्या प्रकारे हाताळणे अशक्य असते. तसेच रात्रभरात एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती बनने देखील शक्य नसते. मात्र, थोडी-थोडी साधना करीत व क्रमाक्रमाने उन्नती साधल्याने ते प्राप्त केले जाऊ शकते. तुम्ही जितका अधिक त्याग कराल तितकेच अधिक प्राप्त कराल. व्यक्तीगत लाभाच्या विषयावर, तुम्ही नेहमीच ते हलकेपणाने घ्यावेत व मनाची शांतता मिळविण्याकरीता कमी 'प्राप्ती' मध्येच आनंद मानावा. भौतिक वस्तूंच्या बाबतीत तुम्हाला काही हानी होऊ शकते, परंतु तुम्ही 'त' ('सद्गुण') व गोंगच्या रूपात 'प्राप्ती' कराल हे सत्य आहे. तुमची प्रतिष्ठा, पैसा किंवा व्यक्तीगत लाभ यांचा विनिमय करून तुम्हाला 'त' आणि 'गोंग' हे हेतूपुरस्सर मिळवायचे नसते. याशिवाय याला तुमच्या ज्ञानप्राप्तीच्या गुणांचा वापर करून अधिक समजायला हवे.

महान ताओच्या एका अभ्यासीने एकदा असे म्हटले होते, "मला दुसऱ्या लोकांना ज्या गोष्टी पाहिजे त्या नकोत व माझ्याकडे त्या गोष्टी नाहीत ज्या दुसऱ्यांकडे आहेत. मात्र, माझ्याकडे अश्या गोष्टी आहेत ज्या दुसऱ्यांकडे नाहीत व मला त्या गोष्टी हव्या ज्या लोकांना नको असतात." एक साधारण व्यक्ती म्हणून त्याला किंवा तिला संतुष्ट वाटेल, असा एकतरी क्षण असणे जरा अवघडच वाटते. अश्या प्रकारच्या व्यक्तीला सर्वच काही पाहिजे असते. फक्त दगडांचा अपवाद सोडले असता, जे कुणालाही उचलावेसे वाटत नाही. मात्र, या ताओ अभ्यासीने म्हटले, "तर मग मी हा दगड घेईल." एक म्हण याप्रकारे आहे: "दुर्मिळता काहीतरी मौल्यवान बनविते तर अभाव काहीतरी विलक्षण घडवितो." दगड येथे निरूपयोगी आहेत; परंतु दुसऱ्या आयामांमध्ये अत्यंत मौल्यवान आहेत. हा असा नियम आहे, जे साधारण लोक समजू शकत नाही. अनेक ज्ञानप्राप्त, उच्चस्तरीय गुरू ज्यांच्याकडे महान 'त' असतो; त्यांच्याकडे भौतिक संपत्ती नसते. त्यांच्याकरीता असे काहीच नसते, जे सोडण्यासारखे नसते.

साधना अभ्यासाचा मार्ग अत्यंत योग्य आहे व अभ्यासी वास्तवतः सर्वाधिक बुद्धीमान आहेत. ज्या वस्तूंकरीता साधारण लोक संघर्ष करतात व छोटेसे लाभ जे ते मिळवितात, काहीच क्षण टिकत असतात. जरी तुम्ही संघर्षाव्दारे काही प्राप्त करता, काही मोफत मिळविता वा थोडासा लाभ मिळविता, तर काय? साधारण लोकांमध्ये एक म्हण आहे: जेव्हा तुम्ही जन्म घेता, तुम्ही तुमच्या सोबत काहीच घेऊन येवू शकत नाही; जेव्हा तुम्ही मरण पावता, तुम्ही तुमच्या सोबत काहीही घेवून जाऊ शकत नाही. तुम्ही जेव्हा या जगतात प्रवेश करता तुमच्याकडे काहीही नसते व जेव्हा हे जग सोडून जाता तुम्ही काहीच घेवून जात नाही, तुमची हांडे देखील जळून राख होवून जातात. तुमच्याकडे अमाप संपत्ती असो वा तुम्ही एक प्रतिष्ठीत व्यक्ती असो - यामुळे काहीच फरक पडत नाही. जेव्हा तुम्ही सोडून जाता तुम्ही सोबत काहीच घेवून जाऊ शकत नाही, परंतु गोंग मात्र सोबत नेता येतो कारण तो तुमच्या मुख्य चेतनेच्या शरीरावर उत्पन्न होतो. मी तुम्हाला सांगत आहे की गोंग हा प्रचंड मेहनतीने मिळविला जातो. तो इतका मौल्यवान व मिळविण्यास कठिण आहे की त्याला कुठल्याही पैशाच्या मोबदल्यात देता येत नाही. जेव्हा तुमचा गोंग एक अत्यंत उन्नत स्तराला पोहचतो व एक दिवस तुम्ही ठरविता की आता तुम्हाला अभ्यास करावयाचा नाही; जोपर्यंत तुम्ही काहीतरी दुष्कार्य करत नाही, तुमचा गोंग तुम्हाला हवे असलेल्या कोणत्याही वस्तूमध्ये रूपांतरीत केला जाईल. तुम्हाला त्या सर्व मिळविणे शक्य होईल; परंतु तुमच्याकडे आता त्या वस्तू राहणार नाहीत, ज्या अभ्यासकांकडे असतात व केवळ त्याच गोष्टी असतील ज्या व्यक्ती या जगतामध्ये प्राप्त करू शकतो.

व्यक्तीगत लाभाकरीता काही लोक अयोग्य मार्गाने काही गोष्टी मिळवितात, ज्या त्यांच्या नसतात. असा व्यक्ती विचार करतो की त्याने बराच लाभ मिळविला आहे. सत्य हे आहे की, त्याने हा लाभ दुसऱ्यांशी आपला 'त' विनिमय करून मिळविला आहे. फक्त त्याला याबद्दल ठाऊक नसते. एका अभ्यासीकरीता याची भरपाई त्याच्या किंवा तिच्या गोंगमधून केली जाईल. एक व्यक्ती, जो अभ्यासी नाही हे त्याच्या किंवा तिच्या जीवनमानातून वा इतर कशातूनही केली जाईल. थोडक्यात, हिशोब बरोबर राखला जाईल. हा विश्वाचा नियम आहे. काही असेही लोक आहेत जे नेहमी दुसऱ्यावर अधिकार गाजवितात, धमकावितात, शिव्याशाप देतात, दुसऱ्यांना त्रास देतात व अश्याच प्रकारे अनेक कृत्य करतात. जेव्हा अशा कृती घडून येतात, ते

आपल्या 'त' चा बराच भाग अपमानित करण्याच्या या कृत्याच्या मोबदल्यात विनिमय करित दुसऱ्याला देत असतात.

काही लोक विचार करतात की एक चांगला व्यक्ती होणे नुकसानकारक असते. साधारण लोकांच्या दृष्टिकोनातून ते तोट्यात असतात. मात्र ते जे प्राप्त करतात ते साधारण लोक प्राप्त करू शकत नाही; 'त' एक असा श्वेत पदार्थ आहे, जो अत्यंत मौल्यवान असतो. 'त' शिवाय गोंग असूच शकणार नाही, हे एक संपूर्ण सत्य आहे. असे का आहे की अनेक लोक अभ्यास करतात; परंतु त्यांचा गोंग विकसित होण्यात अपयशी ठरतो? संक्षिप्तरीत्या बोलायचे तर याचे कारण ते नैतिक गुणांची साधना करित नाहीत. अनेक लोक सद्गुणांबद्दल बोलतात व त्यांना सद्गुणांच्या अभ्यासाची आवश्यकता असते. तरी ते ह्या वास्तविक नियमास उलगडण्यास अपयशी ठरतात की, सद्गुण गोंगमध्ये कसा रूपांतरित होतो. व्यक्तीला हे समजण्याकरिता व्यक्तीशः सोपविले जाते. त्रिपिटकामधील दहा हजारच्या जवळपास खंड व नियम जे शाक्यमुनींनी चाळीस वर्षांच्या काळात शिकविले, ते सर्व एकाच गोष्टीबद्दल बोलतात- 'त'. चीनी ताओवादी साधनेची प्राचीन पुस्तके सर्व 'त' बद्दलच बोलतात. लाओत्से^{५१} यांची पाच हजार शब्दांची पुस्तक, ताओ ते चिंग देखील 'त' वर चिंतन करते. तरी काही लोक अजूनही हे समजण्यास अपयशी ठरतात.

आम्ही "त्यागाबद्दल बोलतो. जेव्हा तुम्ही प्राप्ती करता तर तुम्ही त्याग करायलाच हवा. जेव्हा तुम्हाला खरेच साधना करावीशी वाटते, तुम्ही काही दुःखाचा सामना करा. जेव्हा ते तुमच्या वास्तविक जीवनात प्रकट होतात. व्यक्ती भौतिक शरीरात थोडासा त्रास अनुभव करू शकतो वा त्यास येथे वा तेथे असुविधाजनक वाटू शकते; परंतु हा काही रोग नसतो. दुःखे समाजात, परिवारात वा कार्यस्थळांमध्ये देखील निर्माण होऊ शकतात, काहीही शक्य आहे. व्यक्तीगत लाभ वा भावनात्मक संघर्षावर मतभेद अचानक उद्भवू शकतात, ज्यांचे उद्देश तुमचे शिर्षांग उन्नत करण्याचा असतो. अश्या गोष्टी बहुधा अगदी अचानकपणे घडून येतात व अत्यंत तीव्र दिसून येतात. जर तुमचा सामना अश्या काही गोष्टींशी झाला ज्या फार अडचणीच्या, तुम्हाला लज्जास्पद वाटेल अशा असतात; ज्या तुम्हाला मान खाली

५१. लाओत्से (लाओ-जी) - 'ताओ ते जींग' चे लेखक तथा त्यांना ताओ मताचे संस्थापक मानल्या जाते. असे म्हटल्या जाते की ते ईसापूर्व चौथी शताब्दी मध्ये होते.

घालावयास लावतात वा तुम्हाला विचित्र परिस्थितीमध्ये टाकतात, त्याक्षणी तुम्ही स्वतःला कसे सांभाळू शकाल? जर तुम्ही शांत व अनिश्चल राहात असाल, जर तुम्ही असे करू शकले - तर तुमचे शिर्षांग तुमच्या दुःखांद्वारे उन्नत केले जाईल व तुमचा गोंग त्या प्रमाणानुसार विकसित होईल. जर तुम्ही थोडेच साध्य करू शकले, तुम्हाला फारच कमी प्राप्त होईल. मात्र, जितके अधिक तुम्ही खर्च कराल, तेवढेच अधिक तुम्ही प्राप्त कराल. विशेषतः जेव्हा आपण दुःखाच्या मध्यभागी असतो, आपण ते समजू शकत नाही; तरी आपण प्रयत्न करायला हवे. आपण स्वतःला साधारण लोक समजायला नको. जेव्हा मतभेद उत्पन्न होतात, आपण स्वतःला उच्च आदर्शाप्रत ठेवायला हवे. आपण साधारण लोकांमध्ये साधना करित असल्याने साधारण लोकांमध्ये आपले शिर्षांग सुधारले जाईल. आम्ही काही चुका करणारच व त्याच्यापासून काही शिकणार. जेव्हा तुम्ही आरामात असता व कुठल्याही समस्यांचा सामना करीत नाही, तुमचा गोंग विकसित होणे अशक्य आहे.

३. ज्यन, शान व रेन ची एकाच वेळी साधना

आमचा साधना मार्ग एकाच वेळी ज्यन, शान व रेन ची साधना करतो. “ज्यन” म्हणजे सत्य सांगणे, सत्य गोष्टी करणे, व्यक्तीच्या मूळ स्वरूपाकडे, वास्तविक स्वरूपाकडे परत येणे व शेवटी एक खरा व्यक्ती बनणे होय. “शान” चा अर्थ महान करुणा विकसित करणे, चांगले कार्य करणे व लोकांना वाचविणे होय. आम्ही विशेषतः ‘रेन’ च्या सामर्थ्यावर भर देतो. केवळ ‘रेन’ द्वारे व्यक्ती एक महान ‘त’ प्राप्त व्यक्ती बनण्याकरीता साधना करू शकतो. रेन ही अत्यंत शक्तीशाली वस्तु आहे, ती ज्यन व शान च्याही पलीकडील आहे. संपूर्ण साधना प्रक्रियेदरम्यान तुम्हाला सहन करायला, आपले शिर्षांगची रक्षा करायला व स्वतःवर संयम ठेवायला सांगितले जाते.

समस्यांशी सामना झाला असता सहन करणे सोपे नसते. काही म्हणतात, “जर तुम्ही मार खाल्यानंतर परत मारत नसाल, तुमची निंदा केली असल्यास परत त्यास काही बोलत नसाल किंवा तुम्ही सहन करता जेव्हा तुम्हाला तूमच्या परिवारात, नातेवाईक व जवळच्या मित्रांसमोर मान खाली घालावी लागते. तुम्ही ‘आह क्यू’^{५२} बनले नाहीत का?” मी म्हणेल की जर तुम्ही प्रत्येक गोष्टीत सहज कृती केली, तुमची बुध्दीमत्ता दुसऱ्यापेक्षा कमी नाही व तुम्ही व्यक्तीगत स्वार्थाच्या

५२. ‘आह क्यू’ - चीनी साहित्यामधील एक मूर्ख पात्र.

गोष्ठीला सहजरित्या हलकेपणाने घेतलेले आहे, कुणीच असे म्हणणार नाही की तुम्ही मुख् आहात. सहन करायचे सामर्थ्य ठेवणे, काही कमीपणा नव्हे व ते “आह क्यु” (मुख्) बनण्यासारखे देखील नाही. ते दृढ इच्छाशक्ती व आत्मसंयमाचे प्रदर्शन आहे. चीनी इतिहासात हान शिन^{५३} नावाचा एक व्यक्ती होता, ज्याने कुणाच्यातरी पायाखालून रांगून जाण्याचा अपमान सहन केला. ती एक महान सहनशीलता होय. एक प्राचीन म्हण आहे. “जेव्हा साधारण व्यक्ती अपमानित होतो, तर तो लढाई करायला आपली तलवार उपसेल” याचा अर्थ असा आहे की जेव्हा साधारण व्यक्ती अपमानित होतो, तो प्रति-आक्रमण करण्याकरीता आपली तलवार उपसेल, शिव्या देईल, त्यांस मारेल. व्यक्तीला जीवनात येणे व जीवनभर जगणे काही सोपी गोष्ट नसते. काही लोक आपल्या अहंकाराकरीता जगतात- ज्याला कवडीचीही किंमत नसते व ते फारच थकविणारे असते. चीनमध्ये एक म्हण आहे. “एक पाऊल मागे घेऊन, तुम्ही असिमीत सागर व आकाश बघाल.” समस्यांशी सामना झाला असता एक पाऊल मागे घ्या. जेव्हा तुम्ही असे करता तुम्हाला संपूर्ण दृश्य वेगळे दिसून येईल.

एक अभ्यासी म्हणून तुम्ही त्या लोकांप्रती ज्यांच्यासोबत तुमचे मतभेद आहेत व जे तुम्हाला व्यक्ती म्हणून प्रत्यक्षात अपमानित करतात, न केवळ सहनशीलता दाखवायला हवी; तर एक उदार दृष्टीकोन देखील बाळगायला हवा व त्यांचे आभार देखील मानायला हवे. जर हे मतभेद तुमच्यासोबत घडले नसते तर तुम्ही तुमचे शिनशींग कसे विकसित केले असते? दुःखादरम्यान काळे तत्व श्वेत तत्वामध्ये कसे रूपांतरीत झाले असते? तुम्ही तुमचे गोंग कसे विकसित करू शकले असते? ते अतिशय कठीण असते, जेव्हा तुम्ही संकटामध्ये असता. तरीदेखील त्या क्षणाला व्यक्तीने आत्मसंयम बाळगायला हवा; कारण की व्यक्तीचे गोंग सामर्थ्य जसे वाढते, तसेच विपत्ती सतत तीव्र होत जातात. ते सर्व तुम्ही शिनशींग विकसित करू शकता वा नाही यावर निर्भर असते. प्रारंभी, ते तुम्हाला विचलित करणारे असेल; तुम्हाला असहनीय क्रोध आणणारे असेल - इतका क्रोध की तुमच्या रक्तवाहिण्या फुगायला लागतील. तरी देखील तुम्ही उफाळून येत नाही व आपला क्रोध आवरून धरू शकता तर हे चांगले असेल. तुम्ही सहन करायला

५३. हान शिन - एक मुख्य सेनापती ज्याने ह्यू बांग (हान साम्राज्याचा प्रथम सम्राट २०६ बी.सी. - २३ ए.डी.) च्या राज्य काळात कार्य केले.

लागले आहात, हेतूपूर्वक सहन करायला. तुम्ही नंतर तुमचे शिनशींग सतत व क्रमशः विकसित कराल. खरोखरच अशा गोष्टींना सहजपणे हलकेपणाने घ्याल, तर ती एक मोठी सुधारणा असेल. साधारण लोक काही मतभेदांना व छोट्या समस्यांना अत्यंत गंभीरपणे घेतात. ते अहंकाराकरीता जगतात व काहीच सहन करीत नाही. जेव्हा ते एका असहनीय बिंदूपर्यंत संतापतात, ते काहीही करायचे धाडस करतात. मात्र एक अभ्यासी म्हणून लोक ज्या गोष्टींना गंभीरपणे घेतात; त्या तुम्हाला फार फार क्षुल्लक दिसतील, अधिकच अत्यंत क्षुल्लक. याचे कारण असे आहे की तुमचे ध्येय हे अत्यंत दीर्घकालीन व दुरगामी असते. तुम्ही विश्व असेपर्यंत जीवन जगाल. जेव्हा तुम्ही त्या गोष्टींबद्दल परत विचार करता, तुमच्याकडे ते आहे वा नाही याचे काही वाटणार नाही. जेव्हा तुम्ही व्यापक दृष्टीकोनातून विचार करता, तुम्ही या सर्व गोष्टींवर मात करू शकाल.

४. ईर्ष्या नष्ट करणे

ईर्ष्या ही साधनेमध्ये खूप मोठी बाधा आहे व ईर्ष्येचा साधकावर खूप मोठा परिणाम आहे. ती अभ्यासीच्या गोंग सामर्थ्यावर थेट परिणाम करते, मित्र साधकांनाही इजा पोहचविते व उच्चस्तराच्या साधना अभ्यासाच्या उन्नतीला गंभीररित्या बाधा पोहचविते. एक साधक म्हणून ईर्ष्येला शत-प्रतिशत नष्ट केले पाहिजे. जरी काही लोकांनी काही निश्चित स्तरावर साधना केली असली तरी ते अजूनही ईर्ष्येला नष्ट करू शकले नाहीत. शिवाय, ती सोडणे जितके कठीन; तितकेच ईर्ष्येला मजबूत होणे सोपे असते. या आसक्तीचा नकारात्मक प्रभाव व्यक्तीच्या शिनशींगच्या सुधारलेल्या भागांना अशक्त बनवितो. तर मग ईर्ष्येवर वेगळी चर्चा का करण्यात येत आहे? कारण की ईर्ष्या ही चीनी लोकांमध्ये दिसणारी सर्वाधिक प्रबळ व प्रमुख गोष्ट आहे; जी लोकांच्या मनात सर्वाधिक घर करीत असते. तरी देखील अनेक लोक याबाबत जागरूक नसतात. याला पुर्वेकडील ईर्ष्या किंवा एशियन ईर्ष्या म्हटल्या गेली, ईर्ष्या हे पूर्वेच्या लोकांची प्रकृती आहे. चीनी लोक अत्यंत अंतर्मुखी, राखीव स्वभावाचे व मनमोकळेपणाने स्वतःला प्रकट न करणारे असतात; जे हे सर्व ईर्ष्येकडे घेऊन जाते. प्रत्येक गोष्टीला दोन बाजू असतात, याप्रमाणे अंतर्मुखी व्यक्तीत्वामुळे देखील फायदे व तोटे असतात. पश्चिमी लोक त्यामानाने बहिर्मुखी आहेत. उदाहरणार्थ, जर एक मुलगा शाळेमध्ये शंभर गुण मिळवितो, तो घराकडील रस्त्यावर आनंदाने मला शंभर गुण मिळाले असे ओरडत येईल! शेजारी आपली दारे व खिडक्या उघडतील व

त्याला शाबासकी देतील, “शाबास टॉम!” छान मुलगा! ते सर्व त्याच्याकरीता आनंदी होतील. मात्र चीनमध्ये जर असे घडले - तर याबद्दल विचार करा - लोकांना ऐकल्याबरोबर अत्यंत वाईट वाटेल: “त्याला शंभर गुण मिळाले. त्यात एवढे काय आहे? इतका दिखावा करण्यासारखे काय आहे?” जेव्हा व्यक्तीची ईर्ष्याची मानसिकता असते, व्यक्तीची प्रतिक्रिया पूर्णतः भिन्न असते.

ईर्ष्याग्रस्त वा मत्सरी व्यक्ती दुसऱ्याकडे कमीपणाने बघतात व ते आपल्यासमोर कुणालाही जाऊ देत नाही. जेव्हा ते आपल्यापेक्षा वरचढ असा कुणी बघतात; त्यांना फार राग येतो, ते सर्व काही विसरून जातात. त्यांना ते असह्यनीय वाटते व ते वास्तविकतेला नाकारतात. त्यांना इतराप्रमाणे वेतनवाढ पाहिजे असते, त्यांना समान बोनस हवे असते व जर काही चूका झाल्यास सहन करायला सारखेच त्रास हवा असतो. जेव्हा ते दुसऱ्यांना बराच पैसा कमवितांना बघतात, त्यांना अत्यंत राग येतो व ईर्ष्या उत्पन्न होते. जर दुसरे त्यांच्यापेक्षा चांगले करित असतील तर त्यांना ते मान्य नसते. जेव्हा काही लोक वैज्ञानिक संशोधनामध्ये काहीतरी निश्चित उपलब्धी प्राप्त करतात, ते बोनस स्विकारण्यास घाबरतात; कारण त्यांना दुसऱ्यांना ईर्ष्या विकसित होण्याची भिती असते. ज्या लोकांना काही सन्मान प्राप्त झाला तरी ते त्यास सांगायचे धाडस करित नाही, कारण त्यांना दुसऱ्यांना ईर्ष्या विकसित होण्याची व उपहासाची भिती असते. काही चिगोंग गुरु दुसरे चिगोंग गुरु शिकवित असताना सहन करू शकत नाही, ते त्यांना त्रास देण्याचा प्रयत्न करतात. ही एक शिनशींगची समस्या आहे. समजा, एक समूह एकत्र अभ्यास करतो, काही लोक बरेच उशीरा प्रारंभ करतात; तरी देखील त्यांनी असाधारण क्षमता विकसित केल्या आहेत. काही लोक आहेत जे नंतर म्हणतील: “त्यात बढाई मारण्यासारखे असे काय आहे? मी अनेक वर्षे अभ्यास केला आहे व माझ्याकडे प्रमाणपत्रांचा ढीग आहे. तो माझ्यासमोर कसा काय असाधारण क्षमता विकसित करू शकतो?” ही त्यांची ईर्ष्या होय. जी बाहेर दिसून आली आहे. साधना आंतरिकतेवर भर देते. अभ्यासकांनी स्वतः साधना करायला हवी व समस्येचे कारण स्वतःमध्ये बघायला हवे. तुम्ही स्वतःवर प्रचंड मेहनत करून ज्या कोणत्या भागात चांगले करू शकले नाहीत, ते सुधारण्याचा प्रयत्न करावयास हवा. जर तुम्ही दुसऱ्यांमध्ये कारणांचा शोध घ्यायचा प्रयत्न करता; तर जेव्हा दुसरे साधना यशस्वीरित्या पूर्ण करून उंच गेले असतील व तुम्ही एकमात्र मागे राहिलेले व्यक्ती असाल. तर मग तुम्ही तुमचा संपूर्ण वेळ वाया

घालविला नाही का?साधना ही स्वतःच्या साधनेकरीता असते.

ईर्ष्या दुसऱ्या मित्र साधकांना देखील इजा करते, जसे की जेव्हा एका व्यक्तीचे दुसऱ्यांबद्दल वाईट बोलणे इतरांना शांत अवस्थेमध्ये जाण्यास कठीण करते. जेव्हा अश्या प्रकारच्या व्यक्तीकडे असाधारण क्षमता येते; तो किंवा ती ईर्ष्येमुळे मित्र साधकांना इजा पोहचविण्याकरीता त्याचा उपयोग करू शकतो. उदाहरणार्थ, एक व्यक्ती तेथे बसतो, अभ्यास करतो व चांगल्या प्रकारे अभ्यास करित आहे. त्याच्याकडे गोंग असल्याने तो तेथे जणू पर्वताप्रमाणेच बसतो. नंतर दोन जीव तेथे उडत येतात. त्यापैकी एक असा भिक्षु होता, जो ईर्ष्येपोटी ज्ञानप्राप्तीपर्यंत पोहचू शकला नव्हता; जरी त्याच्याकडे एक निश्चित गोंग सामर्थ्य होते,तो पूर्णत्वाला पोहचला नाही.जेव्हा ते तेथे येतात जेथे हा व्यक्ती ध्यान साधना करित असतो.एक म्हणतो,“अमुक अमुक व्यक्ती येथे साधना करित आहे,चला त्याच्या भोवती जाऊ या.” परंतु दुसरा म्हणतो “पूर्वी मी माउंट ताइचा कोपरा उखडला होता.” नंतर तो अभ्यासकाला मारण्याचा प्रयत्न करतो. परंतु जेव्हा तो हात उंचावतो,तो हात खाली आणू शकत नाही.कारण,“अभ्यासी एका उचित मार्गाचा साधना अभ्यास करित आहे व त्याच्याकडे सुरक्षा कवच असल्याने ते जीव त्यास मारू शकत नाही. त्याला उचित साधना मार्गाच्या अभ्यासीलाही हानी पोहचवायची आहे.त्यामुळे ती एक गंभीर गोष्ट ठरते व त्याकरीता त्याला दंडीत करण्यात येईल. ईर्ष्याग्रस्त लोक स्वतःसोबत इतरांनाही इजा पोहचवितात.

५. आसक्तीचा त्याग

आसक्ती असणे म्हणजे अभ्यासी जे स्वतःला मुक्त करण्यास असमर्थ आहेत अथवा कोणताही सल्ला न मानण्याइतके दुराग्रही आहेत; अशा अभ्यासींचे एखाद्या वस्तु वा ध्येयाप्रती सतत,उत्साहपूर्ण इच्छाभाव होय. काही लोक या जगतात असाधारण क्षमतांच्या मागे लागतात व यामुळे त्यांच्या उच्चस्तर साधनेवर निश्चितच प्रभाव पडेल. जितक्या अधिक प्रबळ भावना, तितकेच त्या सोडण्यास कठीण असतात व तितक्याच त्या अनियंत्रित व अस्थिर बनतील. नंतर त्यांना असे वाटेल की त्यांना काहीच मिळाले नाही व ते जे काही शिकत आलेले आहेत; त्यावर देखील शंका उपस्थित करायला प्रारंभ करतील. आसक्ती मानवी इच्छांपासून उत्पन्न होतात. या आसक्तीचे वैशिष्ट्ये असे आहे की त्यांचे लक्ष किंवा ध्येय हे स्पष्टपणे सिमीत, बरेचसे स्पष्ट व निश्चित असते व कित्येकदा व्यक्ती स्वतः

त्याबददल अजागृत असतो. एका साधारण व्यक्तीला अनेक आसक्ती असतात. कुठल्यातरी गोष्टीची लालसा ठेवण्याकरीता व तिला मिळविण्यासाठी तो सर्व प्रकारचे आवश्यक उपाय करेल. एका साधकाची आसक्ती वेगळी दिसून येते; जसे, एखाद्या असाधारण क्षमतेची लालसा, निश्चित दृश्य-अनुभूतीमध्ये अडकणे, निश्चित प्रकटीकरणाप्रती तीव्र लोभ व असेच काही. हरकत नाही की तुम्ही एक अभ्यासी म्हणून ज्या काही इच्छांचा पाठलाग करीत आहात, त्या अनूचित आहेत - पाठलाग करण्याच्या प्रवृत्तीचा त्याग करायलाच हवा. ताओ विचारधारा शून्यतेबद्दल बोलते. बुध्द विचारधारा रिक्ततेबाबत व रिक्ततेमध्ये प्रवेशाबाबत बोलते. शेवटी प्रत्येक आसक्ती सोडून देत आपल्याला रिक्तता व शून्यतेची अवस्था गाठायची आहे. प्रत्येक गोष्ट जी तुम्ही सोडून देऊ शकत नाही - जसे असाधारण क्षमतेची लालसा - सोडून द्यायलाच हवी. जर तुम्ही त्यांचा पाठलाग करता, याचा अर्थ तुम्हाला त्यांचा वापर करावयाचा आहे. प्रत्यक्षात, असे आपल्या विश्वाच्या गुणधर्मांच्या विपरीत आहे. वास्तवतः, तो अजून हा शिनशीनचा विषय आहे. जर तुम्हाला ते हवे असेल तर तुम्हाला ते मिरवायचे असेल व दुसऱ्यासमोर देखावा करायचे असेल; त्या क्षमता अश्या वस्तु नसतात ज्या इतर लोकांच्या प्रदर्शनाकरीता वापरल्या जातील. जरी तुमचा त्यांचा वापर करण्याचा उद्देश फार निर्मळ असला व तुम्हाला त्यांचा वापर काही चांगले कार्य करण्याकरीता करायचा असेल; तरी तुम्ही जे चांगले कार्य कराल, होऊ शकते ते चांगले कार्य ठरणार नाही. असाधारण सामर्थ्य गुणांचा वापर करून साधारण लोकांची समस्या सोडविणे वास्तविकपणे चांगली कल्पना नाही. जेव्हा काही लोक मला असे सांगतात की या वर्गात असलेल्या सत्तर टक्के लोकांचा त्यांनमु उघडलेला आहे. त्यांना आश्चर्य वाटायला लागते, “मला काही जाणीव का होत नाही?” जेव्हा ते घरी परत जातात व अभ्यास करतात; अगदी डोके दुखेपर्यंत त्यांचे लक्ष त्यांनमुवर केंद्रित असते. सरतेशेवटी, ते अजूनही काही बघू शकत नाही. याला आसक्ती म्हणतात. प्रत्येक व्यक्ती शारीरिक अवस्था व जन्मजात गुणांनुसार भिन्न असतात. एकाच वेळी त्यांना आपल्या त्यांनमुद्वारे बघणे शक्य नसते तसेच त्यांचे त्यांनमु देखील एकाच स्तरावर नसते. काही लोक बघू शकतात तर काही लोक बघू शकत नाही. ते सर्व सामान्य असते.

आसक्ती साधकाच्या गोंग सामर्थ्याचा विकास थांबवू शकतात वा मंद करू

शकतात. अधिक गंभीर बाबतीत, त्यांचे परिणाम साधकाच्या दुष्टमार्गावर जाण्याकडेही होऊ शकतो. अशी अनेक उदाहरणे आहेत, जेथे व्यक्तीच्या निम्न शिनशींगमुळे त्याच्या असाधारण क्षमतेचा वापर करून दुष्कार्ये केली गेलीत. कुठेतरी एक महाविद्यालयीन विद्यार्थी होता, ज्याने मन नियंत्रणाची क्षमता विकसित केली होती. याचा वापर करून तो आपल्या विचारांचा वापर करून दुसऱ्यांचे विचार व व्यवहार नियंत्रित करीत असे व तो त्याच्या क्षमतेचा वापर वाईट गोष्टी करण्याकरीता करीत असे. व्यायामांचा सराव करतेवेळी काही लोक काही दृश्ये प्रकट होतांना बघू शकतात. त्यांना नेहमीच स्पष्ट दृश्य व पूर्ण ज्ञान व्हावे असे वाटते. ही देखील एक आसक्ती असते. काहींकरीता एखादा विशिष्ट छंद एक व्यसन बनलेले असेल व ते त्यांना सोडू शकत नाही. हे देखील एक आसक्तीचे रूप आहे. जन्मजात गुण व उद्दिष्टांच्या भिन्नतेमुळे काही लोक उच्चस्तरावर पोहचण्याकरीता, तर काही लोक केवळ काही गोष्टी मिळविण्याकरीता अभ्यास करतात. दुसरी मानसिकता निश्चितच साधनेचे ध्येय मर्यादित करते. असल्या प्रकारच्या आसक्तींचा त्याग केल्याशिवाय व्यक्तीने जरी अभ्यास केला तरी त्याचा किंवा तिचा गोंग विकसित होऊ शकणार नाही. म्हणूनच, अभ्यासीने सर्व भौतिक लाभांना सहजपणे हलकेपणाने घ्यायला हवे, कोणत्याही इच्छांचा पाठलाग करू नये व प्रत्येक गोष्ट स्वाभाविकरित्या उलगडू द्यावी; अश्याप्रकारे नव्या आसक्तींचा उदय टाळावा. हे अभ्यासीच्या शिनशींगवर निर्भर करेल. जर व्यक्तीचे शिनशींग मुळतः उन्नत झालेले नसेल वा कुठल्यातरी आसक्ती शिल्लक राहिलेल्या असतील तर व्यक्ती साधनेमध्ये यशस्वी होऊ शकणार नाही.

६. कर्म

(१) कर्म उत्पत्ती

कर्म हे 'त'(सद्गुण) च्या विपरित असे एक प्रकारचे काळे तत्व आहे. बुध्दमतामध्ये त्याला 'पापकर्म' तर येथे आम्ही त्यास एक कर्म म्हणतो. वाईट गोष्टी करण्याला "कर्म निर्मिती" म्हटले जाते. या जीवनात वा पूर्वीच्या जीवनात वाईट कृत्ये केल्यामुळे कर्म निर्मित होते. उदाहरणार्थ, हत्या करणे, दुसऱ्यांचा लाभ घेणे, व्यक्तीगत लाभ मिळविण्याकरीता दुसऱ्यांच्या अधिकार क्षेत्रात हस्तक्षेप करणे, एखाद्याच्या पाठीमागे त्यांची निंदा नालस्ती करणे, एखाद्याप्रती मैत्रीपूर्ण नसणे, इत्यादी सर्व, कर्म उत्पन्न करतात. या व्यतिरिक्त, काही कर्म आपल्या

पूर्वजांपासून, पारिवारिक नातेवाईक, जवळचे मित्र यापासून चालत आलेली असतात. जेव्हा एखादा व्यक्ती दुसऱ्यांवर हात उगारतो, तो आपला श्वेत पदार्थ देखील त्या व्यक्तीवर फेकत असतो व त्याच्या शरीरातील रिक्त स्थान काळ्या तत्वाव्दारे भरले जाईल. हत्या हे सर्वात जघन्य दुष्कार्य असते - ते दुष्कार्य आहे व ते अत्यंत गंभीर कर्म उत्पन्न करेल. कर्म हे एक प्राथमिक कारक आहे, जे लोकांमध्ये रोग उत्पन्न करते. निश्चितच, ते स्वतःला नेहमी रोग स्वरूपातच प्रकट करीत नाही तर ते काही अडचणींचा सामना करणे वा तत्सम स्वरूपात देखील प्रकट होऊ शकते. ते सर्व कर्मांचे कार्यरत असणे होय. म्हणूनच, अभ्यासींनी काहीच वाईट कार्ये करू नयेत. कुठलाही दुर्व्यवहार वाईट प्रभाव उत्पन्न करेल, ज्यामुळे तुमची साधना गंभीररित्या बाधित होऊ शकते.

काही लोक झाडांपासून 'ची' एकत्र करण्यावर भर देतात. जेव्हा ते आपला व्यायाम शिकवितात, ते रोपट्यापासून 'ची' कशी प्राप्त करावी हे देखील शिकवितात. कोणत्या झाडाची 'ची' चांगली असते व भिन्न झाडाच्या भिन्न रंगाची 'ची' यावर मोठ्या आवडीने चर्चा केली जाते. आमच्या पूर्वोत्तर प्रांताच्या एका उद्यानात काही लोक तथाकथित एक प्रकारच्या चिगोंगचा अभ्यास करीत, ज्यामध्ये ते संपूर्ण मैदानभर लोळत जात. जेव्हा ते उठत असत, ते देवदार वृक्षाच्या भोवती जमा होत व देवदार वृक्षापासून 'ची' प्राप्त करीत. अर्ध्या वर्षाच्या आत देवदार वृक्षांची बाग वाळून गेली व पिवळी पडली. हे कर्म प्राप्त करण्याचे कृत्य होय! ती हत्या देखील होय! आमच्या देशाच्या हिरवळीच्या दृष्टीकोनातून बघितले असता, पर्यावरणीय समतोल राखण्याकरीता वा उच्चस्तरीय दृष्टीकोनातून रोपट्यांपासून 'ची' प्राप्त करणे उचित नाही. विश्व विशाल व असिमित आहे. 'ची' प्राप्त करण्याकरीता सगळीकडे 'ची' उपलब्ध आहे. तुम्ही बाहेर जा व ते प्राप्त करा-झाडांना त्रास का बरे? एक अभ्यासी म्हणून तुमचे करुणाशील व 'दयापूर्ण' हृदय कुठे आहे?

प्रत्येक वस्तूकडे बुद्धिमत्ता असते. आधुनिक विज्ञान आधीच मानतो की वनस्पतींना न केवळ जीवन असते तर बुद्धिमत्ता, विचार, भावना व उत्कृष्ट-संवेदनक्षम सामर्थ्य देखील असते. जेव्हा तुमचे त्यांमुळे फा दृष्टीच्या स्तरावर पोहचते, तुम्ही बघाल की हे जग एक वेगळेच दृश्य आहे. जेव्हा तुम्ही बाहेर जाता, दगड, भिंती व झाडे देखील तुमच्याशी बोलू लागतील. प्रत्येक वस्तूला जीवन असते. पदार्थ निर्मित झाल्याबरोबरच जीवनदेखील त्यामध्ये प्रवेश करते. सजीव व निर्जीव असे

भेद केवळ या भू-तलावर राहणाऱ्या लोकांव्दारेच केले गेलेत. साधना स्थळांमध्ये राहणाऱ्या लोकांना एक भांडे जरी तुटले तरी वाईट वाटते कारण ज्या क्षणी ते नष्ट होते, त्यामध्ये राहणाऱ्या चेतनेला तिथून निघून जावे लागते. त्यांनी आपले जीवन पूर्ण केलेले नसते म्हणून त्यांच्याकडे जाण्याकरीता कुठेही स्थान नसते. त्यामुळे त्यांना त्या व्यक्तीबद्दल भयंकर घृणा असते, ज्याने त्यांच्या जीवनाचा अंत केलेला असतो. जेवढा अधिक तो रागावलेला असतो तेवढेच अधिक कर्म तो व्यक्ती प्राप्त करेल. काही चिगोंग गुरु 'शिकार' करण्याकरीता देखील जातात. त्यांची दयाशीलता व करुणा कुठे गेली असते? बुध्द विचारधारा व ताओ विचारधारा त्या गोष्टी करीत नाही, ज्यामुळे स्वर्गीय नियमांचे उल्लंघन होईल. जेव्हा व्यक्ती अश्या गोष्टी करतो, ती हत्या करण्याची कृती करणेच होय.

काही लोक म्हणतात की त्यांनी पूर्वी बरेच कर्म उत्पन्न केले आहे जसे कोंबड्या वा मासे मारणे, मासे पकडणे इत्यादी कृत्य. याचा असा अर्थ होतो काय की ते आता साधना करू शकणार नाही? नाही, असे नाही. त्यावेळी तुम्ही ते परिणामाच्या अज्ञानतेपणे केले, त्यामुळे त्याने फार मोठे कर्म उत्पन्न झाले नसेल. फक्त भविष्यात तुम्ही तसे करू नका व हे ठीक असेल, जर तुम्ही पुन्हा तसेच करता तर तुम्ही जाणुनबुजून नियमांचे उल्लंघन करीत आहात व याची अनुमती नसते. आमच्या काही साधकांकडे अश्या प्रकारची कर्मे आहेत. आमच्या परिसंवादात तुमच्या उपस्थितीचा अर्थ असा आहे की तुमचा पूर्वनियोजित पूर्वसंबंध आहे व तुम्ही उच्चतर साधना करू शकता. आम्ही माशा वा डास मारावे का जेव्हा ते घरामध्ये येतात? तुम्ही तुमच्या सध्याच्या स्तरावर हाताळू शकता, तुम्ही त्यांना चिरडून मारले किंवा ठार मारले तर ते अनुचित होणार नाही. जर तुम्ही त्यांना बाहेर हाकलू शकत नाही तर त्यांना मारणे फार मोठी बाब नसेल. जेव्हा एखाद्या गोष्टीची मृत्यू होण्याची वेळ येते तर स्वाभाविकतः ती मरून जाईलच. जेव्हा शाक्यमुनी जिवंत होते. एकदा त्यांना आंघोळ करायची होती व त्यांनी आपल्या शिष्याला स्नानाचा हौद स्वच्छ करावयास सांगितला. शिष्याला त्या हौदामध्ये बरेचशे किडे दिसले, त्यामुळे तो परत आला व त्याने काय करावे असे विचारले. शाक्यमुनींनी त्याला परत सांगितले, 'तुम्हाला मी हौद स्वच्छ करण्यास सांगितलेले आहे.' शिष्याला समजून आले व तो परत गेला आणि त्याने हौद स्वच्छ केला. तुम्ही काही गोष्टींना अतिगंभीरपणे घ्यायला नको. आम्ही तुम्हाला आत्यंतिक दक्ष

व्यक्ती बनवू इच्छित नाही. गुंतागुंतीच्या वातावरणात ते योग्य नाही. मी विचार करतो, जर तुम्ही प्रत्येक क्षणाला चिंताग्रस्त असाल व काहीही करण्यास घाबरत असाल तर ते देखील आसक्तीचे एक स्वरूपच होय - 'भीती' स्वतःच एक आसक्ती असते.

आपले हृदय करूणाशील व दयापूर्ण असले पाहिजे. गोष्टींना करूणाशील व दयापूर्ण हृदयाने हाताळले असता आपल्याला समस्या उद्भवण्याची शक्यता कमी असते. आपले स्वहित हलकेपणाने घ्या, दयापूर्ण हृदय असू द्या व तुमचे करूणाशील हृदय तुम्हाला दुष्कार्यांपासून दूर ठेवतील. विश्वास करा अथवा नको; तुम्हाला असे आढळेल की जर तुम्ही नेहमी व्देषपूर्ण दृष्टीकोन बाळगता व तुम्हाला सदैव भांडण करायचे असेल, स्पर्धा करायची असेल तर तुम्ही अगदी चांगल्या गोष्टी देखील वाईट गोष्टींमध्ये बदलून टाकाल. मी कित्येकदा बघतो की काही लोक जेव्हा बरोबर असतात, ते दुसऱ्यांना संधी देत नाही. जेव्हा अश्या प्रकारची व्यक्ती बरोबर असते; त्याला अंतिमतः इतरांसोबत दुर्व्यवहार करण्याकरीता काही आधार मिळून जातो. त्याचप्रमाणे आपण जरी काही गोष्टींशी सहमत नसतो तरी भांडण उपस्थित करायला नको. प्रसंगी ज्या गोष्टी तुम्हाला आवडत नाही, आवश्यकरित्या त्या अनुचित असतात असे नाही. एक साधक म्हणून जेव्हा तुम्ही तुमचा स्तर सतत उन्नत करता तर प्रत्येक शब्द जो तुम्ही उच्चारता, ऊर्जावान असेल. तुम्ही साधारण लोकांना नियंत्रित करू शकाल. तर तुम्ही तुमच्या मनाला चांगले वाटेल असे काही बोलू शकत नाही. विशेषतः जेव्हा तुम्ही समस्यांचे सत्य व त्यांचे कर्मसंबंध बघू शकत नाही, तुम्हाला अनुचित कार्य करणे व कर्म उत्पन्न करणे सोपे असेल.

(२) कर्म नष्ट करणे

या जगतातील नियम अगदी स्वर्गातील नियमांसारखेच आहेत. तुम्ही शेवटी दुसऱ्यांकडून घेतलेल्या ऋणांची परतफेड करायलाच हवी. साधारण लोकांनी देखील दुसऱ्यांच्या ऋणांची परतफेड करायची असते. तुमच्या जीवनातील सर्व अडचणी व समस्या ज्यांचा तुम्ही जीवनभर सामना करता, कर्मांपासून उत्पन्न होतात. तुम्हाला परतफेड करायचीच असते. खऱ्या अभ्यासकाकरीता, आपल्या जीवनाचा मार्ग बदलला जाईल. तुमच्या साधनेस पोषक अश्या एका नवीन मार्गाची व्यवस्था केली जाईल. तुमचे काही कर्म गुरूंद्वारा कमी करण्यात येईल व जे शिल्लक राहतील,

त्यांचा उपयोग तुमचे शिनशींग सुधारणेकरीता केला जाईल. अभ्यास व शिनशींग साधनेद्वारे तुम्ही तुमच्या कर्मांचे विनिमय करता व किंमत चूकविता. यानंतर, तुम्ही ज्या समस्यांना सामोरे जाणार आहात आकस्मितपणे उत्पन्न होणार नाही, त्याकरीता कृपया मानसिकरित्या तयार रहा. काही कठीणाई सहन करूनच तुम्ही सर्व गोष्टींचा त्याग करण्यास तयार व्हाल, ज्या गोष्टी साधारण लोक सोडू शकत नाही. तुम्ही अनेक अडचणीमध्ये सापडाल. परिवारामध्ये, सामाजिकरित्या वा इतर माध्यमातून समस्या उत्पन्न होतील वा तुम्हाला अचानकपणे संकटांचा सामना करावा लागेल; असेही घडू शकते की खरोखरच दुसऱ्यांच्या चुकीचा दोष तुम्हाला दिला जाऊ शकतो व पुढे अश्याच अनेक गोष्टी घडू शकतात. अभ्यासक आजारी पडत नाहीत, तरी त्यांना अचानक गंभीर आजाराने पछाडले जाऊ शकते. आजार तीव्रगतीने येऊ शकतात व असहनीय स्थितीच्या बिंदूपर्यंत दुःख सोसावयास कारणीभूत ठरतील. वैद्यकीय तपासणीमध्ये देखील काहीच निदान होणार नाही. मात्र, नंतर अज्ञात कारणास्तव, रोग कोणत्याही उपचाराशिवाय निघून गेलेला असेल. वास्तवतः तुमच्यावर असलेले ऋण अश्या पध्दतीने फेडले जाते. कदाचित, एक दिवस, कोणत्याही कारणाशिवाय, तुमचा जोडीदार त्याचा किंवा तिचा संयम हरवून तुमच्याशी भांडायला सुरूवात करेल. अगदी अत्यंत लहानशी शुल्लक घटना देखील मोठा कलह उत्पन्न करू शकते. नंतर मात्र त्याला किंवा तिला आपला संयम हरविण्याबद्दल गोंधळल्यासारखे वाटेल. एक अभ्यासी म्हणून तुम्ही अश्या प्रकारच्या घटना का घडत आहे याबाबत स्पष्ट असायला हवे. याचे कारण असे आहे की ती "गोष्ट" आली व ती तुमच्या कर्माकरीता तुम्हाला किंमत चुकविण्यास सांगत होती. अश्या क्षणी तुम्ही स्वतःस नियंत्रणाखाली ठेवायला पाहिजे व त्याचे निराकरण करण्याकरीता आपल्या शिनशींगचे रक्षण करावयास हवे. तुम्ही त्याच्याप्रती कृतज्ञ व धन्यवादपूर्ण असायला पाहिजे की त्याने वा तिने तुमचे कर्म ऋण फेडण्यास मदत केली आहे.

बऱ्याच वेळेपर्यंत ध्यानावस्थेत बसल्यानंतर पाय कधी कधी दुखायला लागतील. कधी कधी अत्यंत तीव्र त्रास होईल. उच्चस्तरावर त्यानमु प्राप्त व्यक्ती खालीलप्रमाणे दृश्य बघू शकतो; जेव्हा व्यक्ती अति त्रासात असतो तेथे एक काळ्या तत्त्वाचे विशाल पूंज शरीराच्या आत व बाहेर असते, जे येत असते व नष्ट केले जात असते. ध्यानावस्थामध्ये असल्यानंतर अधुन-मधून होणारा व तीव्र असा त्रास तुम्हाला अनुभवास येईल. काही लोक त्यास समजतात व आपले पाय न

काढण्यासंबंधी दृढनिश्चयी असतात. अशारितीने काळे तत्व काढले जाईल व श्वेत तत्त्वामध्ये रूपांतरीत केले जाईल व ते नंतर यामधून गोंगमध्ये रूपांतरीत केले जाईल. अभ्यासी संभवतः आपल्या संपूर्ण कर्माची फेड ध्यानावस्थेमध्ये बसून वा व्यायाम करून करू शकत नाही. त्यांना आपले शिनशींग व ज्ञानप्राप्तीचा गुण उन्नत करण्याची व काही दुःख भोगण्याची आवश्यकता असते. आपण करूणाशील असणे महत्वाचे आहे. आपल्या फालुन गोंगमध्ये करूणा फार लवकरच उद्भवते. ध्यानावस्थेत बसले असता अनेक लोक बघतात की त्यांचे अश्रू कोणत्याही कारणाशिवाय गळायला लागतात. ज्या कुठल्याही बाबतीत ते विचार करतात त्यांना दुःख अनुभवास येते. ज्या कुणाकडेही ते बघतात, त्यांना दुःख दिसून येते. वास्तवतः त्यांचे महान करूणाशील हृदय उदयास आले आहे. तुमची प्रकृती, तुमचे वास्तविक स्वरूप, विश्वाची प्रकृती: ज्यन, शान, रेन शी जोडायला प्रारंभ होईल. जेव्हा तुमचा करूणाशील स्वभाव उद्भवतो, तुम्ही गोष्टींना अधिक दयाळूपणे कराल. तुम्ही आतून ते बाहेरून फार दयाळू व्हाल. प्रत्येकजण हे पाहू शकेल की, तुम्ही खरोखरच दयाळू झालेले आहात. त्या बिंदूवर कुणीही तुम्हाला धमकाविणार नाही. जर कुणी तुम्हाला त्याक्षणी रागवतो तर तुमचे महान करूणाशील हृदय त्या स्थितीला समजेल व तुम्ही त्यास परत त्याच्यासारखेच धमकाविणार नाही. ही एक प्रकारची शक्ती आहे, शक्ती जी तुम्हाला दुसऱ्या साधारण लोकांपेक्षा वेगळे करते.

जेव्हा तुम्ही संकटाचा सामना करता, ती महान करूणा तुम्हाला त्यावर मात करण्याकरीता मदत करेल. त्याचवेळी माझे फा शरीर तुमची देखरेख करेल व तुमच्या जीवनाचे रक्षण करेल, परंतु तुम्ही संकटामधून जायलाच हवे. उदाहरणार्थ, जेव्हा मी ताई-यूआनमध्ये व्याख्यान देत होतो. एक वृद्ध दंपती माझ्या वर्गामध्ये उपस्थित राहण्याकरीता आले होते. ते रस्ता पार करीत असताना फार घाईत होते. जेव्हा ते रस्त्याच्या मध्यभागी आले, एक कार अत्यंत वेगात आली व एका क्षणातच त्या वृद्ध स्त्रीला धडक दिली आणि तिला दहा मीटरपेक्षा जास्त फरफटत नेले. ती शेवटी रस्त्याच्या मधोमध खाली पडली. ती कार आणखी वीस मीटरपर्यंत पुढे गेली व थांबली. ड्रायव्हर कारबाहेर आला व त्याने काही उध्दट शब्द उच्चारले आणि कारमधील प्रवासींनी देखील काही नकारात्मक शब्द उच्चारले. ती वृद्ध स्त्री काहीच बोलली नाही व त्याक्षणी तिला मी काय म्हटले होते याची आठवण झाली. उठल्यानंतर ती म्हणाली, “सर्व काही ठिक आहे, काहीच तुटलेले नाही.” नंतर ती आपल्या पतीसोबत

व्याख्यान-सभागृहामध्ये आली. जर तिने त्या क्षणी म्हटले असते, "ओह! इथे दुखते आहे, तेथे देखील दुखते आहे. तुम्ही मला रूग्णालयात घेवून चला." तर ती एक वाईट गोष्ट झाली असती, परंतु तिने तसे केले नाही. वृद्ध स्त्रीने मला सांगितले, "मास्टरजी, मला ते सर्व कश्याबाबत आहे, ते माहित होते; ते मला माझ्या कर्माची फेड करण्यात मदत करित होते !" एका मोठ्या कर्माच्या हिस्स्याची परतफेड झाली व फार मोठ्या संकटाचा नाश करण्यात आला. तुम्ही कल्पना करू शकता की तिच्याकडे अतिशय उच्च शिनशींग व ज्ञानप्राप्तीचे गुण होते. अश्या वृद्धावस्थेत व कारचे असे अनियंत्रित गतीने जाणे, तिला धडक दिली गेली व ती बऱ्याच लांब फरफटत गेली आणि शेवटी जमीनीवर जोरात कोसळली. तरी देखील ती एका उचित मनासह उठून उभी झाली.

कधीकधी जेव्हा दुःख येतात, ते फार प्रचंड भासतात - इतके जबरदस्त की त्यामधून मार्गच सापडत नाही. कदाचित, ते काही दिवस राहतात. अचानकपणे, एक मार्ग दिसून येतो व घटनांमध्ये मोठा बदल होण्यास सुरुवात होते. वस्तुतः याचे कारण असे आहे की आम्ही आमचे शिनशींग उन्नत केले आहे व समस्या स्वाभाविकतःच अदृश्य झाली आहे.

तुमचे मनोजगताला उन्नत करण्याकरीता, तुम्हाला या जगताद्वारे समोर मांडलेल्या दुःखाच्या रूपात असणाऱ्या सर्व प्रकारच्या परीक्षांना सामोरे जावेच लागेल, जरी तुमचे शिनशींग खरेच उन्नत झालेले आहे व स्थिर झालेले आहे. या प्रक्रियेदरम्यान, कर्म नष्ट होईल, दुःख निघून जाईल व तुमचा गोंग विकसित होईल. शिनशींग परीक्षेदरम्यान जर तुमचे शिनशींग रक्षण करण्यास तुम्ही अपयशी ठरले व स्वतःचे आचरण अनुचितपणे ठेवले तर हतोत्साहीत व्हायची गरज नाही. तुम्ही या धड्यातून काय शिकले याबद्दल स्वतःच स्वयंप्रेरित व्हा, तुम्ही कुठे कमी पडलात याचा शोध घ्या व ज्यन, शान, रेनमध्ये साधना करण्याचा प्रयत्न करा. पुढील समस्या जी तुमच्या शिनशींगची परीक्षा घेणार आहे, यानंतर लवकरच येऊ शकते. जसजसे तुमचे गोंग सामर्थ्य विकसित होते, पुढील संकटाची परीक्षा अधिकच कठीण व अधिक अकस्मात येऊ शकते.

तुम्ही मात केलेल्या प्रत्येक समस्यांबरोबर तुमचे गोंग सामर्थ्य थोडेसे उच्चतर होत जाते. जर तुम्ही समस्येवर मात करू शकले नाहीत, तुमच्या गोंगचा विकास थांबूनच राहिल. छोट्या परीक्षा छोटा विकास घडवून आणतात, तर

मोठ्या परीक्षा मोठा विकास घडवून आणतात. मला आशा आहे की प्रत्येक अभ्यासी महान दुःख सहन करण्याकरीता तयार असेल आणि अडचणींना दृढ निश्चयाने व प्रबळ इच्छाशक्तीने सामोरे जातील. तुम्हाला प्रयत्न केल्याशिवाय वास्तविक गोंग मिळू शकणार नाही. असा नियम अस्तित्वात नाही, जे तुम्हास कुठल्याही दुःख व परिश्रमाशिवाय गोंग मिळवून देईल. जर तुमचे शिंशिंग चांगल्याकरीता बदलत नसेल व तुम्ही अजूनही व्यक्तीगत आसक्तींना थारा देत असाल तर तुम्ही कधीच एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती बनण्याकरीता साधना करू शकणार नाही.

७. दुष्ट चेतनांद्दारे हस्तक्षेप

दुष्ट चेतनांद्दारे हस्तक्षेप हा साधना अभ्यास प्रक्रियेदरम्यान समोर दिसू लागणाऱ्या दृश्यांचा वा घटनांच्या अभिव्यक्तीचा उल्लेख करतो व तो व्यक्तीच्या अभ्यासात हस्तक्षेप करतो. त्यांचा उद्देश साधकाला उच्चतर स्तरावर साधना अभ्यास करण्यापासून परावृत्त करण्याचा असतो. दुसऱ्या शब्दांत, दुष्ट चेतना ऋण वसूल करण्याकरीता येत असतात.

जेव्हा व्यक्ती एका उच्चतर स्तरावर साधना करित असतो, दुष्ट चेतनांद्दारे विघनाचा विषय निश्चितच उत्पन्न होईल. हे अशक्य आहे की व्यक्तीने आपल्या जीवनावधीमध्ये व त्याच्या पूर्वजांनी आपल्या आयुष्यात काही दुष्कार्ये केली नसतील; याला कर्म म्हणतात. व्यक्तीचे जन्मजात गुण चांगले आहे वा वाईट हे त्या व्यक्तीमध्ये किती कर्म आहेत हे निर्धारित करित असते. जरी तो अत्यंत चांगला व्यक्ती असला तरी त्याची कर्मातून सुटका होणे शक्य नसते. तुम्ही साधना अभ्यास करित नसल्याने तुम्ही ते अनुभव करू शकत नाही. जर तुमचा अभ्यास केवळ उपचार व स्वास्थ्य सुधारणे यापुरताच असेल तर दुष्ट चेतना फारसी चिंता करणार नाहीत. परंतु एकदा तुम्ही उच्चतर स्तरावर साधना करणे प्रारंभ करता, तर ते तुम्हाला सतत त्रास देतील. ते तुम्हाला विविध उपायांनी हस्तक्षेप करू शकतात, ज्यांचे उद्देश्य तुम्हाला उच्चतराच्या अभ्यासापासून परावृत्त करणे व साधना अभ्यासात अपयशी करणे असते. दानव स्वतःला अनेक रूपांमध्ये प्रकट करतो. काही दानव असे रोजच्या घटनांच्या स्वरूपात करतात, तर काही दुसऱ्या आयामातील संदेशाचा वापर करून हस्तक्षेप करतात. प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही ध्यानसाधनेस बसता, ते वस्तुंना निर्देशित करून तुम्हाला हस्तक्षेप करतात; ज्यामुळे तुम्हाला शांत अवस्था प्राप्त करणे अशक्य होते व

अश्याप्रकारे उच्चतर स्तरावरील साधना करणे अशक्य होऊन जाते. कधीकधी ज्या क्षणी तुम्ही ध्यान साधनेकरीता खाली बसता, तुम्हाला निद्रिस्त वाटेल वा तुमच्या मनात अनेक प्रकारचे विचार घोंगावतील व तुम्ही साधनेच्या अवस्थेमध्ये प्रवेश करू शकणार नाही. दुसऱ्या वेळी, ज्याक्षणी तुम्ही अभ्यास करणे प्रारंभ करता, तुमचे एकदा शांत असलेले वातावरण अचानक पावलांच्या आवाजाने भरून जाते. दरवाज्याचा खडखडाट, कारचा आवाज, टेलिफोनचा आवाज व विविध प्रकारचे विघ्नांचे स्वरूप तुम्हाला शांत होणे अशक्य करते.

एक दुसऱ्या प्रकारची दुष्ट चेतना म्हणजे वासना होय. अभ्यासकाच्या ध्यानावस्थेत किंवा त्याच्या किंवा तिच्या स्वप्नात एक सुंदर स्त्री वा देखणा पुरुष समोर प्रकट होऊ शकतो. तो व्यक्ती तुम्हाला भुरळ पाडेल व उत्तेजक हावभाव करून व तुमच्या लैंगिक वासना आसक्तीस आकर्षित करून तुम्हाला बदकर्म करण्यास प्रवृत्त करेल. जर तुम्ही पहिल्याच वेळी त्यावर मात करू शकले नाहीत तर ते क्रमशः तीव्र होत जाईल व तो तुम्हाला भटकाविणे चालूच ठेवेल जोपर्यंत तुम्ही उच्चस्तरावरील साधना अभ्यास सोडून देण्याचा विचार करीत नाही. ही परीक्षा उत्तीर्ण करण्यास फार कठीण असते व बरेचशे अभ्यासी यामुळे अयशस्वी झाले आहेत. मला आशा आहे की तुम्ही मानसिकरित्या त्याकरीता तयार असाल. जर एखाद्याने आपल्या शिनशींगचे चांगले रक्षण केले नसेल व एकदा का तो अयशस्वी झाला असेल तर त्याने त्यातून धडा शिकावा. हे हस्तक्षेप अनेकदा येईल व व्यवधान उत्पन्न करेल जोपर्यंत तुम्ही तुमचे शिनशींग खरेच सांभाळीत नाही व आसक्ती पूर्णतः सोडून देत नाही. ही एक मोठी बाधा आहे ज्यावर मात करायलाच हवी. अन्यथा, तुम्ही ताओ प्राप्त करण्यास असमर्थ असाल व साधना पूर्ण करण्यास असमर्थ व्हाल.

एक अन्य प्रकारची दुष्ट चेतना व्यक्तीच्या साधना अभ्यासावेळी किंवा व्यक्तीच्या स्वप्नामध्ये स्वतःला प्रकट करते. काही लोक अचानकपणे काही भयानक चेहरे जे वास्तविक व कुरूप असतात वा चाकू घेवून असलेल्या व मारण्याची धमकी देणाऱ्या आकृती बघतात. परंतु ते केवळ लोकांना घाबरवू शकतात. जर त्यांना खरेच मारावयाचे जरी असले तरी ते अभ्यासीला स्पर्श देखील करू शकणार नाही; कारण मास्टरांनी अभ्यासकांचे रक्षण करण्याकरीता आधीच त्यांच्या शरीराबाहेर सुरक्षा कवच स्थापित केले आहे, जेणेकरून त्याला

कुठलीही इजा होवू नये. ते व्यक्तीला घाबरविण्याचा प्रयत्न करतात, ज्यामुळे तो अभ्यास करणे सोडून देईल. ते केवळ एका स्तरावर वा एका कालावधीकरीताच प्रकट होईल व ते त्वरीतच काही दिवस, आठवडा वा काही आठवड्यातच निघून जाईल. ते सर्व तुमचे शिनशींग किती उच्च आहे व तुम्ही या विषयाला कसे सांभाळता यावर निर्भर असते.

८. जन्मजात गुण व ज्ञानप्राप्तीचा गुण

“जन्मजात गुण” त्या श्वेत पदार्थाला म्हणतात, जो व्यक्तीसोबत जन्मतःच असतो. वस्तूतः ते ‘त’- एक दृश्य पदार्थ असतो. जितका अधिक हा पदार्थ तुम्ही स्वतः सोबत घेवून येता, तितकाच चांगला तुमचा जन्मजात गुण असतो. चांगल्या जन्मजात गुणांचे व्यक्ती त्यांच्या वास्तविक स्वरूपाकडे अधिक सहजपणे परततात व ज्ञानप्राप्त व्यक्ती बनतात, कारण की त्यांच्या विचारांमध्ये कुठलीही बाधा नसते. एकदा का ते चिगोंग अभ्यासाबद्दल वा साधना अभ्यासासंबंधी गोष्टींना ऐकतात, ते तत्काळ त्यामध्ये रूची घेतात व शिकण्यास तयार असतात. ते विश्वाशी जोडले जाऊ शकतात. ते “लाओत्से”यांनी म्हटल्याप्रमाणेच असतात. “जेव्हा एक बुद्धिमान व्यक्ती ताओबद्दल ऐकतो, तो परिश्रमपूर्वक त्याचा अभ्यास करेल. जेव्हा एक साधारण व्यक्ती त्यास ऐकतो, तो कधीकधीच त्याचा अभ्यास करेल तर कधी करणार नाही. जेव्हा एखादा मूर्ख व्यक्ती त्यास ऐकतो तर तो त्यास खूप जोरजोरात हसेल. जर तो जोरजोराने हसला नाही तर ते ताओ असणार नाही.” जे लोक सहजपणे वास्तविक स्वरूपाकडे परत येऊ शकतात व ज्ञान प्राप्ती करतात ते खरेच बुद्धिमान लोक आहेत. याउलट, बऱ्याच काळच्या तत्त्वांसह व निम्नतम जन्मजात गुण असलेल्या व्यक्तीच्या शरीराच्या बाह्यभागांभोवती एक अवरोधक निर्मित असेल, जे त्यास चांगल्या गोष्टी स्विकारणे अशक्य करतील. जर तो चांगल्या वस्तुच्या संपर्कात येतो, काळे तत्व त्याला त्यावर विश्वास ठेवण्यापासून परावृत्त करते. वस्तूतः ही भूमिका कर्म बजाविते.

जन्मजात गुणांच्या चर्चेमध्ये ज्ञानप्राप्तीच्या गुणांचा समावेश व्हायलाच हवा. जेव्हा आपण ‘ज्ञानप्राप्ती’बद्दल बोलतो, काही लोक विचार करतात की ज्ञानप्राप्ती करणे म्हणजे चलाख होण्यासमान आहे. ‘चलाखी’ व ‘धूर्तता’ ज्याचा साधारण लोक उल्लेख करतात; वस्तूतः आम्ही ज्या साधना अभ्यासाची चर्चा करतो, त्यापासून फार भिन्न आहेत. अश्या प्रकारचे “चलाख लोक” सामान्यतः सहजपणे

ज्ञानप्राप्ती करू शकत नाही. ते निव्वळ व्यावहारीक भौतिक जगताशी संबंधीत असतात, जेणेकरून कुणी त्यांचा लाभ घेवू नये व कुठलाही लाभ सोडून द्यावा लागू नये. सर्वाधिक लक्षणीय म्हणजे काही लोक जे स्वतःला बुद्धिमान, शिक्षित व चाणाक्ष समजतात, असा विचार करतात की साधना अभ्यास एक परिकथा होय. त्यांच्याकरीता अभ्यास करणे व शिंशिंग साधना समजण्याच्या पलीकडे असतात. ते अभ्यासींना मूर्ख व अंधश्रद्धाळू समजतात. ज्ञानप्राप्ती ज्याबद्दल आम्ही बोलतो चाणाक्ष असण्यासंबंधी उल्लेख करीत नाही तर मानवाला त्याच्या वास्तविक स्वभावाकडे परतण्यासंबंधी, चांगला व्यक्ती बनण्यासंबंधी व विश्वाच्या प्रकृतीशी एकरूप होण्यासंबंधी असते. जन्मजात गुण व्यक्तीचा ज्ञानप्राप्तीचा गुण निर्धारित करते. जर व्यक्तीचे जन्मजात गुण चांगले असेल तर त्याचा ज्ञानप्राप्तीचा गुण देखील चांगला असतोच. जन्मजात गुण ज्ञानप्राप्तीचा गुण निर्धारित करतो; मात्र ज्ञानप्राप्तीचा गुण पूर्णतः जन्मजात गुणांद्वारे नियंत्रित केला जात नाही. तुमचा जन्मजात गुण कितीही चांगला असला तरी तो अस्विकारणीय असेल जर तुमच्यामध्ये समज वा आकलन क्षमतेचा अभाव असतो. कारण, काही अभ्यासकांकरीता त्यांचे जन्मजात गुण तितकेसे चांगले नसतात; तरी देखील त्यांच्याकडे उत्कृष्ट ज्ञानप्राप्तीचा गुण असतो व अश्याप्रकारे ते उच्चतर स्तराची साधना करू शकतात. आम्ही सर्व प्राणिमात्रांना मुक्ती प्रदान करित असल्याने आम्ही ज्ञानप्राप्ती गुणांवर भर देतो, जन्मजात गुणांवर नाही. जरी तुम्ही तुमच्यासोबत अनेक वाईट गोष्टी घेवून येता; जोपर्यंत तुम्ही उच्चस्तरावर साधना अभ्यास करण्यात दृढनिश्चयी आहात, तुमचा हा विचार सुयोग्य असेल. या विचारासह, तुम्हाला केवळ दुसऱ्यापेक्षा थोडे जास्त त्याग करावे लागतील व अंततः तुम्ही ज्ञानप्राप्तीस पोहचाल.

अभ्यासकांचे शरीर आधीच शुध्द केले आहे. गोंग विकसित झाल्यानंतर ते रोगग्रस्त होणार नाही कारण या शरीरामध्ये उच्चऊर्जा तत्वाची उपस्थिती काळ्या तत्वाची उपस्थिती मान्य करीत नाही. काही लोक यावर विश्वास ठेवण्याचे नाकारतात तथापि ते नेहमी आजारी असल्याचा विचार करीत असतात. ते तक्रार करीत असतात. “मी इतका अस्वस्थ का आहे?” आम्ही म्हणतो की तुम्हाला जे मिळाले आहे ते गोंग आहे. इतकी चांगली गोष्ट मिळविल्यानंतर तुम्हाला थोडेसे अस्वस्थ का वाटायला नको? साधना अभ्यासात व्यक्तीला काही गोष्टी प्राप्त करण्यासाठी विनिमयामध्ये काही गोष्टी सोडून द्याव्या लागतात. वस्तुतः ती अस्वस्थता केवळ

वरच्या भागावर असते व तुमच्या शरीरावर कसलाही प्रभाव करित नाही. ते आजार वाटतात परंतु ते निश्चितच तसे नसतात, ते सर्व तुम्ही त्यास कसे समजता यावर अवलंबून असते. अभ्यासकाने न केवळ सर्वाधिक कठीण दुःख सोसण्यास समर्थ असावे तर त्याच्याकडे चांगला ज्ञानप्राप्तीचा गुण देखील असायला हवा. काही लोकांचा जेव्हा संकटाशी सामना होतो ते यास समजायचा प्रयत्नच करित नाही. मी उच्चस्तराबद्दल व लोक कश्याप्रकारे स्वतःला उच्च मापदंडाव्दारे मापू शकतात याबद्दल बोलतो आहे. मात्र ते अजूनही स्वतःला साधारण लोकच समजतात. ते साधना अभ्यास करण्याकरीता एका खऱ्या साधकाच्या अवस्थेमध्ये देखील स्वतःला प्रवेशित करून घेऊ शकत नाहीत, तसेच ते यावर विश्वास देखील करू शकत नाहीत की ते उच्चतर स्तरावर असू शकतात.

एका उच्चतर स्तरावर, ज्या ज्ञानप्राप्तीचा उल्लेख केला जातो; त्याचा अर्थ ज्ञानप्राप्ती होणे असा होतो: त्याला आकस्मिक ज्ञानप्राप्ती व क्रमिक ज्ञानप्राप्तीमध्ये वर्गीकृत केले गेले आहे. “आकस्मिक ज्ञानप्राप्ती” त्या प्रक्रियेला म्हणतात, ज्यामध्ये संपूर्ण साधना अभ्यास बंधित अवस्थेमध्ये केला जातो. तुम्ही संपूर्ण साधना अभ्यास प्रक्रिया पूर्ण केल्यानंतर व तुमचे शिर्षांग एका अत्यंत उच्च स्तरावर पोहचल्यानंतर, शेवटच्या क्षणी सर्व प्रकारच्या असाधारण क्षमता क्षणात प्रकट होतील. तुमचा त्यानमु उच्चतम स्तरावर उघडेल व तुमचे मन दुसऱ्या आयामातील उच्चतर जीवांशी संवाद साधू शकेल. तुम्ही तत्काळ संपूर्ण विश्वाचे, त्याच्या विभिन्न आयामांची व एकल दिव्यलोकांची सत्यता बघू शकाल आणि नंतर त्यांच्याशी संपर्क करू शकाल. तुम्ही आपल्या महान पवित्र शक्तींचा उपयोग देखील करू शकाल. आकस्मिक ज्ञानप्राप्तीचा मार्ग अनुसरण्यास सर्वाधिक कठीण असतो. इतिहासामध्ये उत्कृष्ट जन्मजात गुण असलेल्या लोकांनाच शिष्य बनविण्याकरीता निवडले जायचे व त्याला ते खाजगीरित्या व व्यक्तीशः हस्तांतरित केले जात असे. साधारण लोकांना ते असहनीय असे दिसून येईल. मी जो मार्ग अवलंबिला होता तो आकस्मिक ज्ञानप्राप्तीचा होता.

मी ज्या गोष्टी तुम्हाला देत आहे, त्या क्रमिक ज्ञानप्राप्तीशी संबंधित आहेत. साधना अभ्यास प्रक्रियेदरम्यान जेव्हा एखादी असाधारण क्षमता विकसित व्हायची वेळ येते, तेव्हा ती विकसित होईलच. परंतु ही हमी देता येणार नाही की, उद्भवणारी असाधारण क्षमता तुम्हाला वापरण्याकरीता उपलब्ध असेलच. जेव्हा तुम्ही तुमचे

शिनशींगि एका निश्चित स्तरावर उन्नत करण्यात अपयशी ठरता व स्वतःला योग्यप्रकारे सांभाळू शकत नाही, तुमच्याकरीता वाईट कर्म करणे सोपे असते. काही काळापर्यंत या असाधारण क्षमता तुमच्या वापरण्याकरीता उपलब्ध नसतील. मात्र, शेवटी त्या तुमच्याकरीता उपलब्ध केल्या जातील. साधना अभ्यासाव्दारे तुम्ही तुमचा स्तर क्रमशः उन्नत कराल व विश्वाचे सत्य समजून घ्याल. अगदी आकस्मिक ज्ञानप्राप्तीप्रमाणेच शेवटी पूर्णत्व प्राप्त करण्यात येईल. क्रमिक ज्ञानप्राप्तीचा मार्ग काहीसा सोपा असतो व त्यात काहीच जोखीम नसते. कठीण भाग हा आहे की, तुम्ही संपूर्ण साधना प्रक्रिया बघू शकता; त्यामुळे तुम्ही स्वतः कडून ज्या अपेक्षा ठेवता त्या अधिकच कठोर व्हायला हव्यात.

१. एक स्पष्ट व स्वच्छ मन

काही लोक अभ्यासादरम्यान शांत अवस्थेमध्ये प्रवेश करू शकत नाही व ते काही पध्दतींचा शोध घेतात. काहींनी मला विचारले आहे, "मास्टर, आम्ही अभ्यासादरम्यान शांत का राहू शकत नाही? तुम्ही आम्हाला एखादी पध्दती अथवा तंत्र शिकवाल काय ज्यामुळे मी ध्यानावस्थेला बसले असता शांत होवू शकेल?" मी म्हणतो तुम्ही शांत कसे होऊ शकता? एक देवता जरी तुम्हाला एक मार्ग शिकविण्यास आली तरी तुम्ही शांत होऊ शकत नाही. असे का बरे? याचे कारण असे आहे की तुमचे स्वतःचे मन स्पष्ट व स्वच्छ नाही. अनेक भावना, इच्छा, तुमचे अनेक स्वहित व तुमच्या व्यक्तीगत समस्या व तुमच्या परिवारातील, मित्र परिवारातील गोष्टींसह या समाजात जगत असताना या सर्व गोष्टींनी उच्च प्राथमिकता अधिकारपूर्वक प्राप्त करित तुमच्या मनाचा बराचसा भाग व्यापून टाकलेला आहे. तुम्ही ध्यानावस्थेला बसले असता कसे काय शांत राहू शकाल? जर तुम्ही जाणूनबुजून त्यांना दाबून टाकता तरीही त्या स्वतःच वर येतील.

बुध्दमताची साधना शील, समाधी व प्रज्ञा याबद्दल बोलते. शील म्हणजे त्या वस्तूंना सोडून देणे होय ज्याच्यांशी तुम्ही आसक्त असता. काही लोक बुध्दांच्या नावाचा जप करण्याची पध्दत अंमलात आणतात, ज्यामध्ये 'एक विचार दुसऱ्या हजारो विचारांची जागा घेतो' अशी अवस्था प्राप्त करण्याची आवश्यकता असते. तरी देखील तो केवळ एक साधारण दृष्टीकोनच नव्हे तर ती एक प्रकारची क्षमता असते. जर तुम्ही त्यावर विश्वास ठेवीत नसाल तर तुम्ही जाप करायचा प्रयत्न करायला हवा. मी तुम्हाला आश्वासन देतो की जेव्हा तुम्ही तुमचे तोंड बुध्दांच्या

नावाचा जाप करण्याकरीता उघडता, दुसऱ्या बऱ्याचशा गोष्टी तुमच्या मनामध्ये जमा होतील. सर्वप्रथम तिबेटीयन तंत्रवादाने बुध्दाच्या नावाचा जप कसा करावा हे शिकविले; आठवड्यातील प्रत्येक दिवशी शेकडो हजारो वेळी यात बुध्दाच्या नावाचा जप करायची आवश्यकता असायची. ते चक्कर येईपर्यंत जाप करीत व शेवटी त्यांच्या मनात काहीच शिल्लक रहात नसे. हा एक विचार हजारो विचारांची जागा घेई. ती अश्या प्रकारची क्षमता आहे, जी कदाचित तुम्ही प्रदर्शित करण्यास असमर्थ असाल. अभ्यासाच्या काही इतर पध्दती देखील आहेत, ज्या तुम्हाला तुमचे मन तानत्येनवर कसे केंद्रित करायचे हे शिकवितात वा दुसऱ्या पध्दती जसे गणना करणे, कश्याप्रकारे आपली दृष्टी एकाच वस्तूवर केंद्रीत करावी इत्यादी.. शिकवितात. वस्तुतः यापैकी कुठलीही पध्दत तुम्हाला पूर्ण शांत अवस्थेमध्ये प्रवेश करवू शकत नाही. अभ्यासींनी स्पष्ट व शांत मन प्राप्त करावयास हवे, स्वतःच्या स्वार्थासाठी असलेली अति व्यस्तता नष्ट करावयास हवी. रूचींचा त्याग करायला हवा व लोभी हृदय सोडून द्यायला हवे.

वास्तविकतः व्यक्ती शांत व निश्चल अवस्थेमध्ये पोहचू शकेल किंवा नाही हे व्यक्तीच्या क्षमता व स्तराच्या उंचीचे प्रतिबिंब असते. खाली बसल्याबरोबरच शांत अवस्थेमध्ये प्रवेश करण्यास सक्षम असणे हे एक उच्च स्तर दर्शवितो. जर काही वेळेपर्यंत तुम्ही शांत होऊ शकत नसाल तरी हे ठीक असेल. साधना अभ्यासादरम्यान तुम्ही हळूहळू ते प्राप्त कराल. शिनशींग क्रमशः सुधारते व त्याच प्रकारे गोंग देखील सुधारले जाते. जर तुम्ही स्वहित व इच्छांना महत्त्व देणे कमी करणार नाही तर तुमचा गोंग कधीच विकसित होणार नाही.

अभ्यासकांनी सर्वसमयी स्वतःला उच्चतर आदर्शांसह ठेवायला हवे. अभ्यासक निरंतर सर्व प्रकारच्या गुंतागुंतीच्या सामाजिक बाबी, अनेक घाणेरड्या व अस्वास्थकारी गोष्टी, अनेक भावना व इच्छांंद्वारा बाधित केले जातात. गोष्टी ज्या टीव्हीवर, चित्रपटात व साहित्यामध्ये प्रोत्साहित केल्या जातात, तुम्हाला साधारण लोकांमध्ये अधिक शक्तीशाली व अधिक व्यावहारिक व्यक्ती बनण्यास प्रवृत्त करतात. जर तुम्ही याच्या पार जाऊ शकले नाहीत तर तुम्ही अल्प गोंग प्राप्त करीत अभ्यासकाच्या शिनशींग व मानसिक अवस्थेपासून स्वतःला अधिकच दूर करत जाल. अभ्यासकांचा त्या अशिल्ल व अस्वास्थकारी गोष्टींशी अगदीच कमी वा कसलाच संबंध नको. या गोष्टींप्रती त्यांनी आपले डोळे व कान बंद ठेवावे,

त्यांनी या गोष्टीं वा लोकांवदारे अप्रभावित राहत याकडे दुर्लक्ष करावे. मी नेहमीच म्हणतो की साधारण लोकांची मने मला प्रभावित करू शकत नाही. जेव्हा कुणी माझी स्तुती करतो तर मी आनंदित होत नाही, तसेच कुणी मला अपमानित केले तरी मी अस्वस्थ होत नाही. साधारण लोकांमध्ये कितीही गंभीर शिनशींग विघ्न झाले तरी त्यांचा माझ्यावर परिणाम होत नाही. अभ्यासींनी सर्व व्यक्तीगत लाभांची पर्वा न करता त्यांना अत्यंत हलकेपणाने घ्यायला हवे. त्या बिंदूवर तुमचे ज्ञानप्राप्त व्हावयाचा उद्देश्य दृढ आहे असे मानले जाईल. प्रसिध्दी व व्यक्तीगत लालसेच्या शक्तीशाली आसक्तीशिवाय व त्यांना काहीतरी शुल्लक मानत तुम्ही निराश व व्यथित होणार नाही आणि तुम्ही नेहमी मानसिकरित्या संतुलित राहाल. सर्व गोष्टींचा त्याग करण्यास समर्थ असल्यावर तुम्ही स्वाभाविकरित्या स्पष्ट व स्वच्छ मनाचे व्हाल.

मी तुम्हाला दाफा व व्यायामांचे पाच संच शिकविलेले आहे. मी तुमच्या शरीराला व्यवस्थित केले आहे, तुमच्या शरीरामध्ये फालुन व ऊर्जा प्रणाली स्थापित केली आहे व माझे फा शरीर तुमचे रक्षण करतात. जे काही तुम्हास द्यावयाचे होते ते सर्व तुम्हास दिले गेले आहेत. व्याख्यान वर्गाच्या वेळी, ते सर्व माझ्यावर निर्भर असते. ह्या बिंदूनंतर ते सर्व तुमच्यावर आहे. “मास्टर तुम्हाला साधनेच्या प्रवेशद्वारामधून घेऊन जातात; परंतु पुढील साधना अभ्यास निरंतर सुरू ठेवणे तुमच्यावर निर्भर असते.” जोपर्यंत तुम्ही दाफाचा संपूर्णरित्या अभ्यास करता, लक्षपूर्वक अनुभव व आकलन करीत प्रत्येक क्षणी आपले शिनशींगचे रक्षण करता, परिश्रमपूर्वक साधना अभ्यास करता, सर्वात कठीण दुःखांना सहन करता व सर्वाधिक कष्टदायक कठीणतेला सहन करता, मी विचार करतो की तुम्ही तुमच्या साधनेमध्ये निश्चितच सफल व्हाल.

“गोंगच्या साधनेचा मार्ग व्यक्तीच्या हृदयात वसतो,
अमर्याद दाफाची नौका दुःखावर स्वार असते.”

फालुन गोंग अभ्यास प्रणाली

फालुन गोंग हा बुद्ध विचारधारेचा एक विशेष साधना अभ्यास आहे. त्याची विशिष्टता त्याला बुद्धविचारधारेच्या दुसऱ्या इतर नियमित साधना पध्दतींपासून वेगळे करते. फालुन गोंग एक उन्नत साधना अभ्यास प्रणाली आहे. पूर्वीच्या काळात ती एक कठोर साधना पध्दती म्हणून प्रचलित होती, ज्यामध्ये अभ्यासीला अत्यंत उच्च शिनशींग (मनः स्वभाव) वा महान जन्मजात गुणांची आवश्यकता असे. या कारणांमुळे ही साधना अभ्यास प्रणाली लोकप्रिय होणे कठीण आहे. तथापि, अधिकाधिक अभ्यासींना आपला स्तर उन्नत करता यावा; त्यांनी ही साधना प्रणाली समजून घ्यावी व या अनेक निष्ठावान अभ्यासींच्या गरजा पूर्ण होण्याकरीता, मी जनतेकरीता सुयोग्य असे साधना अभ्यासाचे संच संकलित केले आहे. रूपांतरणानंतर अजूनही हे अभ्यास काय प्रस्तुत करतात या संदर्भात व ज्या स्तरांवर त्यांचा अभ्यास केला जातो, त्यामध्ये इतर साधारण साधना प्रणालीपेक्षा कितीतरी सरस आहेत.

फालुन गोंग अभ्यासी न केवळ त्यांचे ऊर्जा सामर्थ्य व असाधारण क्षमता लवकरच विकसित करतात तर ते अगदी अल्पावधीतच अतुलनीय असे शक्तीशाली फालुन (लॉ व्हील) देखील प्राप्त करतात. एकदा स्थापित झाल्यावर फालुन अभ्यासींच्या उदराखाली निरंतर स्वचलितपणे आवर्तन करतो. ते विश्वातून उर्जा ग्रहण करते व तीला अभ्यासीच्या मूळ शरीरात (बनती) गोंग (साधना शक्ती) मध्ये रूपांतर करते. अश्याप्रकारे त्याचे गोंग “फा अभ्यासींना शुद्ध करतो” चा उद्देश प्राप्त केला जातो.

फालुन गोंगमध्ये गतीक्रियेचे पाच संच समाविष्ट आहेत. ते अश्याप्रकारे आहेत: बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन अभ्यास, फालुन स्थिर मुद्रा अभ्यास, दोन वैश्विक टोकांचे भेदन अभ्यास, फालुन आकाशीय परिपथ अभ्यास व अलौकिक शक्ती प्रबलन मार्ग अभ्यास.

१. बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन अभ्यास

सिध्दांत :-

बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन अभ्यास ताणाव्दारे सर्व उर्जा मार्गांचे विस्तारीकरण करण्यावर केंद्रीत आहे. हा अभ्यास केल्यानंतर नवीन अभ्यासी अत्यंत कमी

अवधीमध्ये ऊर्जा प्राप्त करू शकतील व अनुभवी अभ्यासी लवकरच विकास करू शकतील. या अभ्यासामध्ये अभ्यासीचे सर्व ऊर्जामार्ग अगदी प्रारंभीच उघडले जातात, ज्यामुळे अभ्यासीला एका अत्यंत उच्च स्तरावर तत्काळ अभ्यास करता येतो. या अभ्यासाच्या गतीक्रिया सोप्या असतात कारण महान ताओ नियमतः सरळ व शिकण्यास सोपा असतो. गतीक्रिया जरी सोप्या असल्या तरी एका मोठ्या स्तरावर त्या संपूर्ण साधना प्रणालींद्वारे विकसित केलेल्या अनेक गोष्टींना नियंत्रित करतात. हा अभ्यास करतांना, व्यक्तीचे शरीर उष्ण वाटेल व तेथे अत्यंत शक्तीशाली ऊर्जाक्षेत्र असल्याने त्याला विलक्षण संवेदनाचा अनुभव होईल. हे संपूर्ण शरीरभर सर्व उर्जा मार्गांच्या विस्तारीकरणामुळे व उघडण्यामुळे होते. याचा उद्देश्य शरीरामध्ये जेथे कुठे ऊर्जा बंधित आहे, अशा स्थानांचे भेदन करणे होय; तसेच ऊर्जेला मुक्तपणे व सहजपणे तीव्रतेने प्रवाहीत करित शरीर व त्वचेखालील उर्जला गतीशील करणे आणि विश्वातून ऊर्जेचा बराचसा भाग अवशोषित करणे असतो. त्याच वेळी ते अभ्यासीला चिगोंग ऊर्जा क्षेत्रामध्ये जलद प्रवेश करविते. हा व्यायाम फालुन गोंग अभ्यासाचा आधारभूत व्यायाम म्हणून केला जातो व याला सामान्यतः प्रथम केले जाते. हा अभ्यास, साधना अभ्यास सशक्तीकरणाकरीत असलेल्या अनेक विधीपैकी एक आहे.

को ज्वे :

Shen Shen He Yi, Dong Jing Sui Ji

शन शन हे यी दोंग जिंग स्वी जी

Ding Tian Du Zun Qian Shou Fo Li

दिंग त्यान दू जून च्यान शोऊ फो ली

तयारी :-

संपूर्ण शरीर हलके ठेवा परंतु बरेच ढिले नको. खांद्याच्या रूंदीइतके दोन्ही पायांमध्ये अंतर ठेवत स्वाभाविकपणे उभे रहा. गुडघे हलकेसे वाकवा. गुडघे व कंबर ताणरहीत ठेवा. तुमची हनुवटी किंचीतशी आत घ्या. जीभेचे टोक वर टाळुला स्पर्श करेल. दातांमध्ये किंचीतसी जागा सोडा. ओठ बंद करा व डोळे हलकेसे बंद करा. आपल्या चेहऱ्यावर शांत भाव असू द्या. साधना अभ्यासादरम्यान तुम्हाला फार उंच व मोठे असल्याचे जाणवेल.



चित्र १-१



चित्र १-२

Liang Shou Jieyin ल्यांग शोउ जीयिन (दोन्ही तळहात एक दुसऱ्यांवर ठेवणे)

दोन्ही हातांना तळहात वर दर्शवित वर उचला. आंगठ्याची टोके एक-दुसऱ्याशी किंचीतसे स्पर्श करतील. इतर चार बोटांना एक-दुसऱ्यावर ठेवीत जोडून घ्या. पुरुषांकरीता डावा हात उजव्या हातावर असेल तर स्त्रियांकरीता उजवा हात वर असेल. तळहातांचा लंबगोल आकार बनवून त्याला उदराच्या खालच्या भागात ठेवावे. कोपराला ताणरहित ठेवून दोन्ही दंडाना किंचीतसे सामोरे आणा जेणेकरून काखेपासून मनगटापर्यंतचा भाग खुला दिसेल (पहा चित्र १-१).

Mi Le Shen Yao मी ले शेन याओ (मैत्रेय कटी विस्तार मूद्रा)

जीयिन पासून प्रारंभ करावा. दोन्ही जोडलेल्या हातांना हळूवार वर नेत दोन्ही पायांना हळूहळू सरळ करावे. जेव्हा हात चेहऱ्यासमोर येतील त्यांना एक दुसऱ्यापासून वेगळे करा व दोन्ही तळहात वर आकाशाकडे हळूवार घेवून चला. दोन्ही हातांना डोक्यावर नेत असताना तळहात वर दर्शनी असतील व दोन्ही हातांची बोटे एक-दुसऱ्याकडे सुमारे ८-१० इंच अंतर ठेवून असतील (पहा चित्र १-२). त्याचवेळी, डोके वर ओढा व पाय खाली जमिनीकडे दाबा. दोन्ही तळहातांना जोराने वर दाबत २ ते ३ सेकंदाकरीता शरीर ताणा. नंतर, तत्काळ



चित्र १-३



चित्र १-४



चित्र १-५

संपूर्ण शरीर ताणरहित स्थितीत आणा. विशेषता, गुडघे व कंबर एका ताणरहित अवस्थेमध्ये परतायला हवे.

Ru Lai Guan Ding रू लाई ग्वान दिंग (तथागत कयाळामध्ये शक्ती प्रवाहीत करतांना)

वरील मुद्रेचे अनुसरण करा. दोन्ही तळहातांना बाहेर दोन्ही भागाकडे १४०° कोण पर्यंत एकाच वेळी वळवा म्हणजे दोन्ही मनगटांचा आतील भाग एक दुसऱ्याच्या समोर येईल व एका नरसाळ्याची आकृती बनेल. मनगटांना सरळ करा व त्यांना खाली आणा (चित्र १-३).

जेव्हा हात छातीसमोर पोहचतात. तेव्हा तळहात छातीसमोर १० सेमी(४ इंच) अंतरावर असावेत. दोन्ही हातांना उदराखाली येईपर्यंत खाली आणावे (चित्र १-४).

Shuang Shou He Shi श्वांग शोउ हेशी (छातीसमोर दोन्ही हातांना जोडणे)

जेव्हा दोन्ही हात उदराखालील भागापर्यंत पोहचतील, तेव्हा उचलून न थांबता त्यांना तत्काळ वर उंचावून छातीपर्यंत आणावे व हेशी करावे. (चित्र १-५). जेव्हा हेशी करित असतांना तळहातांमध्ये पोकळ जागा ठेवत यांना एक-

दुसऱ्या विरुध्द दाब द्या, कोपर वर उचला ज्यामुळे दोन्ही कोपर एका सरळ रेषेमध्ये येतील. (हेशी व जेईन मुद्रा व्यतिरिक्त हातांना कमलपुष्प मूद्रेमध्ये ठेवावेत. नंतर येणाऱ्या मुद्रेमध्ये देखील अशीच स्थिती असेल.)

Zhang Zhi Qian Kun झांग ज्हेन कून (आकाश व पृथ्वी दर्शवितांना हात)

हेशीपासून प्रारंभ करा. त्याचवेळी दोन्ही हात २-३ सेमी (१ इंच) च्या अंतरावर वेगळे करा व त्यांना फिरविणे प्रारंभ करा. पुरुष डावा हात (स्त्री उजवा हात) छातीकडे फिरवतील व दुसरा हात बाहेरकडे फिरेल, जेणेकरून डावा हात वर असेल तर उजवा हात खाली असेल. दोन्ही हात कोपरापासून एका सरळ रेषेत असतील (पहा चित्र १-६).



चित्र १-६

चित्र १-७

नंतर तळहात खालच्या दिशेने ठेवत वरच्या हाताला तिरपे लांब करा, जोपर्यंत हात डोक्याच्या स्तरापर्यंत पोहचणार नाहीत. उजवा हात यावेळी छातीजवळ असेल व तळहात वरच्या भागाकडे असेल. जसाही वरचा हात लांब होईल, संपूर्ण शरीराला हळूहळू ताण द्या; डोके वरच्या दिशेने ढकला व पायाने खालच्या भागाकडे दाब द्या. वरच्या डाव्या हाताला वर डाव्या दिशेस तिरप्या रेषेत ताण द्या तर छातीसमोरील उजव्या हाताला कोपरासह बाहेरकडे ताणा. (पहा चित्र १-७) २-३ सेकंद पर्यंत ताण द्या व नंतर तत्काळ संपूर्ण शरीर ताणारहित करा. डावा हात छातीसमोर घेवून या व हेशी मुद्रा बनवा. (पहा चित्र १-५)

यानंतर पुन्हा तळहातांना फिरवा. उजवा हात (स्त्रियांकरीता डावा) वर असेल व डावा हात खाली असेल (पहा चित्र १-८).



चित्र १-८



चित्र १-९

उजवा हात डाव्या हातानी नुकतीच केलेली गतीक्रिया पुन्हा करेल; ती अशी, उजवा तळहात खालच्या दिशेनी ठेवत तिरपा उंचावत न्यावा, जोपर्यंत हात डोक्याएवढा उंच पोहचत नाही. डावा हात अजूनही छातीजवळ असेल व तळहात वरच्या दिशेकडे असेल. ताणल्यानंतर (पहा चित्र १-९), तत्काळ संपूर्ण शरीर ताणरहित करा. हातांना छातीसमोर न्या व त्यांना हेशीमध्ये सोबत जोडा (पहा चित्र १-५).



चित्र १-१०

चित्र १-११

चित्र १-१२

Jin Hou Fen Shen जिन होउ फेन शेन (स्वर्णवानर आपले शरीर विभाजित करतांना)

हेशीपासून सुरूवात करा. छातीजवळ हात वेगळे करा व त्यांना खांद्याच्या सोबत एक सरळ रेषा बनवित शरीराच्या बाह्य दिशेस लांब करा. हळूहळू संपूर्ण शरीर ताना. डोके वर ओढा, पाय खालच्या दिशेने दाबा, दोन्ही हात बाजूला जोरात ताणा व चारही दिशेने २-३ सेकंदाकरीता ताणा (पहा चित्र १-१०). तत्काळ संपूर्ण शरीर ताणरहित करा व दोन्ही हात जोडत हेशी करा (पहा चित्र १-५).

Shuang Long Xia Hai श्वांग लोंग शिआ हाइ (दोन ड्रॅगन समुद्रात उडी घेतांना)

हेशीच्या मुद्रेपासून दोन्ही हात वेगळे करा व त्यांना खाली समोर खालच्या भागाकडे लांब करा. जेव्हा दोन बाहू समानांतर व सरळ असतील त्यांचा पायांसोबत

सुमारे ३०° अंशाचा कोन बनायला पाहिजे (पहा चित्र १-११). संपूर्ण शरीर ताणा. डोके वर ओढा व पाय खाली दाबा. सुमारे २-३ सेकंद पर्यंत ताणा. तत्काळ संपूर्ण शरीर ताणरहित करा. हात परत घ्या व हेशी मुद्रेमध्ये जोडा.

Pu Sa Fu Lian पू सा फू ल्यान् (बोधीसत्वाची कमलस्पर्श मुद्रा)

हेशी मुद्रेपासून प्रारंभ करीत दोन्ही हात वेगळे करा व त्यांना शरीराच्या बाजूस तिरपे लांब करा, ज्यामुळे बाहू व पायामध्ये ३०° अंश कोन बनेल (पहा चित्र १-१२). संपूर्ण शरीरास क्रमशः ताण द्या. त्याचवेळी हलकासा जोर लावत हाताच्या बोटांना खालच्या दिशेने ताण द्या. नंतर तत्काळ पूर्ण शरीर ताणरहित करा. हात छातीजवळ न्या व दोन्ही हातांना जोडत हेशी करा.

Luo Han Bei Shan लुओ हन बी शन् (अरहत आपल्या पाठीवर पर्वत वहन करतांना)



चित्र १-१३



चित्र १-१४

हेशीनी प्रारंभ करावा. दोन्ही हात वेगळे करा व त्यांना शरीराच्या पाठीमागे लांब करा. त्याच वेळी दोन्ही तळहात मागच्या बाजूस दिसतील असे वळवा. जेव्हा हात शरीराच्या बाजूने जात असतील, तेव्हा हाताची मनगटे हळूवारपणे वाकवा व जेव्हा हात शरीराच्या मागच्या भागाकडे पोहचतील, तेव्हा शरीर व मनगट यामध्ये ४५° अंश कोन असेल (पहा चित्र १-१३). संपूर्ण शरीर क्रमशः ताणावे. दोन्ही हात योग्य स्थितीमध्ये पोहचल्यानंतर, डोके वरच्या बाजूला ताणा व पाय खाली दाबा. शरीर सरळ ठेवा व सुमारे २-३ सेकंद पर्यंत ताणा. तत्काळ संपूर्ण शरीर ताणरहित करा. हात परत घेवून या व हेशी करा.

Jin Gang Pai Shan जिन गंग पाई शन् (वज्र एका पर्वताला पालथा करतांना)

दोन्ही हाथ जोडून हेशीने प्रारंभ करावा. दोन्ही हाथ वेगळे करा व त्यांना तळहातापासून समोर ढकला. बोटे वरच्या दिशेने असायला हवी. हात खांद्याच्या उंचीइतके ठेवा. हात सरळ केल्यानंतर, डोक्याला वरच्या बाजूला ओढा व पायांनी खालच्या दिशेने दाब द्या. शरीराला सरळ ठेवा (चित्र १-१४). २-३ सेकंदापर्यंत ताणा. तत्काळ शरीर ताणरहित करा. हात छातीजवळ घेवून चला व दोन्ही हातांना जोडत हेशी करा.



चित्र १-१५



चित्र १-१६

Die Kou Xiao Fu दाइ कोव शियाओ फु (उदराखालील क्षेत्रासमोर दोन्ही तळहातांना अंतर राखीत एक दुसऱ्यासमोर ठेवणे)

हातांच्या हेशी मुद्रेपासून प्रारंभ करावा. तळहात उदराच्या भागासमोर असतील असे फिरवीत हळूवारपणे हात खाली घेवून जा. जेव्हा हात उदराखालील भागात पोहचतील तेव्हा दोन्ही हात एक दुसऱ्यावर किर्चितशा अंतरावर (स्पर्श न करता) ठेवा. पुरुषांकरीता डावा हात आतमध्ये असेल तर स्त्रियांकरीता उजवा हात आतमध्ये असेल. बाहेरील हाताचा तळहात आतल्या हाताच्या मागच्या भागाच्या सामोरे असेल. दोन्ही हातांमधील अंतर साधारणतः ३ सेमी (१ इंच) असेल तसेच आतमधील हात व उदराखालील भागांमध्ये देखील ३ सेमी (१ इंच) अंतर असेल. दोन्ही हातांना अशा प्रकारे एक दुसऱ्याच्या समोर ४० ते १०० सेकंद ठेवा (पहा चित्र १-१५). अभ्यासाचा शेवट अश्यारितीने दोन्ही हात जोडून जेईन मुद्रेने करावा. (पहा चित्र १-१६).

२. फालुन स्थिर मुद्रा अभ्यास (Falun Zhuang Fa) फालुन जुआँग फा सिध्दांत :

फालुन गोंग अभ्यासाचा हा दुसरा संच आहे. हा एक शांत उभे राहून चक्रधारण करण्याच्या चार मुद्रांचा बनलेला अभ्यास आहे. या क्रिया पुनरावृत्तीपूर्ण आहेत व प्रत्येक मुद्रेमध्ये अधिक वेळ थांबण्याची आवश्यकता असते. नवीन लोकांचे बाहू सुरुवातीला फार जड व वेदनाक्षम वाटू शकतात. मात्र, अभ्यास केल्यानंतर त्यांचे संपूर्ण शरीर आरामदायक वाटेल व काम केल्याने आलेला थकवा जाणविणार नाही. जसजसा अभ्यासाचा अवधी व निरंतरता वाढत जाते, अभ्यासी आपल्या दोन्ही बाजूमध्ये फालुनचे आवर्तन अनुभव करू शकतात. फालुन स्थिर मुद्रा अभ्यासाच्या नित्य सरावाने संपूर्ण शरीर पूर्णतया मोकळे होते व ती ऊर्जा सामर्थ्य वाढविते. फालुन स्थिर मुद्रा अभ्यास ही एक गहन व्यापक अशी साधना पध्दत आहे जी प्रज्ञेच्या विकासाकरीता, स्तरांच्या सुधारणेकरीता व अलौकिक क्षमतांचे प्रबळीकरणकरीता आहे. यामधील गतीक्रिया साध्या आहेत, मात्र या अभ्यासाव्दारे बरेच काही प्राप्त केले जाऊ शकते व यामध्ये जो अभ्यास केला जातो तो सर्वसमावेशक असतो. अभ्यासादरम्यान गतीक्रिया स्वाभाविकरित्या कराव्यात.



चित्र २-१



चित्र २-२

तुम्ही अभ्यास करताहेत याची जागृती तुम्हास असावयास हवी. शरीर डोलवू नये, मात्र किंचीतशी हालचाल सामान्य असते. फालुन गोंगच्या इतर अभ्यासांप्रमाणेच या सरावाचा शेवट म्हणजे अभ्यासाचा शेवट आहे, असे नव्हे कारण की फालुन आवर्तन करणे कधीच थांबवित नाही. प्रत्येक गतीक्रियेचा अवधी व्यक्तीपरत्वे भिन्न असू शकतो मात्र जेवढा जास्त अवधी तेवढे अधिक चांगले.

कोऊ ज्वे :

Sheng Hui Zeng Li Rong Xin Qing Ti

शेंग हुइ जेंग ली शेंग शिन चिंग ति

Si Miao Si Wu Fa Lun Chu Qi

सी मिआओ सी वु फा लुन च्यु ची

(पद जे गतीक्रियेच्या ठीक पहिले एकदा म्हटले जाते)

तयारी

संपूर्ण शरीर हलके ठेवा, परंतु फार दिले नको. सहजपणे उभे रहा ज्यामध्ये पाय खांद्याएवढ्या अंतरावर असतील. गुडघे किंचितशी वाकवा. कंबर व गुडघे ताणरहित ठेवा. तुमची हनुवटी किंचितशी आत घ्या. जीभेचे टोक वर टाळूला स्पर्श करा. दांतांमध्ये किंचितशी जागा ठेवा. ओठ बंद करा व हळूवारपणे डोळे बंद करा. चेहऱ्यावर शांत भाव असू द्या. दोन्ही हात जेईन मुद्रेमध्ये ठेवा (पहा चित्र. २-१).

Tou Qian Bao Lun तोउ च्यान बाऊ लुन (डोक्यासमोर चक्र धारण करणे)

जेईन(दोन्ही तळहात एकदुसऱ्यांवर ठेवणे) मुद्रेपासून हातांची सुरुवात करावी. हळूवारपणे दोन्ही हात उदराच्या खालच्या भागाकडून वेगळे करीत वर आणावे. जेव्हा दोन्ही हात डोक्यासमोर पोहचतील, तळहात भुवयांच्या उंचीवर चेहऱ्याच्या सामोरे असतील. दोन्ही हाताची बोटे एक दुसऱ्याकडे निर्देशित १५ सेमी (५ इंच) अंतरावर असतील. दोन्ही हात एक चक्र बनवतील व संपूर्ण शरीर आरामदायक असेल (पहा चित्र २-२).

Fu Qian Bao Lun फू च्यान बाओ लुन (उदरासमोर चक्रधारण करणे)

आधीच्या स्थितीमध्ये असलेले दोन्ही हात हळूवारपणे खाली घेवून या. जोपर्यंत हात उदराच्या खालच्या भागापर्यंत पोहचत नाही, तोपर्यंत हातांची मुद्रा तशीच ठेवा. दोन्ही हातांमध्ये व उदरापासून हाताचे अंतर साधारणतः १० सेमी (४ इंच) असेल. काखेचा भाग खुला ठेवीत दोन्ही कोपर समोर ठेवा. तळहात आकाशाच्या दिशेने खुले असतील. दोन्ही हातांची बोटे एक दुसऱ्याकडे निर्देशित १०सेमी (४ इंच) अंतरावर असतील व हात एक चक्र बनवतील (पहा चित्र २-३).

Tou Ding Bao Lun तोउ दिंग बाओ लुन (डोक्यावर चक्र धारण करणे)

पूर्वीच्या मुद्रेपासून बाहूंचा आकार चक्राकार ठेवत हळूवारपणे दोन्ही हात वर उंचावत घेवून चला. दोन्ही हातांची बोटे एक दुसऱ्याकडे निर्देशित करीत दोन्ही हात डोक्यावर काहीशा अंतरावर चक्र धारण स्थितीमध्ये ठेवा. तळहात खालच्या भागाकडे असतील व दोन्ही हातांच्या बोटांचे टोकामधील अंतर साधारणतः



चित्र २-३



चित्र २-४



चित्र २-५

२०-३० सेमी (८-१२ इंच) असेल. हात एक चक्र बनवतील. खांदा, बाहू, कोपर व मनगट ताणरहित ठेवा (पहा चित्र २-४).

Liang Ce Bao Lun ल्याॅंग स बाओ लुन (डोक्याच्या दोन्ही बाजूस चक्र धारण करणे)

पूर्वीच्या स्थितिपासून सरुवात करत हात हळूवारपणे डोक्याच्या दोन्ही बाजूस खाली घेवून या. दोन्ही हातांची तळवे कानाच्या दिशेने असतील, हात सरळ तर खांदे ताणरहित असतील. हात कानाच्या अगदीच जवळ नसावेत (पहा चित्र २-५).

Die Kou Xiao Fu दाइ कोव शियाओ फु (उदराखालील क्षेत्रासमोर दोन्ही तळहातांना अंतर राखीत एक दुसऱ्यांसमोर ठेवणे)

पूर्वस्थितीतून दोन्ही हात हळूवारपणे उदराखाली आणावेत. दोन्ही हात एक दुसऱ्यासमोर (अंतर राखत) ठेवा. (पहा चित्र २-६). ल्याॅंग शोव जेईन मुद्रा (दोन्ही तळहात एक-दुसऱ्यांवर ठेवणे) करून अभ्यास समाप्त करावा (पहा चित्र २-७).



चित्र २-६



चित्र २-७

३. दोन वैश्विक टोकांचे भेदन अभ्यास :

Guantong Liang Ji Fa ग्वान तोंग ल्यांग जि फा

सिध्दांत

या अभ्यासाचा उद्देश्य वैश्विक ऊर्जेचे भेदन करणे व तिला व्यक्तीच्या शरीराच्या आतील ऊर्जेशी मिळविणे असतो. यात बऱ्याच मोठ्या प्रमाणात उर्जा बाहेर फेकली जाते व आत घेतली जाते. अगदी अल्यावधीतच अभ्यासी रोगट व काळी 'ची' आपल्या शरीराबाहेर फेकू शकतो व विश्वातून मोठ्या प्रमाणात ऊर्जा ग्रहण करतो, जेणेकरून त्याचे शरीर शुध्द होऊ शकेल व लवकरच "शुध्द श्वेत शरीर" अवस्थेला पोहचेल. या व्यतिरिक्त हस्त गतीक्रिया करित असताना हा अभ्यास 'डोक्याचा शिर्षभाग उघडणे' सुलभ करतो व पायाखालील मार्ग मोकळा करते.

हा अभ्यास करण्यापूर्वी तुम्ही स्वतःला पृथ्वी व आकाशाच्या मध्ये दोन अत्यंत विशाल व अतुलनीय उंच रिकामे बॅरल किंवा स्तंभ असल्याची कल्पना करा. हातांच्या वर जाणाऱ्या गतीक्रियेसह, व्यक्तीच्या शरीरातील 'ची' (ऊर्जा) त्याच्या

डोक्याच्या वरच्या भागातून थेट विश्वातील अत्यंत उंच टोकापर्यंत पोहचते; तसेच हाताच्या खाली येण्याच्या गतीक्रियेसह, ती पायांच्या तळव्यांमधून विश्वाच्या निम्नतर टोकाकडे जाते. हातांच्या गतीक्रियेचे अनुसरण करित दोन्ही टोकांतून ऊर्जा शरीरामध्ये परत येते व नंतर ती विरुद्ध दिशेने उत्सर्जित केली जाते. गतीक्रिया आळीपाळीने पुन्हा नऊ वेळा करा. नवव्या गतीक्रियेवेळी, डावा हात (स्त्रियांकरीता उजवा हात) वर थांबवून ठेवा व दुसरा हात सावकाशरित्या वर येण्याची वाट पहा. नंतर, दोन्ही हात खालच्या दिशेने एकाच वेळी गती करतील, ऊर्जा खालच्या टोकापर्यंत प्रवाहीत होईल व नंतर परत शरीराच्या अत्यंत वरच्या टोकाला उर्जा परत गती करेल. नऊ वेळा हात वर व खाली केल्यानंतर ऊर्जा परत शरीराच्या आतमध्ये घेतली जाते. आता उदराखालील भागावर दोन्ही हातांना घडीच्या सरळ दिशेने (समोरून बघितल्यास) फालुनला चार वेळा फिरवा म्हणजे शरीराबाहेरील ऊर्जा परत शरीरामध्ये वापस जाईल. जेईन (दोन्ही तळहात एक-दुसऱ्यावर ठेवणे) मुद्रा बनवित या अभ्यासाचा शेवट करा. परंतु सरावाचा शेवट म्हणजे अभ्यासाचा शेवट नव्हे.

कोउ ज्वे :

Jing Hua Ben Ti Fa Kai Ding Di; जिंग हुवा बन ती फा काई दिंग दि
Xin Ci Yi Meng Tong Tian Che Di शिन चि यि मेंगू तोंग ल्यान च दि
(पद जे गतीक्रियेच्या ठीक पहीले एकदा म्हटले जाते.)



चित्र ३-१



चित्र ३-२

तयारी:

संपूर्ण शरीर शिथिल ठेवा, परंतु फार ढिले नको. पायांमध्ये खांद्याइतके अंतर राखून स्वाभाविकपणे उभे रहा. दोन्ही गुडघे हलकेसे वाकवा. गुडघे व कंबर हलके असू द्या. हनुवटी किंचितशी आतमध्ये घ्या. जीभेचे टोक टाळूला स्पर्श करेल. दोन्ही दातांमध्ये थोडेसे अंतर ठेवा. ओठ बंद ठेवा व सावकाशपणे डोळे बंद करा. चेहऱ्यावर शांत भाव असू द्या. दोन्ही हात जीयिन मुद्रेमध्ये जोडा (पहा चित्र ३-१) व नंतर छातीसमोर त्यांना हेशीच्या मुद्रेमध्ये घेवून या (पहा चित्र ३-२).



चित्र ३-३



चित्र ३-४

Dan Shou Chong Guan तान शो चोंग ग्वान (एक हस्त क्रिया)

हेशी मुद्रेपासून एक हस्त गतीक्रियेने सुरुवात करा, हात शरीराबाहेर ऊर्जा प्रणालीसह हळूवारपणे गती करतील. हाताच्या हालचालीचे अनुसरण करीत शरीरातील ऊर्जा वर व खाली सतत प्रवाहीत होते. पुरुषांकरीता डावा हात प्रथमतः वर जाईल तर स्त्रियांकरीता उजवा हात प्रथमतः वर जाईल (पहा चित्र ३-३).

हळूवारपणे हात उचलत, चेहऱ्याच्या समोरील भागाकडून घेत डोक्याच्या वर लांब करा. त्याचवेळी उजवा हात हळूवारपणे खाली (स्त्रियांकरीता डावा हात) घेवून या. अशाप्रकारे दोन्ही हात आळीपाळीने वर खाली गती करतील (पहा चित्र ३-४). दोन्ही तळहात शरीरासमोर सुमारे १० सेमी (४ इंच) अंतरावर असतील. अभ्यास करतेवेळी संपूर्ण शरीर शिथिल असू द्या. हाताची एकदा वर व खाली होणारी गतीक्रिया एक समजली जाईल अशा एकूण नऊ वेळा पुनरावृत्ती करा.

Shuang Shou Chong Guan श्वांग शोउ चोंग ग्वान (द्वि-हस्त गतिक्रिया)

नवव्या एक हस्त गतिक्रियेवेळी, पुरुषांचा डावा हात (स्त्रियांकरीता उजवा हात) वर राहिल व खालचा हात हळूवारपणे वर येईपर्यंत त्याच स्थितीत वर ठेवा आणि दुसरा हात वर येईपर्यंत वाट बघा. दोन्ही हात वरच्या दिशेकडे निर्देशित असतील (पहा चित्र ३-५).

नंतर, दोन्ही हात एकाच वेळी खालच्या दिशेने येतील (पहा चित्र ३-६). तळहात शरीरासमोर सुमारे १० सेमी. (४ इंच) अंतरावर असतील. हाताची एकदा



चित्र ३-५



चित्र ३-६

वर व खाली केलेली गतीक्रिया एक वेळेची क्रिया म्हणून मोजली जाईल. अशी एकूण नऊ वेळा पुनरावृत्ती करा.

Shuang Shou Tui Dong Falun श्वांग शोउ त्वी दोंग फालुन (दोन्ही हातांनी फालुन फिरविणे)

द्वि-हस्त गतीक्रिया पूर्ण केल्यानंतर, दोन्ही हात चेहऱ्याजवळून व छाती समोरून खालच्या भागाकडे घेऊन जावे, जोपर्यंत हात उदराखालील भागापर्यंत पोहचत नाही. आता पुरूषांचा डावा हात आतमध्ये, तर स्त्रियांचा उजवा हात आत घेत फालुन उदराखालील भागाकडे फिरवा (पहा चित्र ३-७, ३-८ व ३-९), दोन्ही हातांमध्ये ३ सेमी (१ इंच) अंतर ठेवा. तसेच आतील हात व उदरामधील अंतर देखील १ इंच असेल. शरीराबाहेरील ऊर्जा शरीरामध्ये परत घेत फालुनला घडीच्या सरळ दिशेने (समोरून बघितल्यास) चार वेळा फिरवा. फालुन फिरवितांना, दोन्ही हातांची गतीक्रिया उदराच्या खालच्या भागामध्येच ठेवा.



चित्र ३-७

चित्र ३-८

चित्र ३-९

चित्र ३-१०

दोन्ही तळहात जेईन मुद्रेमध्ये एक दुसऱ्यांवर ठेवा (पहा चित्र ३-१०).

Liang Shou Jieyin (ल्यांग शोउ जेईन).

४. फालुन आकाशीय परिपथ अभ्यास

Falun Zhou Tian Fa (फालुन जोउ त्यान फा)

सिध्दांतः

हा अभ्यास मानवी शरीराच्या ऊर्जेला विशाल क्षेत्रांकडे अभिसरण करविते. एकाच वा अनेक उर्जामार्गातून प्रवाहित न होता ऊर्जा शरीराच्या संपूर्ण यिन भागाकडून यांग भागाकडे वारंवार अभिसरण करते. हा अभ्यास उर्जा मार्ग मोकळे करणाऱ्या कोणत्याही साधारण पध्दती वा महान आणि लघु आकाशीय परिपथापेक्षा श्रेष्ठतर आहे. हा अभ्यास फालुन गोंगचा एक माध्यमिक स्तर अभ्यास आहे. मागील तीन अभ्यासांच्या आधारावर, या अभ्यासाचे उद्दिष्ट संपूर्ण शरीराच्या सर्व ऊर्जा मार्गांना (महान आकाशीय परिपथ सहीत) मोकळे करणे असते; जेणेकरून उर्जा मार्ग संपूर्ण शरीरभर क्रमशः वरून खालीपर्यंत जोडले जातील. या अभ्यासाचे सर्वांत विलक्षण वैशिष्ट्य म्हणजे मानवी शरीराच्या असामान्य स्थितींच्या सुधारणेकरीता फालुनच्या आवर्तनाचा उपयोग करणे होय; ज्यामुळे मानवी शरीर-जे एक लघु विश्व असते, आपल्या मुळ अवस्थेकडे परत येईल व संपूर्ण शरीराची ऊर्जा मुक्तपणे व शांतपणे अभिसरण होऊ शकेल. या अवस्थेमध्ये पोहचल्यानंतर अभ्यासकांनी (शी-ज्यान-फा)त्रिलोक-फा सिध्दांताच्या साधनेचा अत्यंत उच्चस्तर प्राप्त केला असेल. महान जन्मजात गुणप्राप्त लोक आपल्या (महान मार्ग) दाफा साधनेचा प्रारंभ करू शकतात. यावेळी त्यांची ऊर्जा क्षमता व दिव्य शक्ती आश्चर्यकारक वाढत जाईल. हा अभ्यास करित असताना हात चीजी (ऊर्जा प्रणाली) नुसार गती करतात. प्रत्येक गतीक्रिया ही शांत, सयंमित व हळुवार असेल.

कोउ ज्वे :

Xuan Fa Zhi Xu Xin Qing Si Yu

शुआन फा जि शु शिन चिंग सि यु

Fan Ben Gui Zhen You You Si Qi

फल बन ग्वी जेन यु यु सि चि

(पद जे गतीक्रियेच्या ठीक पहिले एकदा म्हटले जाते.)



चित्र ४-१



चित्र ४-२

तयारी

संपूर्ण शरीर हलके ठेवा, परंतु खूप ढीले नको. स्वाभाविकरित्या दोन पायांमध्ये खांद्याइतके अंतर ठेवत उभे रहा. दोन्ही गुडघे किंचीतशे वाकवा. गुडघे व कंबर ताणरहीत ठेवा. हनुवटी किंचीतशी आतमध्ये ओढा. जीभेचे टोक वरच्या टाळूला स्पर्श करेल. दोन्ही दातांमध्ये थोडे अंतर असू द्या. ओठ बंद ठेवा व हळूवारपणे डोळे बंद करा. चेहऱ्यावर शांत भाव असू द्या.

दोन्ही तळहात (एक दुसऱ्यांवर ठेवणे) जेईन मुद्रेमध्ये ठेवा (पहा चित्र ४-१), नंतर दोन्ही हात छातीसमोर जोडत हेशी करावे (पहा ४-२).

दोन्ही हातांना हेशीपासून वेगळे करा. दोन्ही तळहात शरीराकडे वळवित त्यांना उदराच्या खालच्या भागाकडे घेवून या. दोन्ही हात व शरीरामधील अंतर १० सेमी (४ इंच) असेल. दोन्ही हात उदराच्या खालच्या भागाकडे पोहचल्यानंतर त्यांना पुढे दोन्ही पायांच्या आतील भागाकडून खाली खेचत न्यावे. त्याच वेळी

कंबरेला किंचीतसे वाकवा व उकिडवे बसा (पहा चित्र ४-३).

जेव्हा बोटांची टोके भूमीजवळ असतील, हातांना पायांच्या बाह्यभागावरून खाली घसरत न्या म्हणजे प्रत्येक पायांच्या समोरून ते प्रत्येक पायांच्या टाचेच्या बाह्यभागाकडे एक वर्तुळ बनेल. (पहा चित्र ४-४)

नंतर, दोन्ही मनगटे किंचीतसे वाकवा व पायांच्या मागच्या भागातून समानांतर हात वर ओढत आणा (पहा चित्र ४-५).



चित्र ४-३



चित्र ४-४



चित्र ४-५

पायांच्या मागच्या भागातून समानांतर हात वर ओढत आणतांना पाठीचा कणा सरळ करा (पहा ४-६). अभ्यास करताना, दोन्ही हात शरीराच्या कोणत्याही भागास स्पर्श करावयास नको; अन्यथा दोन्ही हातामधील ऊर्जा शरीरामध्ये परत घेतली जाईल.

पाठीमागील हात जेव्हा त्यांच्या उच्चतम अवस्थेत येतात व ते आणखी उंच केले जाऊ शकत नाही, हातांची पोकळ मुठ बांधा (पहा चित्र ४-७). नंतर, दोन्ही हात बगलेतून समोर पुढे ओढत आणा.

दोन्ही हात छातीसमोर एक दुसऱ्यावर आडवे ठेवावे. यामध्ये कोणताही हात खाली वा वर ठेवल्या जाऊ शकते. हे व्यक्तीच्या सवयीवर निर्भर आहे. हे पुरुष व स्त्री दोन्हीकरीता सारखेच असेल (पहा चित्र ४-८).



चित्र ४-६



चित्र ४-७



चित्र ४-८

पोकळ मुठ उघडा व दोन्ही हात किंचीतसे अंतर सोडीत खांद्यावर ठेवा. दोन्ही हात बाहूच्या बाहेरील भागावरून (यांग भागाकडून) फिरवा. जेव्हा मनगटाजवळ हात पोहचतात, तेव्हा हातांचे तळवे एक दुसऱ्यांशी ३-४ से.मी. (एक इंच) अंतरावर सामोरे असे फिरवा, म्हणजे बाहेरचा आंगठा हा वर असेल तर आतील आंगठा खाली असेल. याचवेळी हात व बाहू एक सरळ रेषा बनवितात (पहा चित्र ४-९).

दोन्ही तळहात चेंडू पकडल्यागत फिरवा; अर्थात बाहेरील हात आतमध्ये फिरेल तर आतील हात बाहेर फिरेल. जसे दोन्ही हात खालच्या व वरच्या बाहु (यिन भागा) कडून फिरविल्यानंतर त्यांना वर उचला व डोक्याच्या मागच्या भागाकडे वर घेवून चला. डोक्याच्या मागच्या भागाकडे देखील हात एक दुसऱ्या विरूध्द आडव्या स्थितीमध्ये असतील (पहा चित्र ४-१०).



चित्र ४-९



चित्र ४-१०



चित्र ४-११

नंतर, हातांना पुढे खाली मनक्याकडे घेवून जाणे चालू ठेवा (पहा चित्र ४-११).

हातांची बोटे खालच्या भागाकडे करीत दोन्ही हात एक दुसऱ्यापासून वेगळे करा व पाठीच्या ऊर्जेशी जोडा. नंतर, दोन्ही हात डोक्यावरून समानांतर खेचत छातीसमोर आणा (पहा चित्र ४-१२). अशाप्रकारे एक आकाशीय परिपथ पूर्ण झाले. ही गतीक्रिया पुन्हा नऊ वेळा करावी. अभ्यास पूर्ण झाल्यानंतर दोन्ही हात छातीकडून खालच्या उदराकडे घेऊन चला.

उदराच्या खालच्या भागासमोर दोन्ही हात एक दुसऱ्यासमोर ठेवा (Die Kou Xiao Fu) (दाइ कोव शियाओ फू) (पहा चित्र ४-१३) व Shuang Shou Jieyin (श्वांग शोउ जीयिन)नंतर दोन्ही हात जीयिन मध्ये ठेवा.(पहा चित्र ४ - १४).



चित्र ४-१२



चित्र ४-१३



चित्र ४-१४

५. अलौकिक क्षमता प्रबळीकरण अभ्यास :

Shen Tong Jia Chi Fa शेन् तोंग जिआ चि फा

सिध्दांतः

अलौकिक क्षमता प्रबळीकरण अभ्यास फालुन गोंगमधील एक शांत साधना अभ्यास आहे. हा एक बहुउद्देशिय अभ्यास आहे, ज्याचा हेतू बुध्द हस्तमुद्रेव्दारे फालुन फिरवित व्यक्तीच्या अलौकिक शक्तीचे (असाधारण क्षमतांसह) व ऊर्जा सामर्थ्याचे प्रबळीकरण केले जाते.

हा अभ्यास माध्यमिक स्तरापेक्षा उच्च आहे व मुळतः एक गुप्त साधना अभ्यास म्हणून ठेवला गेला होता. अभ्यासीच्या मागण्यांची पूर्तता करण्याकरीता एका महत्वाच्या आधारशीलेची गरज म्हणून त्या पूर्वनिर्धारित अभ्यासींना वाचविण्याकरीता मी विशेषतः या साधना अभ्यास पध्दतीला सार्वजनिक केले. या अभ्यासामध्ये दोन्ही पाय दुमडत एक दुसऱ्यावर ठेवून बसण्याची आवश्यकता असते. पूर्ण कमळ मुद्रेला प्राधान्य दिले जाते. मात्र, अर्ध कमळ मुद्रा देखील

स्विकार्य असेल. अभ्यासावेळी ऊर्जेचा ('ची') प्रवाह फार शक्तिशाली असतो व भोवती असणारे ऊर्जा क्षेत्र बरेच विशाल असते. हात मास्टरांद्वारा स्थापित चीजी (ऊर्जायंत्र) प्रणालीचे पालन करित असतात. जेव्हा हातांची गतीक्रिया सुरू होते, हृदय विचारांच्या हालचालीचे अनुसरण करते. अलौकिक शक्तीचे प्रबळीकरण करित असताना, मन रिक्त ठेवा व किंचीतसे लक्ष तळहाताकडे असू द्या. तळहाताचा मध्यभाग गरम, जड, विद्युतीय, सुन्न व जणूकाही भार ठेवल्यागत वाटेल. मात्र, असल्या प्रकारच्या संवेदना हेतुपूर्वक अनुभवायचा प्रयत्न करू नका. त्यांना स्वाभाविकरित्याच होऊ द्या. जितका अधिक वेळ पूर्ण कमळ मुद्रे मध्ये बसता येईल तेवढे बरे; हे व्यक्तीच्या सहनशीलतेवर निर्भर असते. जितका अधिक वेळ व्यक्ती बसू शकेल तितकाच अभ्यास तीव्र होतो व ऊर्जा जलद वाढते. हा अभ्यास करित असताना, कसलाही विचार करू नये-मनोभाव (मानसिक उद्देश) असू नये व शांततेमध्ये सहज असावे. सक्रिय अवस्था जी शांत तर वाटते परंतु दिंग नव्हे, अशा अवस्थेतून दिंग (गहन शांत मात्र मनाची जागृतावस्था) मध्ये हळुहळु प्रवेश करा. तुमची मुख्य चेतना मात्र तुमच्या अभ्यासाविषयी जागृत असायला हवी.

कोउ ज्वे :

You Yi Wu Yi, Yin Sui Ji Qi

यू यी वू यी, यिन स्वि ची छी

Si Kong Fei Kong, Dong Jing Ru Yi

सी कोंग फेई कोंग, दोंग जिंग रू यी

(जे गतीक्रियेच्या ठीक पहिले एकदा म्हटले जाते.)

दोन्ही तळहात एकदुसऱ्यावर ठेवणे (लियांग शोऊ जीयिन)

दोन्ही पाय एक दुसऱ्यावर आडवे ठेवून कमळ मुद्रेमध्ये बसा. संपूर्ण शरीर हलके ठेवा, परंतु फार अधिक ढिले नको. कंबर व मान सरळ ठेवा. खालचा जबडा किंचीतसा आत ओढा. जिभेचे टोक वर टाळूला स्पर्श करित असेल. दोन्ही दातांमध्ये थोडीशी मोकळी जागा असेल. ओठ बंद करा. हळूवारपणे डोळे बंद करा. हृदय करूणेने भरलेले असेल. चेहऱ्यावर शांत व गंभीर भाव असतील. खालच्या उदराजवळ दोन्ही हात जेईन मुद्रेमध्ये जोडा व क्रमशः शांत अवस्थेमध्ये सहज प्रवेश करा (पहा चित्र ५-१).



चित्र ५-१



चित्र ५-२



चित्र ५-३

प्रथम हस्त मुद्रा

जेव्हा हातांची गतीक्रिया सुरू होते, तेव्हा हृदय विचारांच्या हालचालीचे अनुसरण करतो. गतीक्रियेने मास्टरांनी स्थापित केलेल्या ऊर्जा यंत्र (चीजी) प्रणालीचे अनुसरण केले पाहिजे. त्या घाई न करता हळूवार, सौम्य व शांततेने करावयाच्या असतात. हळूवारपणे दोन्ही हात जीयिन स्थितीमध्ये वर उचला जोपर्यंत ते डोक्याच्या समोरच्या भागापर्यंत पोहचत नाही. नंतर, तळहातांना वरच्या दिशेने होण्याकरीता हळूवार वळवा. जेव्हा तळहात वरच्या दिशेस सामोरे असतील, हात देखील उच्चतम बिंदूवर पोहचले असतील (पहा चित्र ५-२).

नंतर, दोन्ही हात वेगळे करित डोक्याच्या पुढच्या भागात येईपर्यंत त्यांना बाजूस वळवित डोक्याच्या वर कंस बनवा. (पहा चित्र ५-३).



चित्र ५-४



चित्र ५-५

त्यानंतर तात्काळ, दोन्ही हात हळूवारपणे खाली घ्या. तळहात वर व हातांची बोटे समोर निर्देशित करीत कोपर आत ठेवायचा प्रयत्न करा (पहा चित्र ५-४).

नंतर, दोन्ही मनगटे वाकवा व त्यांना छातीसमोर एक दुसऱ्या विरूध्द ठेवा. पुरुषांकरीता, डावा हात बाहेर जात असेल तर स्त्रियांकरीता उजवा हात बाहेर जात असेल (पहा चित्र ५-५).



चित्र ५-६



चित्र ५-७

जेव्हा बाहू व हातांद्वारे एक “सरळ रेषा” बनविली जाते, बाहेरील हाताचे मनगट बाहेर फिरते व तळहात वर भागाला सामोरे करीत असतात. एक अर्धवर्तुळ आकृती बनवा व तळहाताला वर सामोरे करीत बोटे मागच्या भागाला निर्देशित असल्यागत ठेवा. हात थोडीशी शक्ती उपयोगात आणतो. आतमधील हाताचा तळवा छातीसमोरून एक दुसऱ्याशी आडवे गेल्यावर खाली सामोरे जाईल. बाहू सरळ करा. बाहू व हात फिरवा म्हणजे तळहात बाहेरकडे सामोरे जाईल. शरीराच्या खालील समोर असणाऱ्या भागात हातांनी व बाहुंनी शरीरासोबत ३०° चा कोण बनवा (पहा चित्र ५-६).

दुसरी हस्त मुद्रा

पूर्वीच्या मुद्रेचे अनुसरण करीत (पहा चित्र ५-६), डावा हात (वर असणारा हात) आतील बाजूने फिरेल. जेव्हा उजवा हात वर जातो, उजव्या हाताचे तळवे शरीराकडे वळेल. प्रथम मुद्रेप्रमाणेच ही गतीक्रिया असेल; म्हणजेच, फक्त डावा हात व उजवा हात एक दुसऱ्याशी बदलले असतील. हातांची स्थिति अगदी विरूध्द असेल (पहा चित्र ५-७).



चित्र ५-८



चित्र ५-९

तिसरी हस्त मुद्रा

तळहात शरीराकडे सामोरे करीत पुरुषांनी उजवे मनगट (स्त्रियांनी डावे मनगट) सरळ करावे. तळहात शरीराकडे दर्शनी असतील. उजवा हात छातीसमोरून आडवा फिरल्यानंतर तळहात खालचे भागाकडे सामोरे घेत खाली घेवून चला जेथे पायाची नडगी (पायांचा गुडघ्या खालचा समोरील भाग) स्थित असते. बाहू सरळ ठेवा. पुरुषांचे डावे मनगट वर जातांना व उजव्या हातावरून छेदून जातांना फिरेल (स्त्रियांचा डावा मनगट) म्हणजे तळहात शरीराकडे दर्शनी असतील. त्याचवेळी तळहात डाव्या (स्त्रियांचे उजवे मनगट) खांद्याकडे फिरवा. जेव्हा हात आपल्या स्थितीमध्ये पोहचतात, तळहात वरच्या दिशेने सामोरे असेल व बोटे सामोरे निर्देशित असतील (पहा चित्र ५-८).

चवथी हस्त मुद्रा

ही देखील वर दाखविलेल्या मुद्रेसारखीच असेल. फक्त हातांची स्थिती बदललेली असेल. पुरुषांकरीता डावा हात (स्त्रियांकरीता उजवा हात) आतमध्ये फिरतो व उजवा हात (स्त्रियांकरीता डावा) बाहेरून फिरतो. या गतीक्रियेमध्ये फक्त हात एक दुसऱ्याच्या जागी बदललेले असतील. हातांची स्थिती विरुद्ध असेल (पहा चित्र ५-९). सर्व चारही मुद्रा अखंडीतपणे न थांबता केल्या जातात.



चित्र ५-१०



चित्र ५-११



चित्र ५-१२

वृत्ताकार अलौकिक क्षमता प्रबलन

चवथ्या मुद्रेनंतर अखंडीतपणे न थांबता वरचा हात आतील बाजुने गती करेल व खालचा हात बाहेरील भागाने गती करेल. पुरुषांचा उजवा तळहात हळूवार वळेल व खालच्या दिशेने छातीकडे गती करेल. पुरुषांचा डावा (स्त्रियांचा उजवा) हात बाहेरील भागाला येईल. जेव्हा दोन्ही कोपर व हात छातीसमोर एक सरळ रेषा बनवित येतील (पहा चित्र ५-१०), दोन्ही हात शरीराच्या दोन्ही बाजूस वेगळे करा (पहा चित्र ५-११) व तळहाताचे पंजे खालच्या दिशेकडे दर्शनी असतील.

जेव्हा दोन्ही हात गुडघ्याच्या बाहेरील भागावर पोहचतात, हात कंबरेच्या उंचीइतके वर ठेवा. कोपर व मनगट एकाच पातळीवर असेल. दोन्ही हात आरामदायक स्थितीमध्ये ठेवा (पहा चित्र ५-१२). ही मुद्रा आंतरिक अलौकिक



चित्र ५-१३



चित्र ५-१४



चित्र ५-१५

क्षमतांना बाहेर हातांमध्ये ओढून प्रबळ करण्याकरीता असते. त्या वृत्ताकार अलौकिक शक्ती आहेत. अलौकिक क्षमतांचे प्रबलन करीत असतांना; तळहात उष्ण, जड व सुन्न वाटतील, जणुकाही काही वजन पकडलेले आहे. परंतु या संवेदनांचा मनोभावाने पिछा करण्याचा प्रयत्न करू नका - त्यांना स्वाभाविकतः होऊ द्या. जितका जास्त वेळ ही स्थिती धरून ठेवता येईल तितके चांगले. जोपर्यंत तुम्हाला सहन न करण्याइतका थकवा जाणवतो तोपर्यंत ही मुद्रा ठेवा.

स्तंभाकार अलौकिक क्षमता प्रबलन

मागील स्थितीचे अनुसरण करीत उजवा हात (स्त्रियांकरीता डावा हात) तळहात वरच्या दिशेने सामोरे करीत फिरेल व त्याचवेळी, उदराच्या खालच्या भागाकडे जाईल. जेव्हा हात त्याच्या स्थितीपर्यंत पोहचतो, तळहात वरच्या भागाकडे असेल व सामोरे जात असतांना उदराखालील क्षेत्रासमोर थांबून राहिल. त्याचवेळी, जेव्हा उजवा हात फिरत असेल, तेव्हा डावा हात उचला (स्त्रियांकरीता उजवा) व त्याचवेळी त्याला हनुवटीकडे घेवून या. तळहात खालच्या दिशेने सामोरे दर्शनी करीत, हात हनुवटी इतका उंच ठेवा. कोपर व हात सारख्याच उंचीवर असतील. त्याचवेळी दोन्ही पंजे वा तळहात एक दुसऱ्या समोर असतील व स्थिर राहतील. (पहा चित्र ५-१३) हे स्तंभाकार अलौकिक क्षमतांचे प्रबलन होय, जसे “पंजा मेघगर्जना” इत्यादी. या स्थितीमध्ये जितके शक्य होईल तितके बसा, जोपर्यंत तुम्हाला आता बसणे शक्य वाटत नाही.

नंतर, वरचा हात समोर अर्धवर्तुळ बनवितो व उदराच्या खालच्या भागाकडे जातो. त्याचक्षणी, खाली असलेला हात वर उचला जोपर्यंत तो हनुवटीच्या ठीक खाली येत नाही व तळहात खालच्या भागाकडे दर्शनी असेल (पहा चित्र ५-१४). बाहू अगदी खांद्याच्या पातळी एवढेच उंच असतील व दोन्ही पंजे एक दुसऱ्याकडे सामोरे दर्शनी असतील. हे देखील अलौकिक शक्तींना प्रबळ करते, फक्त यामध्ये हातांची स्थिती विपरित असते. हातांना या स्थितीमध्ये तोपर्यंत ठेवा जो पर्यंत हातांना सहन न करता येईल इतका थकवा जाणवेल.



चित्र ५-१६

शांतचित्त साधना

मागील स्थितीपासून, वरचा हात खाली उदराच्या भागाकडे अर्धवर्तुळ आकृती बनवितो. दोन्ही तळहात ल्यांग शोड जीयिन मध्ये एक दुसऱ्यावर ठेवा व स्थिरचित्त साधना आरंभ करा (पहा चित्र ५-१५). दिंगमध्ये रहा (मनाची शांत मात्र जागृतावस्था); जितके अधिक वेळ बसू शकाल तितके चांगले.

समापन मुद्रा

दोन्ही हाथ छातीसमोर हेशी बनवित जोडा (पहा चित्र ५-१६). दिंगमधून बाहेर या व पूर्ण कमळ मुद्रा बैठक समाप्त करा.

फालुन गोंग अभ्यासाकरीता काही मूलभूत आवश्यकता व खबरदारी विषयी सूचना

१) फालुन गोंग अभ्यासांचे पाच संच क्रमवारपणे वा विनाअनुक्रमे देखील अभ्यास करता येतात. परंतु बहुधा यामध्ये अशी आवश्यकता असते की तुम्ही पहिल्या अभ्यासापासून प्रारंभ करावा. या व्यतिरिक्त, प्रथम अभ्यास तीन वेळा करणे सर्वोत्तम असेल. निश्चितच, पहिला अभ्यास न करता प्रत्येक संचाचा वेगवेगळा देखील अभ्यास केला जाऊ शकतो. प्रत्येक संचाचा अभ्यास वेगवेगळा केल्या जाऊ शकतो.

२) प्रत्येक गतीक्रिया अचुकपणे व विशिष्ट लयामध्येच करावी. हात व बाहु सहजपणे वर व खाली, डावे, उजवे, मागे, पूढे व्हायला हवे. चीजी (ऊर्जायंत्र) प्रणालीचे पालन करित संयमितपणे, सौम्यपणे व हळुवारपणे गतीक्रिया करा. अति जलद व अति मंदगतीने गतीक्रिया करू नका.

३) तुम्ही अभ्यास करतेवेळी स्वतःला मुख्य चेतनेच्या नियंत्रणाखाली ठेवायला हवे कारण फालुन गोंग मुख्य चेतनेचीच साधना करतो. जाणून-बुजून शरीर डोलावू नये. शरीर डोलत असल्यास तुम्ही त्यास आवरू शकता. असे असल्यास तुम्ही तुमचे डोळे उघडू शकता.

४) संपूर्ण शरीर आरामदायक ठेवा, विशेषता गुडघे व कंबर भाग. तुम्ही फार ताठ उभे राहिल्याने ऊर्जा मार्गात बाधा उत्पन्न होऊ शकेल.

५) अभ्यासादरम्यान, गतीक्रिया हळुवार व स्वाभाविक, मुक्त व विस्तारीत, सोप्या व गोंधळरहित असाव्यात. गतीक्रिया कणखर परंतु सौम्य असावी ज्यामध्ये शक्ती असावी परंतु ताठरता व कडकपणा नको. अशा पध्दतीने केल्यास लक्षणीय प्रभाव जाणवेल.

६) प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही अभ्यास समाप्त करता, तुम्ही फक्त गतीक्रिया बंद करित असता, परंतु साधना प्रणाली नाही. तुम्हाला फक्त (दोन्ही तळहात एक दुसऱ्यांवर एकत्र ठेवायचे) जेईन करायचे असते. जेईन करून समाप्त करणे म्हणजे क्रियांची समाप्ती होय. मनोभावाद्वारे साधना प्रणाली (गोंग) बंद करू नका, कारण फालुनचे आवर्तन बंद केले जाऊ शकत नाही.

७) जे लोक शारीरिकरित्या दुर्बल आहेत वा व्याधीने ग्रस्त आहेत ते त्यांच्या स्थितीनुसार गतीक्रिया करू शकतात. ते कमी अभ्यास करू शकतात किंवा पाचपैकी

कोणतीही एक गतीक्रिया करू शकतात. परंतु जे लोक उभे राहून गतीक्रिया करू शकत नाही ते खाली बसून कमळ मुद्रेत बसून अभ्यास करू शकतात. मात्र, तुम्ही निरंतर अभ्यास करायला हवा.

८) अभ्यासादरम्यान काळ, वेळ, स्थान वा दिशेबद्दल कुठलीही विशेष आवश्यकता नसते. परंतु स्वच्छ अभ्यास स्थळ व शांत वातावरण अधिक चांगले.

९) हे अभ्यास कुठल्याही मनोभावाचा वापर न करता केले जातात, त्यामुळे तुम्ही कधीच भटकणार नाही. परंतु फालुन गोंग कुठल्याही अन्य साधना अभ्यास प्रणालीशी मिसळता कामा नये. अन्यथा, फालुन विकृत होऊन जाईल.

१०) अभ्यास करताना जेव्हा तुम्हाला शांतपूर्ण अवस्थेमध्ये प्रवेश करायला खरेच अशक्य वाटते, तेव्हा तुम्ही मास्टरांच्या नावाचा जप करू शकता. जसजसा समयावधी जाईल, तुम्ही क्रमशः शांत अवस्थेमध्ये प्रवेश करू शकाल.

११) अभ्यास करताना काही कठीनाई उत्पन्न होऊ शकतील. ही कर्माची परतफेड करण्याच्या एक प्रकार असू शकतो. प्रत्येकाकडे कर्म असतात. जेव्हा तुम्हाला तुमच्या शरीरामध्ये असुविधा जाणवते त्याला रोग समजू नका. तुमचे कर्म नष्ट करण्याकरीता व अभ्यासाचा सुगम मार्ग बनविण्याकरीता, काही कठीनाई लवकर व आधीच येऊ शकतात.

१२) जर तुम्ही बसून करणाऱ्या अभ्यासाकरीता पाय दुमडून (पूर्ण कमळमुद्रे मध्ये) बसू शकत नाही. तर तुम्ही प्रथम हा अभ्यास खूर्चीच्या कड्याला बसून करू शकता. अश्याप्रकारे देखील तुम्ही तोच प्रभाव प्राप्त करू शकता. परंतु एक अभ्यासी म्हणून, तुम्ही पूर्ण कमळ मुद्रेत बसलेच पाहिजे. जसजसा वेळ जाईल, तुम्ही निश्चितच तसे बसू शकाल.

१३) शांत अभ्यास करित असताना जर तुम्हाला एखादे चित्र वा दृश्य बघावयास आले तर त्याकडे लक्ष देऊ नका व आपल्या अभ्यासासोबतच रहा. जर तुम्हाला काही विभत्स वा भयानक दृश्य दिसले वा भिती वाटली तर तुम्ही तात्काळ आठवायला हवे की, "मी फालुन गोंगच्या मास्टरांद्वारे संरक्षित आहे. मी कशालाही घाबरत नाही." विकल्प म्हणून, तुम्ही मास्टर ली यांचे नाव देखील पुकारू शकता व आपली साधना चालू ठेवू शकता.

प्रश्न व उत्तरे

१. फालुन (सिध्दांत चक्र) व फालुन गोंग

प्र. फालुन कशाने निर्मित आहे?

उत्तर :- फालुन ही एक प्रज्ञावान प्रणाली असून ते उच्च शक्ती तत्वांनी बनलेले आहे. ते स्वयंचलितरित्या गोंग (साधना शक्ती) रूपांतरित करते व आमच्या आयामांमध्ये अस्तित्वास नसते.

प्र. फालुन कश्या प्रकारे दिसतो?

उत्तर :- फक्त असे म्हणता येईल की फालुनचा रंग सोनेरी पिवळा आहे. हा रंग आमच्या आयामांमध्ये अस्तित्वात नाही. त्यांच्या आतील चक्राचा मुळ रंग चमकदार लाल आहे तर बाह्य चक्राचा मूळ रंग केसरी आहे. त्यामध्ये दोन लाल व काळे तार्ईची (यीन-यांग) चिन्ह आहेत, जे ताओ विचारधारेशी संबंधित आहेत. त्यामध्ये आणखी दोन लाल व निळे तार्ईची चिन्हे आहेत, जे महान पूर्व ताओ विचारधारेतील आहे. या दोन भिन्न विचारधारा आहेत. “वान” प्रतिक चिन्ह “☯” (वान) हे सोनेरी पिवळे आहे. निम्न स्तराचा त्यानमु प्राप्त असलेले लोक फालुनला एका विजेवर चालणाऱ्या पंख्यासारखे आवर्तन करताना बघू शकतात. जर व्यक्ती त्यास स्पष्ट बघू शकला तर ते फार सुंदर असते आणि अभ्यासकाला अधिक कठीण साधना करण्यास व जोमाने पुढे जाण्यास प्रेरित करते.

प्र. प्रारंभी फालुन कुठे स्थित असतो ? नंतर तो कुठे स्थित असतो ?

उत्तर :- मी खरेच तुम्हाला फक्त एक फालुन देतो. तो तुमच्या उदराच्या खालच्या भागामध्ये स्थित असतो; ही तीच जागा असते जेथे ‘तान’ ज्याबद्दल आपण बोलतो, ची साधना केली जाते. त्याची स्थिती बदलत नाही. काही लोक अनेक फालुन फिरतांना बघू शकतात. ते माझ्या (फाशन) फा शरीराव्दारे तुमचे शरीर व्यवस्थित करण्याकरीता बाह्यता वापरले जातात.

प्र. फालुन अभ्यास व साधनेद्वारे विकसित केले जाऊ शकते काय ? त्यांच्यापैकी किती विकसित केले जाऊ शकतात ? त्यांच्यामध्ये व मास्टरांनी प्रदान केलेल्या फालुनमध्ये काही अंतर आहे काय ?

उत्तर :- फालुन अभ्यास व साधनेद्वारे विकसित केले जाऊ शकते. जसजसे तुमचे ऊर्जा सामर्थ्य प्रबळ होत जाते, अधिकाधिक फालुन विकसित होत जातात. सर्व फालुन सारखेच असतात. फक्त एकच भेद म्हणजे तो असा की उदराखाली असणारा फालुन इकडेतिकडे फिरत नाही कारण ते त्याचे मूळ स्थान आहे.

प्र. व्यक्ती फालुनची उपस्थिती व आवर्तन कसे बघू शकतो व अनुभव करू शकतो ?

उत्तर:- त्याला निरीक्षण करण्याची वा अनुभव करण्याची काही आवश्यकता नाही. काही लोक फार संवेदनशील असतात व ते फालुनचे आवर्तन अनुभव करू शकतात. प्रारंभी जेव्हा फालुन स्थापित केले जाते, तुम्हाला त्याची सवय नसल्याने काहीसे अस्वस्थ वाटेल; उदराखाली त्रास होईल वा काहीतरी फिरत असल्याचे वाटेल, उष्ण वाटेल व अशाच प्रकारे वाटेल. एकदा तुम्ही त्याच्याशी नित्य झाल्यानंतर तुम्हाला काहीच संवेदन होणार नाही. मात्र, असाधारण क्षमताप्राप्त लोक त्याला बघू शकतात. ते अगदी उदरासारखेच असते; तुम्हाला तुमच्या पोटाच्या हालचालीचा अनुभव होत नसतो.

प्र. ज्या दिशेने फालुन आवर्तन करतो ते विद्यार्थ्यांच्या पासवर असलेल्या (पासचा संदर्भ बिर्जींगमध्ये झालेल्या प्रथम व द्वितीय सेमीनारशी आहे.) फालुन प्रतिकासारखे नाही. सेमीनार करीता विद्यार्थ्यांच्या पासवर मुद्रित फालुन घडीच्या विपरीत दिशेने फिरतो. असे का ?

उत्तर :- याचे उद्दिष्ट्य म्हणजे तुम्हाला काहीतरी चांगले देणे आहे. त्याच्या ऊर्जेचे बाह्य उत्सर्जन प्रत्येकाचे शरीर व्यवस्थित करते, म्हणूनच ते घडीच्या दिशेने फिरत नाही. तुम्ही त्यास आवर्तन करतांना बघू शकता.

प्र. मास्टर कोणत्या वेळी विद्यार्थ्यांमध्ये फालुन स्थापित करतात ?

उत्तर :- आम्हाला याबाबत येथे सर्वांशी चर्चा करावयाची आहे. आमच्याकडे काही असे विद्यार्थी आहेत, ज्यांनी अनेक प्रकारचे अभ्यास केले आहेत. खरे

पाहता अडचण अशी आहे की, आम्हाला चांगल्या गोष्टी ठेवत व वाईट गोष्टींना दूर करत त्या सर्व अव्यवस्थित व गोंधळपूर्ण गोष्टी ज्या शरीरामध्ये आहेत; त्यांच्या पासून सुटका करून घ्यायची असते. ही एक अतिरिक्त पायरी असते. यानंतर फालुन स्थापित केल्या जाऊ शकतो. व्यक्तीच्या साधनेच्या स्तरानुसार स्थापित फालुनचा आकार वेगवेगळा असू शकतो. काही लोकांनी चिर्गोंगचा अभ्यास पूर्वी कधीच केला नसतो. त्यांना पुनर्व्यवस्थित करीत व त्यांच्या चांगल्या जन्मजात गुणांसह काही लोकांचे रोग कर्म माझ्या व्याख्यानादरम्यान नष्ट झालेले असतील, 'ची' स्तर सुटलेला असेल व ते 'दुग्ध श्वेत शरीर' अवस्थेमध्ये प्रवेश करीत असतील. तश्या परिस्थितीमध्ये देखील फालुन स्थापित केला जाऊ शकतो. बऱ्याच लोकांचे आरोग्य खराब असते, ते सतत दुरुस्त होण्याच्या प्रक्रियेमध्येच जातील. बदलण्याची प्रक्रिया पूर्ण झाल्याशिवाय फालुन कसा काय स्थापित केला जाऊ शकतो? अशी लोक संख्येने कमी आहेत. काळजी करू नका. मी आधीच (चीजी) ऊर्जायंत्र प्रणाली स्थापित केलेली आहे, जी फालुन निर्मित करू शकते.

प्र. फालुन कसे वाहून नेले जाऊ शकते?

उत्तर :- फालुन वाहून नेले जात नाही. मी फालुन पाठवितो व तुमच्या उदराखालील भागात स्थापित करतो. ते आमच्या भौतिक आयामांमध्ये नव्हे तर दुसऱ्या आयामामध्ये असते. जर फालुन या आयामामध्ये असते व आवर्तन करीत असते तर तुमच्या उदराखालील भागाच्या आतमध्ये ज्या आतड्या असतात, त्यांचे काय झाले असते? ते दुसऱ्या आयामांमध्ये असते व या आयामात त्याचा काही विरोधाभास नाही.

प्र. तुम्ही तुमच्या नंतरच्या वर्गामध्ये देखील फालुन प्रदान करणे चालू ठेवाल काय?

उत्तर :- तुम्हाला फक्त एकच फालुन प्रदान करण्यात येईल. काही लोक अनेक फालुनचे आवर्तन अनुभव करू शकतात. ते केवळ बाह्य उपयोगाकरीता असतात व फक्त तुमच्या शरीराला व्यवस्थित करण्याकरीता असतात. या अभ्यासांचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्ये म्हणजे जेव्हा ऊर्जा उत्सर्जित केली जाते, अनेक फालुन रांगेने सोडल्या जातात. म्हणूनच तुम्ही अभ्यास प्रारंभ करण्यापूर्वीच, तुमच्या शरीरामध्ये अनेक फालुन आवर्तन करीत असतील व त्यास व्यवस्थित करीत असतील. वास्तविकपणे, मी जो फालुन

तुम्हाला देतो तो तुमच्या उदराच्या खालील भागात असलेला फालुन होय.

प्र. अभ्यास बंद करणे म्हणजे फालुनचे अदृश्य होणे असते काय? फालुन किती काळ माझ्या शरीरामध्ये राहू शकतो?

उत्तर :- जोपर्यंत तुम्ही स्वतःला एक अभ्यासी समजता व मी सांगितलेल्या शिनशींग आवश्यकतेचे पालन करता, जरी तुम्ही अभ्यास करित नसाल तरी फालुन अदृश्य तर होणार नाही उलट ते अधिक शक्तिशाली होईल. तुमचे ऊर्जा सामर्थ्य अधिक उन्नत व्हायला लागेल. मात्र या उलट तुम्ही इतर कुणापेक्षाही अधिक अभ्यास करित असाल, परंतु मला आवश्यक असलेल्या शिनशींग आदर्शाच्या अनुरूप स्वतःला ठेवत नसाल तर मला असे वाटते की तुमचा अभ्यास निष्फळ आहे. जरी तुम्ही अभ्यास करित असाल तरी ते कार्य करणार नाही. तुम्ही कुठल्या प्रणालीचा अभ्यास करता, हे महत्त्वाचे नाही; जर तुम्ही तिच्या आवश्यकतांचे पालन करित नसाल तर तुम्ही एक दुष्ट साधनेचा अभ्यास करित आहात. जर तुमच्या मनात केवळ वाईट विचार राहत असतील व विचार करित असा की, “तो किती वाईट आहे, एकदा का मी असाधारण क्षमता विकसित केल्या तर मी त्यास निपटेन.” व अशाच प्रकारे. जर तुम्ही फालुन गोंग शिकत असले तरी जेव्हा तुम्ही अशा गोष्टी अभ्यासाला जोडता व माझ्या शिनशींग मार्गदर्शक सुचनांचे पालन करित नाही, तर तुम्ही एका दुष्ट साधनेचा अभ्यास करित नाही का?

प्र. मास्टर कित्येकदा म्हणतात, “तुम्ही जरी शंभर कोटी रूपये खर्च केलेत तरी तुम्हाला फालुन मिळणार नाही” याचा काय अर्थ आहे?

उत्तर :- याचा अर्थ असा की फालुन अत्यंत मौल्यवान आहे. मी तुम्हाला फक्त फालुनच देत नाही तर अशा अनेक गोष्टी तुम्हाला प्रदान केलेल्या आहेत; ज्या तुमच्या साधनेची हमी घेतात व त्या देखील मौल्यवान आहेत. त्यांच्यापैकी काहीही पैशाच्या मोबदल्यात बदलता येत नाही.

प्र. जे लोक फार उशीरा आले त्यांना फालुन प्राप्त होईल का?

उत्तर :- जर तुम्ही वर्ग समाप्त व्हायच्या शेवटच्या तीन दिवसापूर्वी आलेत तर तुमचे शरीर व्यवस्थित केले जाईल व फालुन- इतर अनेक गोष्टींसह स्थापित

केल्या जाईल. हे सांगणे कठीण आहे जर तुम्ही शेवटच्या तीन दिवसामध्ये आले; परंतु तुमचे शरीर तरीही व्यवस्थित केले जाईल. वस्तुतः गोष्टींना स्थापित करणे कठीणच असते. कदाचित जर तुमची परिस्थिती अनुकूल असेल तर ते तुमच्या शरीरात स्थापित केले जाईल.

प्र. फक्त फालुनच अशी गोष्ट आहे काय जी मानवी शरीरातील अनुचित स्थितींना व्यवस्थित करण्यात उपयोगात आणली जाते?

उत्तर :- सुधारणा पूर्णपणे फालुनवरच निर्भर नसते. मास्टर सुधारणेकरीता दुसऱ्या अनेक पध्दती देखील उपयोगात आणतात.

प्र. फालुन गोंगच्या निर्मितीमागे काय पूर्व ऐतिहासिक पृष्ठभूमी आहे?

उत्तर :- मला असे वाटते की हा फार व्यापक व बऱ्याच वरच्या स्तराचा असा प्रश्न आहे. आपण ज्या स्तरावर आहोत हे बघता हा प्रश्न आपल्याला काय माहित असावयास हवे या पलीकडील आहे. मी याची चर्चा येथे करू शकत नाही परंतु एक गोष्ट तुम्ही समजली पाहिजे, हा बुध्दधर्मातील चिगोंग नव्हे- तर तो बुध्द विचारधारेतील चिगोंग आहे. ते बुध्दमत नव्हे, तरीही आमचे उद्दिष्ट बुध्दमतासारखेच आहे. फक्त इतकेच की, या दोन भिन्न साधना प्रणाली आहेत व त्यांचे मार्ग भिन्न आहेत. आमचे उद्दिष्ट एकच आहे.

प्र. फालुन गोंगचा इतिहास किती प्राचीन आहे?

उत्तर :- ज्या प्रणालीमध्ये मी प्रशिक्षित झालो, ती मी सार्वजनिक केलेल्या प्रणालीपेक्षा काहीशी भिन्न आहे. मी ज्या फालुनची साधना केली ते मी शिकवित असलेल्या व हस्तांतरित केलेल्या फालुनपेक्षा अधिक शक्तिशाली आहे. सोबतच माझे गोंग (साधनेद्वारे निर्मित उर्जा) या प्रणाली अंतर्गत मान्य समयावधीपेक्षा अधिक जलद विकसित झाले आहे. तथापि, मी लोकांमध्ये परिचित केलेली अभ्यास प्रणाली अजूनही गोंगचे जलद विकास होण्यास अनुमती देते, त्यामुळेच साधकांच्या शिर्षांग आवश्यकता कठोर व सामान्यापेक्षा उच्चतर असतात. ज्या गोष्टी मी लोकांमध्ये परिचित केल्या त्या कमी कठोर आवश्यकता ठेवत पुनर्व्यवस्थित केलेल्या आहेत; परंतु त्या अजूनही इतर साधारण साधना प्रणालीपेक्षा कठोर आहेत. ते त्याच्या मूळ स्वरूपापेक्षा वेगळे असल्याने मला त्याचे संस्थापक

म्हटले गेले. फालुन गोंगच्या इतिहासाच्या कालावधीबाबत सांगायचे तर; त्याला सार्वजनिक करण्यापूर्वीचा कालावधी सोडला तर तुम्ही असे म्हणू शकता की ते मागच्या मे (१९९२) मध्ये जेव्हा मी उत्तरपूर्वी भागात शिकविणे चालू केले, तेव्हापासूनचा आहे.

प्र. जेव्हा आम्ही आपले व्याख्यान ऐकतो, मास्टर आम्हाला काय देतात?

उत्तर-मी प्रत्येकाला फालुन देतो. साधनेकरीता एक फालुन असते व शरीर व्यवस्थित करण्याकरीता बरेच फालुन असतात. त्याचवेळी माझे फाशन (फा शरीर) तुमची देखरेख करीत आहेत- तुमच्यापैकी प्रत्येकाची -जोपर्यंत तुम्ही फालुन गोंगची साधना करता. जर तुम्ही साधना करीत नाही, तर स्वाभाविकतः फाशन तुमची देखरेख करणार नाही. जरी त्यास सांगितले तरीही ते जाणार नाही. माझे फा शरीर तुम्ही कशाबद्दल विचार करीत आहात हे स्पष्टतः व अचूकपणे जाणते.

प्र. फालुन गोंग मला 'उचित फलप्राप्ती' करीता साधनेची अनुमती देऊ शकतो काय?

उत्तर :- महान साधनापथ (दाफा) अमर्याद आहे. जरी तुम्ही तथागत स्तरावर साधना केली, तरी तो त्याचा शेवट नव्हे. आमचा एक उचित साधना मार्ग आहे. समोर जा व साधना करा! तुम्हाला उचित परिणाम प्राप्त होईल.

२. अभ्यास सिध्दांत व पध्दती

प्र. "आकाशीय परिपथ" समाप्त केल्यानंतर व घरी आल्यानंतर काही लोकांनी स्वप्न पाहिले की ते सर्व आकाशामध्ये उडत आहेत. हे सर्व काय आहे?

उत्तर :- मी तुम्हाला सांगू शकतो की जेव्हा अशाप्रकारच्या गोष्टी तुमच्या ध्यान वा स्वप्नादरम्यान होतात, ते स्वप्न नसतात. ते तुमची मूळ चेतना (यूआनशेन) तुमचे शरीर सोडून जात असल्यामुळे होते. जे स्वप्नापेक्षा पूर्णतः वेगळे आहे. जेव्हा तुम्ही स्वप्न पाहता, तुम्ही त्यास स्पष्टपणे वा इतक्या तपशीलासह बघू शकत नाही. जेव्हा तुमची चेतना तुमचे भौतिक शरीर सोडते, तुम्ही जे पाहता व तुम्ही कसे उडता हे वास्तविकपणे बघितले जाऊ शकते व स्पष्टपणे लक्षात ठेवले जाऊ शकते.

प्र. फालुन विकृत झाले तर त्याचे काय वाईट परिणाम होऊ शकतात ?

उत्तर :- हे सुचित करते की, व्यक्ती पथभ्रष्ट झाला आहे व त्यामुळे फालुनने आपली प्रभावशीलता गमाविली आहे. मात्र, तो तुमच्या साधनेमध्ये बऱ्याच समस्या उत्पन्न करेल. ते अश्याप्रकारे असेल जणू तुम्ही मुख्य मार्गावर न जायचे ठरविले आहे व तुम्हाला बाजूच्या अरुंद रस्त्याने जायचे आहे, जेथे तुम्ही हरवुन जाता व आपला मार्ग शोधू शकत नाही. तुम्हाला समस्यांचा सामना करावा लागेल व या गोष्टी तुमच्या दैनंदिन जीवनामध्ये देखील प्रतिबिंबित होतील.

प्र. जेव्हा आपण स्वतः अभ्यास करतो, घरचे वातावरण कश्याप्रकारे हाताळावयास हवे? फालुन घरामध्ये असू शकतो काय?

उत्तर :- येथे बसणाऱ्या तुमच्यापैकी अनेकांनी आधीच फालुनचे अस्तित्व तुमच्या घरी बघितलेले आहे. घरच्या सदस्यांना त्याचा लाभ होणे प्रारंभ झालेले आहे. जसे की आम्ही उल्लेख केला आहे, एकाच वेळी व एकाच स्थानामध्ये अनेकानेक आयाम असतात. तुमचे घर काही अपवाद नाही व त्याची काळजी घ्यावयास हवी. सामान्यतः, त्याला हाताळायची पध्दत म्हणजे वाईट वस्तुंना नष्ट करणे व नंतर सुरक्षाकवच स्थापित करणे होय, जेणेकरून काहीही वाईट प्रवेश करू शकणार नाही.

प्र. अभ्यासावेळी 'ची' रोगग्रस्त भागांवर आदळते ज्यामुळे तेथे दुखणे व सुज जाणविते, असे का घडते?

उत्तर-आजार हा एक काळ्या शक्ती तत्वांच्या पूंजाचा प्रकार असतो. वर्गाच्या प्रारंभीच्या चरणामध्ये जेव्हा आम्ही त्यास तुकड्यांमध्ये खंडीत करतो, तो भाग सुजल्यासारखा वाटेल. त्याने आधीच आपली मूळे गमावलेली आहेत व बाहेर निष्कासित व्हायला सुरुवात केलेली आहे. तो लवकरच बाहेर काढून टाकला जाईल व रोग अस्तित्वात असणार नाही.

प्र. माझे जुने रोग परिसंवादानंतर नाहीसे झाले होते परंतु काही दिवसानंतर ते परत आल्यासारखे स्पष्ट दिसू लागले, असे का?

उत्तर :- कारण आमच्या साधना प्रणालीव्दारा जलद गतीने सुधारणा होतात व अगदी अल्पावधीतच तुमचा स्तर बदलतो. तुमचे रोग अगदी तुम्हाला जाणीव होण्याच्या आधीच दुरूस्त केले जातात. नंतरचे रोग लक्षण हे मी बोलल्याप्रमाणे

'विपत्तींचे' आगमन होय. त्यांना अनुभव करा व लक्षपूर्वक पहा. जर तुम्ही दुसऱ्या चिगोंग गुरूंना आपले शरीर व्यवस्थित करण्याकरीता दाखविता तर ते काही करू शकणार नाही. गोंगच्या (साधनेद्वारे निर्मित ऊर्जा) विकासादरम्यान हे कर्माचे स्पष्ट स्वरूपात दिसणे आहे.

प्र. साधना करीत असताना आम्हाला अजूनही औषधी घ्यायची आवश्यकता असते काय?

उत्तर :- या विषयाबाबत तुम्ही स्वतःच विचार करायला हवा व निर्णय घ्यायला हवा. साधना करीत असताना औषधी उपचार घेणे असे इंगित करते की तुमचा साधनेच्या रोग नष्ट करण्याच्या प्रभावावर विश्वास नाही. जर त्यामध्ये तुमचा विश्वास असता तर तुम्ही औषध का बरे घेतले असते? तरीदेखील, जर तुम्ही स्वतःला शिनशींग आदर्शानुरूप ठेवले नसेल तर समस्या उद्भवल्यानंतर तुम्ही म्हणाल की ली होंगजी यांनी औषधी न घ्यायला सांगितले होते. परंतु ली होंगजींनी तुम्हाला उच्च शिनशींग आदर्शाचे कठोर पालन देखील करायला सांगितले होते. तुम्ही तसे केले काय? ज्या गोष्टी खऱ्या साधकांच्या शरीरामध्ये अस्तित्वास असतात त्या साधारण लोकांच्या शरीरात नसतात. साधारण लोकांना जे सर्व रोग होतात ते तुमच्या शरीराला होऊ दिले जात नाही. जर तुमचे मन उचित असेल व असा विश्वास असेल की साधना रोग बरे करू शकते; जर तुम्ही औषधे बंद केलीत, तुम्ही त्याबद्दल काळजी करू नका व उपचार घ्यायची गरज नाही, कुणीतरी स्वाभाविकरित्या तुमच्याकरीता ते दुरूस्त करतील. तुम्ही सर्व अधिक चांगले होत आहात व दरदिवशी चांगले अनुभव करीत आहात. असे का आहे? माझे फाशन (फा शरीर) तुमच्यापैकी अनेकांच्या शरीरावर आत आणि बाहेर कार्य करताना अहोरात्र व्यस्त होते. या संदर्भात ते असे करून तुम्हाला मदत करतात. अभ्यास करतांना जर तुमचे मन स्थिर नसेल व तुम्ही अविश्वासाचा दृष्टीकोन स्विकारता वा तुम्ही 'चला करून बघू या' अशा विचाराचे असाल तर तुम्हाला काहीच प्राप्त होणार नाही. तुम्ही बुद्ध्यावर विश्वास करता वा नाही हे तुमच्या जन्मजात गुण व ज्ञानप्राप्ती गुणांद्वारे निर्धारित केले जाते. जर एक बुद्ध ज्यांना मानवी डोळ्यांद्वारे स्पष्ट बघितले जाऊ शकले, येथे स्पष्ट दिसले तर प्रत्येक व्यक्ती बुद्धमतांचा अभ्यास करायला जाईल. तेव्हा तुमच्या विचार

परिवर्तनाचा विषयही उद्भवणार नाही. तुम्हाला प्रथम विश्वास ठेवावा लागेल, नंतर तुम्ही बघू शकाल.

प्र. काही लोक मास्ट्रांना व मास्ट्रांच्या शिष्यांना रोग उपचाराकरीता आमंत्रित करू इच्छितात, हे स्विकार्य असते काय?

उत्तर :- मी लोकांमध्ये रोग उपचार करण्याकरीता आलेलो नाही. जेथे लोक आहेत तेथे रोग असणारच. काही लोक मी जे बोलतो ते समजू शकत नाही. परंतु मी हे अधिक स्पष्ट करणार नाही. बुद्धमतांतील साधना प्रणाली या सर्व सचेतन जीवांना वाचविण्याकरीता असतात. रोग उपचार करणे स्विकृत असते. आम्ही दुसऱ्याचे रोग बरे करणे हे नियोजनबद्ध व प्रचार करण्याकरीता असते. कारण, मी नुकताच लोकांमध्ये आलेलो आहे व लोकांना तितकासा परिचित नाही. अनेक लोक मला ओळखत नाही व कदाचित कुणीही माझ्या व्याख्यानाला उपस्थित राहणार नाही. रोग बरे करताना परामर्श देतेवेळी आम्ही प्रत्येकाला फालुन गोंग बघू देतो. या प्रदर्शनाचे परिणाम फार चांगले होते. तर आम्ही ते पूर्णतः रोग बरे करण्याच्या उद्देशाने केले नाहीत. व्यावसायिकरित्या शक्तिशाली गोंगचा वापर करून रोग उपचार करणे प्रतिबंधीत असते, तसेच या जगतातील नियमांना या जगता बाहेरच्या नियमांनी बदलण्याची अनुमती नसते. अन्यथा रोग दुरूस्तीचे परिणाम चांगले असणार नाही. साधना अभ्यासी विद्यार्थ्यांप्रती जबाबदार असण्याकरीता आम्ही तुमचे शरीर अश्या अवस्थेस व्यवस्थित करायलाच हवे, जेथे रोग असणार नाही - तेव्हाच तुम्ही वरच्या स्तरावरील साधना करू शकता. जर तुम्ही नेहमीच तुमच्या आजाराबाबत चिंता करता व वास्तवतः साधना करू इच्छित नाही; जरी तुम्ही काहीच बोलत नाही, माझे फाशन (फा शरीर) तुमचे विचार स्पष्टपणे जाणते व शेवटी तुम्हाला काहीही प्राप्त होणार नाही. आमच्या वर्गादरम्यान आम्ही तुमचे शरीर आधीच व्यवस्थित केले आहे. निश्चितच तुम्ही प्रथमतः एक साधना अभ्यासी बनायला हवे. मी तुमच्याकरीता रोग उपचार करणे आरंभ करणार नाही वा वर्ग सत्राच्या मध्येच तुम्हाला पैसे मागणार नाही - आम्ही अश्याप्रकारच्या गोष्टी करणार नाही. जर तुमचा रोग दुरूस्त झाला नाही तर तो अजूनही तुमच्या ज्ञानप्राप्तीच्या गुणाचा विषय आहे. आम्ही निश्चितच त्या बाबींना सोडणार नाही, ज्यामध्ये काही व्यक्ती फार आजारी असतात. वरवर

पाहता तुमच्या शरीरातील प्रतिक्रिया दिसून येणार नाही; परंतु वास्तवतः त्या फार शक्तिशाली असतात. कदाचित, एक वेळेची सुधारणा अपर्याप्त असेल; तरीदेखील आम्ही आधीच आमचे सर्वोत्तम प्रयत्न केले आहे. असे नव्हे की आम्ही जबाबदार नाही, तर याचे कारण आहे की रोग फारच गंभीर आहे. जेव्हा तुम्ही घरी जाता व साधना करता, आम्ही तुमचा उपचार करणे चालूच ठेवू ;जोपर्यंत तुम्ही पूर्णतः बरे होत नाही. अशाप्रकारची प्रकरणे अगदीच कमी आहेत.

प्र. आम्ही अभ्यास करतांना शांततेमध्ये कसे प्रवेश करतो? अभ्यास करतेवेळी आमच्या कार्यामधील समस्येचा विचार करणे ही एक आसक्ती समजली जाईल का?

उत्तर :- स्वहितांशी संबंधीत गोष्टींना हलकेपणाने घ्या व प्रत्येक वेळी एक स्पष्ट व स्वच्छ मन ठेवायला पाहिजे. जर तुम्ही आधीच तयार आहात व तुम्हाला माहित आहे की समस्या केव्हा येणार आहे तर ती समस्या असणार नाही. समस्या बहुधा अचानकपणे येतात व कुठूनही येतात. तुम्ही निश्चितच त्यामध्ये उत्तीर्ण होऊ शकाल जर तुम्ही पूर्णतः समर्पित आहात. फक्त या मार्गानेच तुमचे शिनशींगचे (मनाच्या स्वभावाचे) मुल्यांकन होऊ शकते. एकदा काय तुमची आसक्ती सुटली, तुमचे शिनशींग उन्नत होईल. तुम्ही दुसऱ्यांशी भांडण व वादविवाद करण्याचा त्याग केला, तुमचे वैरत्व व आकस विसरले व तुमचे विचार शुध्द केले तर मग तुम्ही शांत होण्याच्या क्षमतेविषयी बोलू शकता. जर तुम्ही अजूनही शांत होऊ शकले नाहीत तर तुम्ही स्वतःला एक दुसरा व्यक्ती समजायला हवे व ते विचार दुसऱ्याचे आहेत असे समजायला हवे. तुमचे विचार कितीही वैविध्यपूर्ण असले तरी तुम्ही त्यातून बाहेर पडावयास हवे व त्यांना मुक्तपणे भटकू द्या. काही असे देखील लोक आहेत जे बुध्दांचा नावाचा जप करणे सुचवितात वा संख्या मोजायला सांगतात. या सर्व प्रकारच्या पध्दती अभ्यासामध्ये वापरल्या जातात. जेव्हा आम्ही अभ्यास करतो, आम्हाला आपले विचार कुठल्याही गोष्टींवर केंद्रित करायची आवश्यकता नसते. परंतु तुम्हाला हे माहित असावयास हवे की तुम्ही अभ्यास करीत आहात. कार्यामधील तुमच्या समस्या लक्षात घेता, ते तुमचे स्वार्थ आहे असे समजता येणार नाही. त्या

आसक्ती नाहीत व चांगल्या प्रकृतीच्या आहेत. मी एका भिक्षुला जाणतो जो हा पैलू समजतो. तो एक साधना स्थळाचा प्रमुख आहे व त्याच्याकडे बरीच कामे असतात. तरी देखील एकदा का तो ध्यानावस्थेत बसला की, तो स्वतःला त्या गोष्टींपासून वेगळे करतो. तो त्या गोष्टींबद्दल विचारही करीत नाही, याची हमी आहे. हा देखील गोंग आहे. जेव्हा तो व्यायाम करीत असतो, त्याच्या मनामध्ये काहीच नसते - व्यक्तीगत विचाराचे वा कल्पनांचा साधा लवलेश देखील नाही. जर तुम्ही त्या कार्यासोबत व्यक्तीगत गोष्टींना मिसळत नसाल, तुम्ही अजूनही चांगले करू शकाल.

प्र. जेव्हा अभ्यास करतांना मनामध्ये वाईट विचार येतात, आम्ही काय करायला हवे?

उत्तर :- अभ्यास करताना वेळोवेळी अनेक वाईट विचार मनामध्ये येवू शकतात. तुम्ही नुकताच अभ्यास करणे प्रारंभ केले आहे व प्रारंभीच एका उच्च स्तरावर पोहचणे अशक्य असते. आम्ही देखील तुमच्यावर उच्च आवश्यकता आताच लादणार नाही. तुमच्या मनामध्ये कुठलाही विचार येवू देऊ नका असे सांगणे अव्यावहारिक होईल; कारण या गोष्टी क्रमवार प्राप्त केल्या जातात. प्रारंभी ते सर्व चांगले असते, परंतु तुमचे विचार सैरावैरा भटकू नका. कालांतराने तुमचे मन उंचावेळ व तुम्ही स्वतःला उच्चस्तर आदर्शाप्रत ठेवायला हवे, कारण की तुम्ही एक महान साधना मार्ग (दाफा) ची साधना करीत आहात. तुम्ही हा वर्ग संपल्यानंतर एक सर्वसाधारण व्यक्ती राहात नाही. तुम्ही आता ज्या गोष्टी बाळगता त्या इतक्या अविद्वितीय आहेत की तुम्हाला तुमच्या शिनशींगवर (मनाच्या प्रकृतीवर) फार कठोर आवश्यकता लादावयास हवी.

प्र. मी जेव्हा अभ्यास करतो, मला माझे डोके व उदर फिरल्यासारखे वाटते व सोबतच छातीच्या भागात असुविधाजनक वाटते?

उत्तर :- फालुनच्या आवर्तनामुळे उत्पन्न झालेली ही एक प्रारंभिक अवस्था आहे. तुम्हाला अशाप्रकारचे लक्षण भविष्यात दिसून येणार नाहीत.

प्र. अभ्यास करताना जेव्हा छोटे पशु आकर्षित होतात, त्यावेळी मी काय करावे?

उत्तर :- तुम्ही कोणत्याही प्रकारची जी साधना करता ती छोट्या पशुंना आकर्षित

करते. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा -एवढेच. याचे कारण तेथे एक सकारात्मक उर्जा क्षेत्र असते, विशेषतः, बुध्द विचारधारेमध्ये गोंगमध्ये असणाऱ्या गोष्टी सर्व प्राणीमात्रांना उपयुक्त असतात. जेव्हा आमचे फालुन घडीच्या दिशेने आवर्तन करते, ते आपल्याला मदत करते. जेव्हा ते घडीच्या दिशेच्या विपरित फिरते, ते दुसऱ्यास मदत करते. तर ते त्यानंतर परत फिरते व पुन्हा प्रारंभ करते. म्हणून आपल्याभोवती असणारी प्रत्येक गोष्ट लाभान्वित होते.

प्र. “दोन वैश्विक टोकांचे भेदन” अभ्यासामध्ये हात एकदा वर व खाली आल्यावर एक समजले जाते काय? “बुध्द सहस्त्र हस्त प्रदर्शन” अभ्यास करित असताना माझे हात उंचावण्यापूर्वी मी स्वतःला फार उंच व मोठे असण्याची कल्पना करावी काय?

उत्तर :- तुमचे हात एकदा वर व खाली आल्यानंतर ते एक गणले जाते. ‘बुध्द सहस्त्र हस्त प्रदर्शन’ अभ्यास करित असताना, स्वतःबद्दल विचार करू नका. तुम्हाला स्वाभाविकतः उंच व मोठे वाटेल. तुम्हाला फक्त असे समजण्याची गरज आहे की आकाश व पृथ्वीच्या मध्यभागी तुम्ही विशालतम आहात. तिथे नुसते उभे असणे पुरेसे आहे. नेहमीच त्या गोष्टींच्या पाठीमागे लागू नका कारण तसे करणे एक आसक्ती असू शकेल.

प्र. ध्यानावस्थेमध्ये बसले असताना मी जर माझे पाय कमळ मुद्रेमध्ये क्रॉस करून बसलो नाही तर काय होईल?

उत्तर :- जर तुम्ही तुमचे पाय कमळ मुद्रेमध्ये क्रॉस करून बसू शकत नसाल तर तुम्ही खुर्चीच्या कडेला बसून अभ्यास करू शकता. प्रभावशीलता सारखीच असेल. परंतु तुम्ही एक साधक असल्याने तुम्ही तुमच्या पायांचा सराव करायला पाहिजे व त्यांना क्रॉस करण्यास सक्षम असलेच पाहिजे. खुर्चीच्या कडेला बसून तुमचे पाय क्रॉस होण्याकरीता सराव करा. अखेरीस तुम्हाला त्यांना क्रॉस करणे शक्य होईल.

प्र. जर परिवारातील सदस्य स्वतःचे आचरण नीट ठेवत नसतील व ज्यन, शान, रेन चे पालन करित नसतील तर आम्ही काय करावे?

उत्तर :- जर तुमच्या परिवारातील सदस्य फालुन गोंगचा अभ्यास करित नसतील तर ही समस्या नव्हे. मुख्य विषय हा आहे की तुम्ही स्वतःची साधना करावयास

हवी. स्वतःची साधना करा व खूप विचार करू नका. तुम्हाला देखील सरळ स्वभावाचे असावे लागेल. स्वतःवर जास्त मेहनत करा.

प्र. माझ्या दैनंदिन जीवनात कधीकधी मी वाईट गोष्टी करतो व नंतर त्याबद्दल पश्चाताप करतो, परंतु ते पुन्हा घडते. हे माझे शिनशींग फारच निम्न आहे म्हणून घडते काय?

उत्तर :- कारण तुम्ही (तुमच्या प्रश्नामध्ये) याबद्दल लिहीत आहात, हे सिध्द करते की, तुम्ही तुमचे शिनशींग आधीच सुधारलेले आहे व तुमच्या चुका तुम्ही स्वीकारत आहात. साधारण लोक जेव्हा चुक करतात ते त्यास विसरतात. याचा अर्थ असा होतो की तुम्ही आधीच साधारण लोकांच्या पुढे गेलेले आहात. तुम्ही पहिल्यांदा चुक केली व तुमच्या शिनशींगचे रक्षण केले नाहीत. ही एक प्रक्रिया आहे. पुढच्या वेळी जेव्हा तुम्ही काही समस्यांचा सामना करता, तुम्ही सुधार करण्याचा प्रयत्न करा.

प्र. चाळीसी व पन्नासीमध्ये असलेली लोक “डोक्यावर तीन पुष्पे एकत्रित होणे” अवस्था गाठू शकतात काय?

उत्तर :- आम्ही शरीर व मनाची साधना करीत असल्याने वय महत्वाचे ठरत नाही. जोपर्यंत तुम्ही साधनेवर लक्ष केंद्रित करता व मी रेखांकित केलेल्या शिनशींग मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करता; जसे तुम्ही साधना करीत जाल, तुमचे आयुष्य वाढत असल्याची वस्तुस्थिती दिसून येईल. हे तुम्हाला साधनेकरीता पर्याप्त वेळ देत नाही का? मात्र व्यायांमाबद्दल जे तुमच्या मन व शरीराची साधना करते एक गोष्ट आहे: जेव्हा तुमचे जीवन वाढविले जाते, तेव्हा तुमच्या शिनशींगमध्ये जर काही समस्या होतात तर तुमचे जीवन तत्काळ संकटात असेल; कारण की तुमचे जीवन हे साधना अभ्यासाकरीता वाढविले गेले आहे. एकदा तुमचे शिनशींग पथभ्रष्ट झाले तर तुमचे जीवन तत्काळ संकटात सापडेल.

प्र. ‘दृढ तरीही सौम्य’ प्रभाव प्राप्त करण्याकरीता आम्ही शक्तीची मात्रा कशी हाताळायला हवी?

उत्तर :- हे तुम्ही स्वतःच शोधावयास हवे. उदाहरणार्थ, जेव्हा आम्ही विशाल हस्तमुद्रा करतो, हात फार सौम्य दिसतात; परंतु मुद्रा वास्तविकता शक्तिनिशी केल्या जातात. बगल, मनगट व बोटांमधील शक्ती जास्त प्रबळ असते. मात्र, ते

सर्व फार सौम्य दिसतात. हे 'टढ तरीही सौम्य' आहे. जेव्हा मी तुम्हा सर्वाकरीता हस्तमुद्रा प्रदर्शित केल्या, ते मी तुम्हाला आधीच दिले आहे. तुमच्या अभ्यासादरम्यान त्यांचे हळूहळू निरीक्षण करा व अनुभव करा.

प्र. स्त्री व पुरुषांमध्ये लैंगिक संबध अनावश्यक आहेत हे खरे असते काय? तर मग तरूण लोकांनी घटस्फोट द्यावा काय?

उत्तर :- लैंगिक इच्छेचा विषय पूर्वी देखील चर्चिला गेला आहे. तुमच्या सध्याच्या स्तरावर, तुम्हाला भिक्षू वा भिक्षूणी बनायला सांगितले जात नाही. तुम्ही हे स्वतःच असे व्हायचे विचारीत आहात, आम्ही नव्हे. तुमच्याकरीता मुख्य गोष्ट म्हणजे (लैंगिक) इच्छेच्या आसक्तीचा त्याग करणे होय. तुम्ही त्या सर्व आसक्तीचा त्याग करायला हवा, जे तुम्ही सोडू इच्छित नाही. एका साधारण व्यक्तीकरीता ही एक प्रकारची इच्छाच आहे. एक साधक म्हणून आम्ही त्यास सोडून देण्यास सक्षम व्हायला पाहिजे व त्यास हलकेपणाने घ्यायला हवे. काही लोक वास्तवतः याचा पाठलाग करतात व त्यांचे मन या गोष्टींनी भरलेले असते. साधारण लोकांना देखील त्या इच्छा फारच जास्त असतात. साधकांकरीता ते जास्त अनुचित आहे. तुम्ही साधना करीत असल्याने परंतु तुमच्या परिवारातील सदस्य साधना करीत नसल्याने, तुम्हाला सद्यस्थितीला एक साधारण जीवन जगण्याची अनुमती आहे. जेव्हा तुम्ही एक उच्चतर स्तरावर पोहचता, तुम्हाला स्वतःच काय करावयाचे आहे ते कळेल.

प्र. ध्यानावस्थेमध्ये बसले असता झोपी जाणे योग्य आहे काय? या गोष्टीला मी कसे हाताळायला हवे? मी कधीकधी जास्तीत जास्त तीन मिनिटांपर्यंत जागृतावस्था गमवितो व काय चालले आहे हेच कळत नाही?

उत्तर :- नाही, झोपी जाणे काही योग्य नाही. अभ्यास करताना तुम्ही कशी काय झोप घेऊ शकता? ध्यानावस्थेमध्ये झोपणे एक प्रकारचे दुष्ट चेतनांचे व्यवधानच आहे. ओघाओघात घडून येणाऱ्या गोष्टी व्हायलाच नको. तुम्ही तुमचा प्रश्न स्पष्टपणे लिहून व्यक्त केलेला नाही असे आहे काय? तीन मिनिटाकरीता जागृती गमाविणे याचा अर्थ काहीतरी वाईट झाले असे नव्हे. दिंग प्राप्त करण्याची उच्चतर क्षमता असलेल्या लोकांना वारंवार जागरूकता हरविल्याची स्थिती घडून येते. (दिंग म्हणजे शांत परंतु मनाची जागृतावस्था) मात्र, जर हे अधिक वेळेकरीता

होत असेल तर ती समस्या बनू शकेल.

प्र. हे खरे आहे का, की जो साधनेब्दारे उचित फळ प्राप्ती करण्याकरीता दृढनिश्चयी असेल तर तो त्यास प्राप्त करू शकेल ? त्याचे जन्मजात गुण निम्नतर असेल तर काय?

उत्तर :- ते सर्व तुमचा दृढनिश्चय कश्याप्रकारे आहे यावर आधारित असते- निर्णायक पैलू हा आहे की तुम्ही किती दृढनिश्चयी आहात. निम्नतर जन्मजात गुणांच्या लोकांच्या बाबतीत, ते अजूनही तुमचा दृढनिश्चय व ज्ञानप्राप्तीच्या गुणांवर आधारित असते.

प्र. जेव्हा मला सर्दी किंवा ताप असेल तर मी अभ्यास करू शकतो काय?

उत्तर :- मी असे म्हणेल की, या वर्गाच्या समाप्तीनंतर तुम्ही कधीही आजारी पडणार नाही. होऊ शकते, तुम्हाला यावर विश्वास बसणार नाही. कधी कधी माझ्या विद्यार्थ्यांमध्ये सर्दी वा ताप असल्यासारखी लक्षणे का असतात? हे आपत्ती व कठीणाईमध्ये उत्तीर्ण होणे होय आणि हे दर्शविते की, तुमचा पुढील स्तरावर विकास होणार आहे हे निश्चित आहे. ते सर्व समजतात की, त्यांना याकडे लक्ष देण्याची गरज नाही आणि ते सर्व निघून जाईल.

प्र. गर्भवती स्त्रिया फालुन गोंगचा अभ्यास करू शकतात काय?

उत्तर :- ही काही समस्या नाही, कारण फालुन हा दुसऱ्या आयामामध्ये स्थापित असतो. आमच्या अभ्यास प्रणालीमध्ये तीव्र गतीक्रिया नसतात ज्या गर्भवती स्त्रियांना नकारात्मकरित्या प्रभावित करू शकतील. वास्तविकता हे त्यांना लाभदायक आहे.

प्र. जेव्हा मास्टर आमच्यापासून दूर असतात, याचा काही विशिष्ट प्रभाव असतो काय ?

उत्तर :- बऱ्याच लोकांना अश्या प्रकारचा विचार असतो: “मास्टर बिर्जिंगमध्ये नाहीत. आम्ही काय करायला हवे?” हे जेव्हा तुम्ही दुसऱ्या प्रकारचे व्यायाम करता त्यासारखेच असते - मास्टर तुमच्यावर रोज लक्ष ठेवू शकत नाही. तुम्हाला सिध्दांत (फा) शिकविले गेले आहेत; नियम समजावले गेले आहेत. ते अभ्यास संग्रह तुम्हाला शिकविले गेले आहेत. वस्तुंचा संपूर्ण संच तुम्हाला दिला गेला आहे. तर तुम्ही साधना कशी करता हे संपूर्णतः तुमच्या हातात आहे. तुम्ही

असे म्हणू शकत नाही की मास्टर तुम्ही जर माझ्या बाजूला असाल तर मला हमी असेल व जर तुम्ही नसले तर हमी असणार नाही. चला एक उदाहरण घेऊ या. शाक्यमूर्तीच्या निर्वाणानंतर दोन हजार पेशा जास्त वर्षानंतरही त्या बौध्दांनी इतर कुठलाही विचार न करता अजूनही आपली साधना चालूच ठेवलेली आहे. तर तुम्ही साधना करता वा नाही ही एक व्यक्तीगत बाब आहे.

प्र. फालुन गोंग अभ्यासाने बिगू स्थिती (अन्न व पाण्याचा त्याग) होऊ शकते काय?

उत्तर :- नाही, तसे होणार नाही. कारण बिगू ही महान आदी ताओ विचारधारा मार्गाची एक साधना पध्दती आहे, जी बुध्दमत वा ताओमतच्या पूर्वी अस्तित्वात होती; धर्माच्या स्थापनेपूर्वी ती अस्तित्वात होती. ही पध्दत बहुधा एकांत साधनेशी संबंधित आहे.जेव्हा भिक्षू वा मठ पध्दती नव्हती, त्यांना त्या काळी पर्वतांच्या मध्यांतरी साधना करावी लागायची, जेथे त्यांना कुणीही भोजन उपलब्ध करू शकत नव्हते. जेव्हा त्यांना एकांत साधना करावयाची असे; ज्यामध्ये सहा महीने ते एक वर्ष निश्चल राहावे लागायचे, त्यांनी ही पध्दत स्विकारली. ती एका विशेष परिस्थितीमध्ये उपयोगात आणलेली पध्दत असल्याने आज आमच्या साधना अभ्यासामध्ये बिगूची आवश्यकता नाही. ती निश्चितच एक असाधारण क्षमता नाही. काही लोक ही पध्दत शिकवितात. मी म्हणतो की जगातील संपूर्ण व्यक्तींना भोजन करण्याची गरज नसेल तर ते साधारण लोकांच्या सामाजिक परिस्थितीला अडथळा निर्माण करेल. तर मग ही एक समस्या ठरेल. जर कुणीही भोजन केले नाही तर तो एक मानवी समाज असेल काय? याची अनुमती नसते व हे असे असायला नको.

प्र. व्यायामांचे हे पाच संग्रह आम्हास कोणत्या स्तरावर घेवून जातील?

उत्तर :- व्यायामांचे हे पाच संच तुम्हाला अत्यंत उच्चतर स्तरावर साधना करावयास मदत करतात. निश्चितच, वेळ आल्यावर तुम्हाला कळेल की तुम्हाला कुठल्या स्तरावर साधना करावयाची आहे. गोंग (साधना शक्ती) असिमित असल्याने तेव्हा तुमच्याकरीता आणखी काही पूर्वनिर्धारित व्यवस्था असेल; जेव्हा तुम्ही त्या बिंदूवर पोहचता, तुम्ही आणखीनच उच्चतर स्तरावरील महान पथ (दाफा) प्राप्त कराल.

प्र. “फा साधकांना शुध्द करतो.” याचा अर्थ असा होतो काय की फालुन निरंतर आवर्तन करीत असल्याने आपल्याला अभ्यास करावयाची आवश्यकता नसते ?

उत्तर :- हा अभ्यास मठांमध्ये किंवा साधना स्थळामध्ये केल्या जाणाऱ्या साधनेपेक्षा वेगळा आहे. वास्तवतः जेव्हा तुम्ही मठामध्ये साधना करता, तुम्हाला ध्यानावस्थेमध्ये देखील बसायचे असते; ही एक क्षमता आहे, ज्याचा अभ्यास करण्याची आवश्यकता असते. तुम्ही असे म्हणू शकत नाही की तुम्हाला फक्त तुमचा गोंग विकसित करायचा आहे व कुठलाही अभ्यास न करता तो तुमच्या डोक्यावर वाढला पाहिजे. माझ्या मते, ते अभ्यासी नाहीत. ते आहेत काय? प्रत्येक विचारधारेचे स्वतःच्या वंशानूगत गोष्टींचे संच असतात, ज्यांचा अभ्यासाद्वारे विकास करावयाची आवश्यकता असते.

प्र. दुसऱ्या साधना मार्गातील साधक दावा करतात, “अभ्यास जे उद्देशांचा वापर करीत नाही ते साधना नसतात.” हे बरोबर आहे काय?

उत्तर : अशी अनेक मते आहेत परंतु माझ्याशिवाय कुणीही महान साधना मार्ग (दाफा) तुमच्याकरीता उघड केला नाही. बुध्द विचारधारा मानते की, ‘साधना मार्ग जो मनोभावाचा (उद्देशांचा) उपयोग करतो, फार उच्चतर स्तराचा असू शकत नाही.’ ‘मानसिक उद्देशांचा वापर करणारी साधना’ म्हणजे गतीक्रिया असणारी साधना असा त्यांचा संदर्भ होत नाही. त्यांचे ध्यान व जीयिन (दोन्ही तळहात एकदुसऱ्यांवर ठेवणे) देखील गतीक्रिया असतात म्हणून गतीक्रियांची संख्या वा आकार महत्त्वाचा नसतो. उद्देशाने किंवा उद्देशरहित हे तुमच्या मनातील ईच्छा दर्शविते. अनुसरणाच्या बाबतीत, जर तुम्ही पाठलाग करता व मनोकामना बाळगता; तर त्या आसक्ती आहेत, याचा हा अर्थ होय.

प्र. शिनशींग (मन स्वभाव) हे ‘त’ सारखे नसते. तुम्ही म्हटले आहे की ‘त’ (सद्गुण) व्यक्तीचा स्तर निर्धारित करते, परंतु तुम्ही नंतर म्हणता की शिनशींगचा स्तर गोंगचा स्तर निर्धारित करतो. ही विधाने विरोधाभासी आहेत काय ?

उत्तर :- तुम्ही ते स्पष्टपणे ऐकलेले नसेल. शिनशींग मध्ये वस्तुंच्या भरपूर श्रेणी समाविष्ट आहेत. ज्यामध्ये ‘त’ हा त्याचा एक भाग असतो. यामध्ये (रेन)

सहनशीलता, दुःखाना सहन करण्याची क्षमता, ज्ञानप्राप्तीचा गुण, तुम्ही मतभेदांना कसे हाताळता, इत्यादी देखील समाविष्ट असते. हे सर्व शिनशींगचे विषय आहेत, ज्यामध्ये गोंगचे व 'त' चे रूपांतरण देखील समाविष्ट असते. हा एक व्यापक विषय आहे. तुमच्याकडे किती 'त' आहे, हे तुमच्याकडे किती गोंग आहे हे दर्शवित नाही. त्याऐवजी ते भविष्यामध्ये तुमचा गोंग कितपत विकसित होवू शकतो हे दर्शविते. केवळ शिनशींगच्या उन्नतीव्दारेच 'त' गोंगमध्ये रूपांतरित केले जाऊ शकते.

प्र. घरातील प्रत्येक सदस्य चिगोंगच्या वेगवेगळ्या प्रकारांचे पालन करतात. ते एकदुसऱ्यास अडथळा करतील काय?

उत्तर :- नाही, फालुन गोंग सोबत नाही. परंतु मला हे ठाऊक नाही की दुसऱ्या अभ्यास प्रणाली एक-दुसऱ्याला व्यवधान उत्पन्न करतील वा नाही. आमच्या फालुन गोंगबद्दल बोलायचे झाले तर कुणीही त्यात व्यवधान करू शकत नाही. सोबतच, तुम्ही तुमच्या पारिवारीक सदस्यांना लाभदायक असाल; कारण आम्ही एका उचित मार्गाची साधना करतो व विचलित होणार नाही.

प्र. समाजामध्ये अनेक प्रकारची वक्तव्ये प्रचारित आहेत, जसे श्रृंखला पत्राबाबत. आम्ही त्यांना कसे हाताळावे?

उत्तर :- मी तुम्हांला सांगितले की अश्या गोष्टी निव्वळ लबाडी आहेत. त्यांचे पत्र परत करू नका - ते किती दयनीय आहे. तुम्हाला त्याचा सामना करण्याची गरज नाही. तुम्ही निव्वळ त्याच्याकडे बघितल्यास ते योग्य आहे वा नाही यामध्ये भेद करू शकता. शिनशींग साधनेकरीता आमच्या 'फा' च्या फार कठोर आवश्यकता असतात. मी काही चिगोंग गुरूंना "चिगोंग व्यापारी" म्हणतो कारण ते चिगोंगचा उपयोग एका व्यापारासारखे करतात. त्यांनी चिंगोगला पैश्याच्या मोबदल्यात देण्यासाठी एका मालमत्तेत रूपांतरीत केले आहे. अश्या प्रकारच्या लोकांकडे खरे असे शिकविण्यासारखे काहीच नसते. जर त्यांच्याकडे थोडे देखील काहीतरी असले, तरी ते उच्चस्तरीय नसेल. त्यातील काही तर दुष्ट देखील असू शकतात.

प्र. जर फालुन गोंग अभ्यासींनी औपचारिकरित्या साधना स्थळांमधील बुध्दमतामध्ये धर्मांतरण केले असेल तर त्यांनी काय करावे? त्यांनी ते सोडून द्यावे का?

उत्तर :- याचा आमच्याशी काहीच संबंध नाही. जर तुम्ही औपचारिकरित्या बुध्द धर्मांमध्ये धर्मांतरित झाले आहात, ती केवळ एक औपचारिकताच असते.

प्र. आमच्यापैकी बरेचशे असे आहेत ज्यांना अभ्यास प्रारंभ केल्यापासून आपले डोके सूजलेले व भारी वा चक्कर आल्यासारखे वाटते?

उत्तर :- तुम्ही एक नवीन विद्यार्थी आहात ज्याचे शरीर पूर्णपणे व्यवस्थित केले नसल्याने असे होत असावे. मी जी उर्जा उत्सर्जित करतो ती फार शक्तीशाली असते. जेव्हा रोगग्रस्त 'ची' बाहेर निघते, तुम्हाला तुमचे डोके फुगल्यासारखे भारी जाणवते. आम्ही जेव्हा तुमच्या डोक्यातील आजाराचा उपचार करतो, तेव्हा असे घडते व ही एक चांगली गोष्ट आहे. परंतु जितक्या लवकर रोग नाहीसा होतो, तेवढीच प्रखर तुमची प्रतिक्रिया असते. जेव्हा आम्ही सात दिवसीय सम्मेलने भरवितो. काही लोक यास सहन करू शकत नाही. जर वेळ आणखी कमी केली तर समस्या उत्पन्न होवू शकते. उत्सर्जित उर्जा फार शक्तिशाली असते व प्रतिक्रिया फार तीव्र असते आणि डोके असहनियरित्या फुगलेले वाटते. असे दिसून येते की दहा दिवसांचे सम्मेलन अधिक सुरक्षित असते. जे लोक उशीरा आले त्यांना प्रतिक्रिया थोडी तीव्र होऊ शकते.

प्र. साधना करित असताना आम्ही सिगारेट किंवा दारू पिऊ शकतो काय? जर आम्हाला आमच्या व्यवसायाच्या स्वरूपामुळे दारू प्यावे लागले तर आम्ही काय करावे ?

उत्तर :- या विषयाला मी अशा प्रकारे बघतो. आमचे बुध्द विचारधारा चिगोंग दारू पिण्यास प्रतिबंधित करते. काही काळ दारू पिल्याशिवाय काढल्यावर तुम्हाला ती परत प्यावीशी वाटते. हळुहळु सोडून द्या, मात्र फार अधिक वेळ घेऊ नका अन्यथा तुम्हाला दंडित केले जाईल. धूम्रपानाच्या बाबतीत बोलायचे झाले, तर मला असे वाटते की हा एक दृढ इच्छाशक्तीचा विषय आहे. जोवर तुम्हाला ते सोडावयाचे वाटते, तुम्ही सोडू शकता. साधारण लोक बरेचदा विचार करतात, "मी आजच धूम्रपान सोडून देईन." बऱ्याच दिवसानंतर ते त्यावर ठाम

राहू शकत नाही. काही दिवसानंतर, ते परत हा विचार आत्मसात करतात व परत एकदा सोडण्याचा प्रयत्न करतात. अश्याप्रकारे गोष्टी चालत असताना. ते धुम्रपान कधीच सोडू शकत नाही. साधारण लोक या जगतामध्ये जीवन जगत असतात व दुसऱ्यासोबत संपर्कात असल्याने सामाजिक आदान-प्रदान टाळण्यासारखे नसते. परंतु साधना प्रारंभ केल्यानंतर तुम्ही स्वतःला एक साधारण व्यक्ती समजावयास नको. जोवर तुमच्याकडे दृढ इच्छाशक्ती असते, तुम्ही तुमचे उद्दिष्ट्य प्राप्त कराल. निश्चितच, माझे काही विद्यार्थी अजूनही धुम्रपान करतात. ते स्वतःच ते सोडू शकतात; परंतु जेव्हा कुणीतरी दुसरा त्यास एखादी देतो, तो त्याचा आग्रह विनम्रतेमुळे नाकारू शकत नाही. त्यास धुम्रपान करावयाचे असते व काही दिवस धुम्रपानाशिवाय काढतेवेळी त्याला फार अस्वस्थ वाटते; परंतु जर त्याने परत धुम्रपान केले तर त्यास अस्वस्थ वाटेल. तुम्ही स्वतःवर नियंत्रण ठेवायला हवे. काही लोक जनसंपर्क व्यापारात असतात व त्यामध्ये बऱ्याचदा पाहुण्यांसोबत सहभोजन व मदिरापान करावयाची आवश्यकता असते. ही सोडविण्यास कठीण अशी समस्या आहे. तुम्ही शक्यतोवर कमीत कमी प्यावयास हवे किंवा ही समस्या सोडविण्याकरीता दुसऱ्या मार्गाचा विचार करावा.

प्र. जेव्हा आम्ही फालुन फिरतांना अजूनही बघू शकत नाही तर आम्ही ते घडीच्या दिशेने फिरत असण्याचा विचार केला तर ते घडीच्या विरुद्ध दिशेने फिरणाऱ्या फालुनला प्रभावित करेल काय ?

उत्तर :- फालुन स्वचालितपणे फिरतो. त्याला तुमच्या मानसिक उद्देशांच्या मार्गदर्शनाची गरज नसते. मला हे एकदा परत निक्षूण सागांयचे आहे : मनोभावांचा वापर करू नका. वास्तवतः मनोभाव त्यास कुठल्याही पध्दतीने नियंत्रित करू शकत नाही. असा विचार करू नका की तुमच्या मनोभावांद्वारे तुम्ही त्यास विरुद्ध दिशेने आवर्तन करण्याकरीता नियंत्रित करू शकतात. तुमच्या उदराखालील स्थित फालुन हा मनोभावांद्वारे नियंत्रित केला जात नाही. फालुन जे तुमचे शरीर व्यवस्थित करावयास बाहेरून उपयोगात आणले जाते; तुमचे मनोभाव स्विकारू शकते जर तुम्हाला त्यांस एक विशिष्ट पध्दतीने आवर्तन करावयास लावायची इच्छा असेल. तुम्हाला त्याची जाणीव होवू शकते. मी तुम्हाला सांगतो : असे करू नका. तुम्ही कुठल्याही हेतूसह अभ्यास करू शकत नाही. हेतूसह अभ्यास

करणे म्हणजे “अभ्यासी गोंगला परिशुध्द करतो” असे होणार नाही का? ते ‘फालुन वा फा (सिध्दांत) अभ्यासीला परिशुध्द करतो’ असे असायला हवे. असे का आहे की तुम्ही तुमची उद्देशांवर असणारी पकड कधीच सैल सोडू शकत नाही? कोणतीही साधना जी एका उच्च स्तरावर पोहचली आहे - अगदी ताओ साधनेसहीत - उद्देशाव्दारे मार्गदर्शित केली जात नाही.

प्र. फालुन गोंगच्या अभ्यासाकरीता सर्वोत्तम वेळ, स्थान व दिशा कोणती असेल जेणेकरून सर्वोत्तम प्रभाव प्राप्त केले जाऊ शकेल? दिवसाला किती वेळा अभ्यास करणे उचित समजले जाईल? जेवणापूर्वी वा जेवणानंतर अभ्यास केल्याने काही प्रभाव होईल का?

उत्तर :- फालुन गोल आहे व विश्वाचे एक लघुस्वरूप असल्याने ते विश्वाच्या सिध्दांताची साधना करते. तथापि, विश्व गतिमान आहे, म्हणून हा ‘फा’ आहे जो अभ्यासीला परिशुध्द करतो. जेव्हा तुम्ही साधना करित नसता तो तुमची साधना करतो व हे सार्वजनिक केलेल्या इतर कोणत्याही साधना सिध्दांत वा नियमांपेक्षा वेगळे आहे. माझी ही एकमेव अशी प्रणाली आहे, ज्यामध्ये “फा अभ्यासींना परिशुध्द करतो.” आमच्या खेरीज, इतर सर्व साधना पध्दती “तान” (ऊर्जा पूंज) मार्गाचा अवलंब करतात आणि मनोभावाव्दारे गोंगची साधना करतात व तान बनवितात. आमच्या प्रणालीचा कोणत्याही वेळेला अभ्यास केला जाऊ शकतो; कारण जेव्हा तुम्ही अभ्यास करित नसता गोंग तरीही तुमचे संवर्धन करते. वेळ निवडायची काहीच गरज नसते. तुमच्याकडे असणाऱ्या वेळेनुसार जितके शक्य होईल तितका अभ्यास करा. आमच्या अभ्यासाच्या या बाबतीत फार कठोर आवश्यकता नसतात; परंतु शिनशींगकरीता (मनःस्वभाव वा नैतिक गुणांकरीता) आमच्या फार कठोर आवश्यकता असतात. आमच्या अभ्यासाचा दिशेशी देखील संबंध नसतो. ज्या कोणत्याही दिशेच्या तुम्ही संमुख व्हायचे निवडता ती योग्य असते; कारण विश्व आवर्तन करित आहे व गतिमान आहे. जर तुम्ही पश्चिमेकडे तोंड करता तर ती आवश्यकरित्या खरीच पश्चिम दिशा आहे असे नव्हे. जर तुम्ही पूर्वेकडे तोंड करता तर ती आवश्यकरित्या पूर्व दिशा आहे असे नव्हे. मी माझ्या विद्यार्थ्यांना निव्वळ आदर दाखविण्याकरीता अभ्यास करताना पश्चिमेकडे तोंड करायला सांगितले. वास्तविकतः त्याचा काहीही

प्रभाव होत नाही. तुम्ही कुठल्याही स्थळी, आपल्या घराच्या आत वा बाहेर अभ्यास करू शकता; परंतु तरी देखील मला असे वाटते की आपण साधारणतः चांगले मैदान, स्वच्छ वातावरण व हवादार असलेली स्थळे बघावयास हवी. विशेषतः ते घाणेरड्या वस्तु जसे कचराकुंडी वा प्रसाधनगृह पासून बरेच लांब असावे. बाकी इतर काही फारसे महत्वाचे नसते. दाफा ची साधना वेळ, स्थळ व दिशेशी संबंधीत नसते. तुम्ही भोजनापूर्वी वा नंतर गतीक्रियांचा अभ्यास करू शकता. परंतु जर तुमचे पोट पूर्ण भरलेले असेल तर तुम्हाला अभ्यास करणे अस्वस्थ होईल. थोडी विश्रांती घेतलेली बरी. जेव्हा तुम्ही फार उपाशी असता व तुमच्या पोटात गडगड होत असेल, तेव्हा देखील तुम्हाला शांत होणे कठीण असते. तुम्ही तुमच्या स्थितीनुसार हे सांभाळायला हवे.

प्र. गतीक्रियांचा अभ्यास संपल्यानंतर काही करायची आवश्यकता असते काय, जसे चेहरा चोळणे?

उत्तर :- आम्ही गतीक्रियांचा अभ्यास संपल्यानंतर थंड पाणी वा दुसऱ्या गोष्टीची काळजी करित नाही तसेच हात वा चेहरा चोळण्याची देखील गरज नसते. या सर्वांचा वापर प्रारंभिक पातळीवर मानवी शरीरातील उर्जामार्ग व एक्यूपंकचर बिंदू उघडण्याकरीता असतो. आम्ही दाफा ची साधना करतो, ज्यामध्ये या गोष्टींची आवश्यकता नसते. या क्षणी तुम्ही या अवस्थेमध्ये नाहीत, जेथे तुमचे शरीर नुकतेच व्यवस्थित केले गेले आहे. एका साधारण व्यक्तीला एक साधक बनायला सुरुवात करणे फार कठीण दिसून येते, या व्यतिरिक्त काही व्यायाम मानवी शरीराला थेट बदलू शकत नाही. त्यांच्या काही आवश्यकता तर फार गुंतागुंतीच्या असतात. आमची येथे तशी आवश्यकता नसते, तसेच आमच्याकडे तश्या प्रकारची संकल्पना देखील नसते. मी ज्याबद्दल बोललो नाही, त्याबद्दल काळजी करू नका - केवळ साधना अभ्यास करणे चालू ठेवा. आम्ही दाफाची साधना करित असल्याने काही दिवसातच तुमचे शरीर प्रारंभिक अवस्थेतून पार जाईल; ज्यामध्ये ते याला वा त्याला घाबरेल वा ते या किंवा त्या प्रणालीतून जाईल, ज्यामध्ये त्यास या किंवा त्या आवश्यकता असतात. मी असे म्हणणार नाही की ते अन्य साधना पध्दतीच्या काही वर्षांच्या अभ्यासाइतकेच समतुल्य असेल; परंतु ते जवळपास सारखेच असते. मी निम्न स्तरावरील गोष्टी उदा. ही

दिशा, ते ऊर्जामार्ग, ईत्यादीबद्दल बोलत नाही. आम्ही केवळ उच्चतर स्तराच्या गोष्टीबद्दल बोलतो. दाफाची साधना खरी साधना असते. ती साधना आहे, व्यायाम नव्हे.

प्र. आमचे सराव अभ्यास संपल्याबरोबर आम्ही प्रसाधनगृह वापरू शकतो काय? माझ्या लघवीमध्ये बरीच बुडबुडे आहेत. 'ची' गळती होत आहे काय?

उत्तर :- ही काही समस्या नाही. आम्ही उच्चतर स्तरावर साधना करित असल्याने आमच्या लघवी वा विष्टेमध्ये निश्चितच ऊर्जा असते. मात्र ती फार छोट्या प्रमाणात असते व काही प्रभाव करू शकत नाही. दाफाच्या साधनेचा अर्थ सर्व संवेदनशील जिवांची मुक्ती आहे. ही छोटीसी गळती फार मोठी समस्या नव्हे, कारण आम्ही जे प्राप्त करतो ते बरेच अधिक असते. या वर्गात शिकवितांना मी उत्सर्जित केलेली ऊर्जा अत्यंत शक्तिशाली आहे व ती संपूर्ण भिंतीवर तशीच राहते.

प्र. आम्ही फालुन गोंगचा प्रचार प्रसार करू शकतो काय? ज्या लोकांनी वर्ग केले नाहीत अश्यांना देखील आम्ही ते शिकवू शकतो काय? ज्या लोकांनी वर्ग केले नाहीत ते देखील सहायता केंद्रावर अभ्यास करू शकतात काय? शहरांबाहेर राहणारे मित्र वा आप्तेष्टांना देखील ऑडीओ टेप्स (ध्वनीफीत) व पुस्तकें पाठवू शकतो काय?

उत्तर :- आमच्या साधना प्रणालीचा प्रसार करतांना व याव्दारे अधिकाधिक लोकांना लाभ प्राप्त करून देत असतांना कुणीही विचलीत होणार नाही. मी तुम्हाला उच्चतर स्तरांचे सिध्दांत माहीती करून देत व उच्चतर स्तराच्या गोष्टींना समजावित व पाहू देत, मी अनेक 'फा' वर (सिध्दांतावर) व्याख्यान दिले आहे. मी तुम्हाला हे सर्व आधीच सांगितले आहे, कारण मला असे वाटते की जर मी वाट पाहिली तर तुम्ही जेव्हा या उच्चतर स्तराच्या गोष्टींना बघता वा सामना करता तर तुम्ही त्यास समजु शकणार नाही. तुम्ही दुसऱ्या लोकांना अभ्यास करणे शिकवू शकता; परंतु तुम्ही फालुन स्थापित करण्यास असमर्थ आहात. तुम्ही काय करायला हवे? मी सांगितले आहे की माझे फा शरीर तुम्हास सोडून देईल जर तुम्ही यदा-कदा साधना अभ्यास करता वा मुळीच साधना करित नाही.

जर तुम्ही खरीच साधना करता तर माझे फा शरीर (फाशन) तुमची देखरेख करतील. तर जेव्हा तुम्ही एखाद्याला शिकविता, तुम्ही मी शिकविलेली माहिती सुचना त्यांना देता. त्यामध्ये फालुन निर्मित करणारी ऊर्जा यंत्रणा (चीजी) असते. जर तुम्ही शिकविलेला व्यक्ती अभ्यासामध्ये प्रयत्न करतो, फालुन उत्पन्न होईल. जर तो व्यक्ती पूर्वनियोजित असेल व चांगल्या जन्मजात गुणांचा असेल तर त्याला तेथेच, त्याच स्थळी फालुन प्राप्त होईल. आमची पुस्तक फार विस्तृत आहे. कुणी थेट शिकविले नसले तरी चांगली साधना अजूनही घडुन येईल.

प्र. फालुन गोंगचा संबंध श्वासोच्छ्वासाशी असतो काय? आपण आपल्या श्वासाला कसे नियंत्रित करतो?

उत्तर :- फालुन गोंग साधना करित असताना तुम्हाला तुमच्या श्वासाचे नियमन करायची गरज नाही. आमचा श्वासाशी काहीही संबंध नसतो. व्यक्ती प्रारंभिक स्तरावर बहुधा हेच शिकतो. आम्हाला इथे त्याची आवश्यकता नसते, कारण श्वासाचे नियमन व नियंत्रण करणे हे 'तानच्या' साधनेकरीता असते; ज्यामध्ये व्यक्ती वायु ग्रहण करतो व अग्नि भरवितो. श्वास वर घेणे किंवा खाली सोडणे वा लाळ गिळणे, या सर्व तान साधनेकरीता असतात. आम्ही त्या पध्दतीने साधना करित नाही. तुम्हाला जे काही हवे आहे ते फालुनव्दारे प्राप्त केले होते. अधिक कठीण व उच्चस्तर गोष्टी गुरूंच्या फा शरीराव्दारे केल्या जातात. वास्तवतः ताओ विचारधारेसहीत ज्यामध्ये तानच्या साधनेची विस्तृतपणे चर्चा केलेली आहे - कोणतीही साधना पध्दती मनोभावाव्दारे साध्य केली जाऊ शकत नाही. वस्तुतः ते विशिष्ट विचारधारा प्रणालीचे महान गुरू आहेत जे व्यक्तींना त्या गोष्टी रूपांतरित करण्यास व साधना करण्यास मदत करतात व हे व्यक्तीला माहित नसताना केले जाते. तुम्ही ते स्वतःच हेतुपूर्वक साध्य करू शकत नाही; जोपर्यंत तुम्ही ज्ञानप्राप्ती अवस्थेला पोहचत नाही. फक्त ज्ञानप्राप्त व्यक्तीच ते करू शकतात.

प्र. अभ्यास करतांना आम्हाला मानसिक उद्देश उपयोग करण्याची आवश्यकता असते काय? अभ्यासामध्ये व्यक्तीचे लक्ष कुठे असते?

उत्तर :- आम्ही येथे मानसिक उद्देश उपयोगात आणीत नाही. मी प्रत्येकाला सांगत आलो आहे की मानसिक उद्देशांचा वापर करू नका व आसक्तींना सोडून

द्या. कुठल्याही प्रकारच्या मानसिक उद्देशाचा वापर करण्याचा प्रयत्न करू नका. तिसऱ्या अभ्यास क्रियांच्या संचामध्ये, जेथे दोन वैश्विक टोकाचे भेदन करण्याकरीता दोन्ही तळहातांमध्ये 'ची' चा समावेश असतो; त्याकरीता आवश्यक असते, ते म्हणजे फक्त एक तत्काळ विचार. इतर कशाचाही विचार करू नका.

प्र. ऊर्जा एकत्रित करणे म्हणजे 'ची' एकत्रित करण्यासारखे आहे काय?

उत्तर :- आम्ही 'ची' कश्याकरीता एकत्रित करतो? आम्ही ज्याची साधना करतो तो एक महान मार्ग (दाफा) आहे. भविष्यामध्ये तुम्ही 'ची' निष्कासित देखील करू शकणार नाही. आम्ही ज्याची साधना करतो ती एका निम्नतर स्तरावर असणारी 'ची' नव्हे. आम्ही याऐवजी प्रकाश उत्सर्जित करतो व फालुनव्दारे ऊर्जा संचय केले जाते, आपल्या स्वतःव्दारे नाही. तरी देखील उदाहरणार्थ, दोन वैश्विक टोकांचे भेदन तुमचे शरीर मोकळे करण्याकरीता वास्तविकतः उपयोगात आणले जाते. ते ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी देखील कार्य करू शकते; परंतु हा मुख्य उद्देश नसतो. व्यक्ती 'ची' कसा एकत्रित करतो ? तुम्ही दाफा साधना करीत असल्याने तुमच्या नुसत्या हात फिरविल्याने तुम्ही तुमच्या डोक्यावर जडपणा अनुभव कराल कारण बऱ्याच प्रमाणात 'ची' एकत्रित झालेली आहे. परंतु तुम्हाला त्याची कश्याकरीता आवश्यकता आहे? ऊर्जा हेतूपूर्वक एकत्रित करण्याची गरज नसते.

प्र. फालुन गोंग 'शंभर दिवसामध्ये पाया उभारणी व गर्भातुन श्वासोच्छ्वास' समाविष्ट करतो काय?

उत्तर :- ते सर्व निम्नस्तराचे अभ्यास आहेत व आम्ही त्यांची साधना करीत नाही. आम्ही बऱ्याच आधी त्या अस्थायी प्रारंभिक स्तर पातळीला पार केले आहे.

प्र. फालुन गोंग यिन व यांगच्या समतोलाशी संबंधीत आहे काय?

उत्तर :- ते 'ची' साधनेच्या स्तरावर असते - एका निम्नतर स्तरावरील गोष्टी आहेत. जेव्हा तुम्ही त्या स्तरापलीकडे जाता, तेव्हा तुमच्या शरीरामध्ये यिन व यांगच्या समतोलाचा विषयच राहत नाही. तुम्ही कोणत्या प्रणालीची साधना करता हे महत्वाचे नाही : जोपर्यंत तुम्हाला मास्टरकडून खरी शिकवण प्राप्त होत असते, तुमची निम्न स्तरापासून वर जाण्याची हमी आहे. तुम्हाला काहीच

शिल्लक न ठेवता तुम्ही पूर्वी जे काही शिकले ते पूर्णतः सोडून द्यावे लागेल. नवीन प्रकारच्या गोष्टींच्या संचाची नवीन स्तरावर साधना केली जाईल. हा नवीन स्तर पार केल्यावर दुसऱ्या नवीन गोष्टींच्या संचाची परत साधना करावी लागेल. हे अश्याप्रकारे असते.

प्र. आभाळ गडगडतेवेळी आम्ही अभ्यास करू शकतो काय? फालुन दाफा अभ्यासी आवाजाला घाबरतात काय?

उत्तर :- मला तुम्हाला एक उदाहरण द्यावयाचे आहे. मी एकदा बिर्जीगमध्ये एका विशाल इमारतीच्या प्रांगणात विद्यार्थ्यांना शिकविले. पावसाचे सावट होते व ढगांचा गडगडाट फार तीव्र होता. त्यावेळी ते केवळ शिष्यांनाच शिकविल्या जाणाऱ्या गती क्रियाचा अभ्यास करीत होते व यामध्ये फालुनवर चलित गतीक्रियेची आवश्यकता असे. मी पावसाला येतांना पाहिले, तरीदेखील त्यांनी गतीक्रिया अभ्यास समाम केले नाही. धो-धो पाऊस मात्र पडूच शकला नाही. ढग अगदीच खालीपर्यंत आले होते. अगदी इमारतीच्या वरच्या भागावर पडुडलेले होते. वीजेच्या कडकडाट व गडगडाटासह भयान अंधार होता. त्याचवेळी वीज फालुनच्या कडेला लागली; परंतु आम्हाला काहीच नुकसान झाले नाही. आमच्या केसांना देखील धक्का लागला नाही. आम्ही बघू शकत होतो की अश्याप्रकारे वीज जमिनीवर कोसळली व तरी देखील आम्हाला काहीच नुकसान केले नाही. याचा अर्थ असा की, आमचा गोंग आम्हाला सुरक्षा प्रदान करतो. मी जेव्हा अभ्यास करतो, मी सहसा वातावरणाचा विचार करीत नाही. जेव्हा मी अभ्यासाचा विचार करतो मी अभ्यास करतो. जोपर्यंत वेळ असेल मी अभ्यास करेल. मी आवाजाला देखील घाबरत नाही. दुसऱ्या पध्दतीमध्ये आवाजाला घाबरतात कारण, जेव्हा तुम्ही फार-फार शांत असता व अचानकपणे एक मोठा आवाज ऐकता, तुम्हाला असे वाटेल जणूकाही तुमच्या संपूर्ण शरीरातील 'ची' विस्फोटीत होणार आहे आणि झगमगाट करीत शरीराबाहेर धावत आहे. परंतु काळजी करू नका. आमची साधना भरकटणारी नाही. निश्चितच तुम्ही अभ्यासाकरीता एक शांत स्थान शोधण्याचा सर्वोत्तम प्रयत्न करा.

प्र. आम्ही मास्टरांच्या प्रतिमेचे ध्यान करू शकतो काय?

उत्तर :- चित्राचे ध्यान किंवा कल्पना करण्याची काहीच आवश्यकता नाही.

जेव्हा तुमचे त्यानेमु (तिसरे नेत्र) उघडते, तुम्ही माझे फाशन तुमच्या शेजारी बघू शकाल.

प्र. या पाच गतीक्रिया अभ्यास संग्रहाचा अभ्यास करतांना काही आवश्यकता आहेत काय? त्या सर्वांचा एकत्रितरित्या अभ्यास करावा काय? अभ्यास करतांना ज्यामध्ये नऊ वेळा पुनरावृत्तीची आवश्यकता असते, त्यांची शांतपणे गणना करू शकतो काय ? जर आम्ही नऊ वेळेपेक्षा जास्त पुनरावृत्ती केली वा काही गतीक्रिया चुकीच्या पध्दतीने केल्या तर त्याचा काही विपरीत परिणाम होईल का?

उत्तर :- तुम्ही पाच अभ्यास संचापैकी कोणताही एक अभ्यास संच करू शकता. परंतु मला असे वाटते की इतर गतीक्रियांचा अभ्यास करण्यापूर्वी प्रथम गतीक्रिया संचाचा अभ्यास करणे सर्वोत्तम असते. कारण, प्रथम गतीक्रिया अभ्यास तुमचे संपूर्ण शरीर मोकळे करते. तुम्ही त्याला एकदा करायला पाहिजे. तुमचे शरीर पूर्णतः मोकळे झाल्यानंतर इतर संचातील गतीक्रियांचा अभ्यास करायला पाहिजे; हे जास्त प्रभावी असेल. तुम्हाला उपलब्ध वेळेनुसार जितका अधिक अभ्यास करता येईल तितका अभ्यास करा. तुम्ही अभ्यास करण्याकरीता संच निवडू शकता. तिसऱ्या व चवथ्या गतीक्रिया अभ्यास संग्रहामध्ये नऊ वेळा गतीक्रियाची क्रमशः पुनरावृत्ती करावी व पुस्तकामध्ये असे लिहले गेले आहे की तुम्ही शांतपणे त्यांना मोजू शकता. तुम्ही घरी जाऊ शकता व आपल्या मुलाला बाजूस ठेवून तुम्ही गतीक्रिया अभ्यास करतांना मोजायला सांगू शकता. जेव्हा तुम्ही नऊ वेळा पुनरावृत्ती केल्यानंतर तुम्हाला जाणवेल की, चीजी (शक्ती यंत्राने) पुनरावृत्ती करणे बंद केले आहे. कारण, माझ्या गोष्टी अश्याप्रकारे कार्य करतात. प्रारंभी तुम्हाला याबद्दल विचार करावयाची गरज असते; परंतु एकदा तुम्हाला सवय झाली की तुम्ही स्वाभाविकरित्या थांबाल. जर तुम्ही काही गतीक्रिया चुकीच्या पध्दतीने करित असाल वा बऱ्याच कमी वा अधिक पुनरावृत्ती करित असाल तर त्यांना नीट करा व हे ठीक असेल.

प्र. क्रियांचा शेवट हा अभ्यासाचा शेवट नव्हे, असे का?

उत्तर :- फालुन स्वचलितरित्या आवर्तन करतो व त्यास तात्काळ जाणीव होते की तुम्ही अभ्यास बंद केला आहे. त्यामध्ये ऊर्जेची प्रचंड मात्रा सामावलेली

असते व ते क्षणातच त्याने उत्सर्जित केलेली ऊर्जा परत घेऊ शकते आणि ते हे तुमच्या मनोभावाव्दारे केलेल्या क्रियेपेक्षा अधिक चांगल्याप्रकारे करू शकते. हा तुमच्या गोंगचा अंत नसतो तर हे ऊर्जा परत घेणे होय. दुसऱ्या साधना पध्दतीमध्ये गतीक्रिया (अभ्यास) संपल्याच्या एका मिनीटातच अभ्यासही समाप्त होतो. आमच्या प्रणालीचा अभ्यास सर्व समयी केला जातो - गतीक्रिया बंद केल्यानंतरही गोंग समाप्त करता येत नाही. तुम्हाला जरी फालुनचे आवर्तन बंद करावेसे वाटले, तुम्ही तसे करू शकणार नाही. जर मी याची फार सखोल स्तरावर चर्चा केली तर तुम्ही समजू शकणार नाही. जर तुम्ही त्याचे आवर्तन थांबवू शकले, मला देखील थांबावे लागेल. तुम्ही मला थांबवू शकाल काय?

प्र. आम्ही जीयिन (दोन्ही तळहात एक दुसऱ्यांवर ठेवणे) व श्वांग शोउ हेशी (छातीसमोर हात जोडणे) यांना उभ्या स्थिर मुद्रा अभ्यासासारखे अभ्यास करू शकतो काय?

उत्तर :- प्रथम संच, बुध्द सहस्त्र हस्त प्रदर्शन, उभी स्थिर मुद्रा म्हणून अभ्यासल्या जात नाही. जेव्हा तुम्ही ताणण्याकरीता अधिक शक्ती लावता, तुम्ही समस्यांचा सामना कराल.

प्र. अभ्यास करताना हात व शरीर यामध्ये पोकळी ठेवण्याची गरज असते काय? प्रथम गतीक्रिया अभ्यास करतांना माझे कोपर फार ताठ वाटतात. काय कारण असावे?

उत्तर :- तुम्हाला आजार आहे काय? प्रारंभिक स्तरावर, जेव्हा तुमच्या शरीराला व्यवस्थित केले जाते, तुम्ही विविध गोष्टींना शोधू शकाल. तुम्हाला काही लक्षणं दिसतील; परंतु ते व्यायामांमुळे उत्पन्न होत नसतात.

प्र. विद्यार्थी जे मास्टर ली यांच्या वर्गाला उपस्थित नव्हते, दुसऱ्या विद्यार्थ्यांसोबत पार्कमध्ये अभ्यास करू शकतात का?

उत्तर :- होय. कोणताही विद्यार्थी दुसऱ्यांना गतीक्रिया अभ्यास कसा करायचा हे शिकवू शकतो. जेव्हा विद्यार्थी दुसऱ्यांना गतीक्रिया अभ्यास शिकवितात, ते त्या पध्दतीचे नसतात; ज्याप्रकारे मी येथे तुम्हाला शिकवित आहे - मी थेट तुमचे शरीर व्यवस्थित करतो. परंतु काही असेही लोक आहेत, ज्यांना अभ्यास प्रारंभ करतेवेळीच फालुन प्राप्त होतो, कारण प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या पाठीमागे माझे

फाशन असते, जे या विषयाची थेट देखरेख करू शकतात. हे सर्व लोकांच्या पूर्वनियोजित संबंधावर अवलंबून असते. जेव्हा त्यांचे पूर्वनियोजित संबंध शक्तिशाली असतात, ते फालुन अगदी त्यास्थळीच प्राप्त करू शकतात; जर तुमचे पूर्वनियोजित संबंध तितकेसे शक्तिशाली नसेल, तुम्ही दिर्घकालीन अभ्यासाव्दारे स्वतःच आर्वतन प्रणाली विकसित करू शकाल. अधिक अभ्यासाव्दारे तुम्ही आवर्तनीय प्रणालीला फालुनमध्ये विकसित करू शकाल.

प्र. शांत साधना अभ्यास, अलौकिक क्षमता प्रबलन गतीक्रियेमध्ये हस्तमुद्रांचा काय अर्थ असतो?

उत्तर :- आमची भाषा त्यास स्पष्ट करू शकत नाही. प्रत्येक मुद्रा, प्रगाढ अर्थाचे मूर्त स्वरूप आहे. सामान्यतः ते सांगतात “मी गतीक्रियांचा अभ्यास व बुध्द फा’ची साधना करणे प्रारंभ करणार. मी शरीर व्यवस्थित करेल व साधना अवस्थेमध्ये प्रवेश करेल.

प्र. जेव्हा आम्ही साधनेव्दारे ‘दुग्ध श्वेत शरीर’ अवस्थेला पोहचतो तर आपले सर्व रोमछिद्र उघडले जातात व शरीर-श्वसाच्छवास स्थापित होते, हे खरे आहे काय ?

उत्तर :- हे प्रत्येकाने अनुभव करायचा प्रयत्न करा. तुम्ही आधीच हा स्तर पार केलेला आहे. तुमचे शरीर दुग्धश्वेत शरीराच्या अवस्थेपर्यंत व्यवस्थित करण्याकरीता मला ‘फा’ वर दहा तासापेक्षा अधिक वेळ व्याख्यान द्यावे लागले, त्यापेक्षा कमी नाही. आम्ही तुम्हाला अशा स्थितीमध्ये तत्काळ घेऊन येतो; जेथे तुम्हाला, जर तुम्ही दुसऱ्या साधना पध्दतीचा अभ्यास करित असते तर तेथे पोहचायला दशके वा जास्त कालावधी लागला असता. या पायरीला शिन्शींग आदर्शाची गरज नसल्याने ते मास्टरांच्या क्षमतेनुसार केले जाते. तुम्हाला संवेदना व्हायच्या आधीच ती पातळी पार केली जाते. कदाचित, ती केवळ काहीच तास लांब होती. एक दिवस तुम्हाला फार संवेदनशील वाटू शकेल, परंतु लगेचच तुम्ही तेवढे संवेदनशील नसता. वस्तुतः एक मोठा स्तर नुकताच पार झाला आहे. दुसऱ्या साधना पध्दतीमध्ये मात्र तुम्हाला वर्षभर वा अधिक याच स्थितीमध्ये राहावे लागते; त्या वास्तवतः निम्नस्तरीय पध्दती आहेत.

प्र. जर आम्ही बसमध्ये असतांना वा रांगेमध्ये वाट पाहत असताना फालुन गोंगच्या सर्व गतीक्रिया अभ्यासाबद्दल विचार करतो तर हे उचित असेल काय?

उत्तर :- आमच्या गतीक्रिया अभ्यासामध्ये मनोभावांची वा रोज अभ्यास करण्याकरीता काही विशिष्ट समयावधीची आवश्यकता नसते. निःसंशयपणे, जितका अधिक वेळ तुम्ही अभ्यास करू शकाल तितके चांगले. जेव्हा तुम्ही अभ्यास करीत नाही, अभ्यास तुम्हाला शुध्द करतो. परंतु प्रारंभिक अवस्थेमध्ये अधिक अभ्यास करणे व प्रबलन करणे केव्हाही चांगले. काही विद्यार्थ्यांच्या असे लक्षात आले की जेव्हा ते व्यापाराकरीता काही महिन्याकरीता बाहेर जातात, त्यांच्याकडे अभ्यास करायला वेळ नसतो. तरीदेखील हे अप्रभावीत राहतात. फालुन त्यांच्या परत येईपर्यंत आवर्तन चालूच ठेवतो, ते कधीच थांबत नाही. जोपर्यंत तुम्ही स्वतःच्या हृदयामध्ये स्वतःला एक साधक समजता व तुमचे शिर्षांगचे व्यवस्थित रक्षण करता, ते कार्य करणे सुरूच ठेवेल. परंतु यात एक गोष्ट आहे, जर तुम्ही अभ्यास करीत नाही व साधारण लोकांमध्ये मिसळून जाता तर ते लोप पावेल.

प्र. फालुन गोंग व तंत्रवादाची एकत्र साधना केली जाऊ शकते काय?

उत्तर :- तंत्रवाद देखील एका फालुनचा उपयोग करते; परंतु याला आमच्या साधना पध्दतीसोबत अभ्यास करता येत नाही. जर तुम्ही तंत्रवादाची साधना केली आहे व त्याचे फालुन आधीच स्थापित झालेले आहे, तुम्ही तंत्रवादाची साधना करणे चालू ठेवू शकता; कारण तंत्रवाद देखील एक उचित साधना मार्ग आहे. मात्र, त्या दोघांचाही एकाचवेळी अभ्यास करता येत नाही. तंत्रवादाचे फालुन मुख्य शक्ती नाडीची साधना करते व आडवे आवर्तन करते. त्याचे फालुन आमच्या फालुनपेक्षा वेगळे असते व चक्रावर मंत्र असतात. आमचे फालुन उदराखाली सपाट भाग बाहेर दर्शनी करीत उभे ठेवले जाते. उदराखाली जागा फार सिमीत असल्याने माझे फालुन आधीच संपूर्ण जागा व्यापून टाकते. जर त्यावर आणखी एक ठेवले गेले तर गोष्टी गोंधळपूर्ण, अव्यवस्थित होतील.

प्र. फालुन गोंगचा अभ्यास करताना आम्ही बुध्द विचारधारेतील इतर साधना प्रणालीचा अभ्यास करू शकतो काय? आम्ही रेडीओ, टेपमध्ये बोधिसत्व अवलोकितेश्वरांच्या नावाचा जाप ऐकू शकतो काय? सामान्य बौध्द जे घरी राहतात फालुन गोंग शिकल्यानंतर धम्मग्रंथाचे जाप अथवा पठन करू शकतात काय? आम्ही एकाचवेळी दुसरे व्यायाम करू शकतो काय?

उत्तर :- मला असे वाटत नाही. प्रत्येक पध्दती ही एक साधना मार्ग आहे. जर तुम्हाला खरेच साधना करावयाची आहे व फक्त रोग उपचार वा स्वास्थ सुधार पुरतेच राहायचे नाही तर तुम्ही एकाच मार्गाने साधना केली पाहिजे. हा फार गंभीर विषय आहे. उच्चस्तरावरील साधनेमध्ये व्यक्तीला एकाच साधनामार्गामध्ये साधना करावयाची आवश्यकता असते. हे एक पूर्ण सत्य आहे. बुध्दमतातील अनेक साधना मार्गांना देखील एकत्र मिसळता येत नाही. आम्ही ज्या साधनेबाबत बोलतो ती उच्चस्तराची आहे व अनेकानेक युगांपूर्वी प्राप्त केलेली आहे. तुम्हाला वाटते त्याप्रमाणे अभ्यास करणे कार्य करणार नाही. दुसऱ्या आयामांमधून पाहता, रूपांतरण प्रक्रिया अत्यंत गुंतागुंतीची व गंभीर असते. अगदी एका अचूक उपकरणासारखे आहे, जर तुम्ही त्याचा एक घटक काढून टाकला व दुसऱ्या कशाने तरी बदलला तर ते तत्काळ खराब होईल. हेच साधना अभ्यासाच्या बाबतीत आहे. यामध्ये काहीच मिसळायला नको. ते नक्कीच चुकीचे होईल जर तुम्ही त्यात सरमिसळ केली. हे सर्व साधनामार्गांच्या बाबतीत असेच असते. जर तुम्हाला साधना करावयाची आहे तर तुम्ही फक्त एकाच मार्गावर लक्ष केंद्रित करायला हवे. जर तुम्ही याउलट केले तर काहीही झाले तरी तुम्ही साधना करू शकणार नाही. एक म्हण आहे, “प्रत्येक साधना मार्गातून सर्वोत्तम ग्रहण करणे हे फक्त रोग उपचार व शरीर स्वास्थ सुधारणेच्या स्तरापर्यंतच असते. ते तुम्हाला वरच्या स्तरावर नेत नाहीत.

प्र. जेव्हा आम्ही दुसऱ्या साधना मार्गाची साधना करणाऱ्या लोकांसोबत अभ्यास करतो तर आम्ही एक दुसऱ्याला बाधीत करणार का ?

उत्तर :- तो जरी कोणत्याही साधना मार्गाचा अभ्यास करित असेल, मग ते ताओ विचारधारा साधना, एक असाधारण अभ्यास वा बुध्द विचारधारेतील एक साधना असेल; जोपर्यंत ती एक पवित्र (उचित) साधना प्रणाली आहे, त्याचा आमच्यावर

काही एक परिणाम होणार नाही. तुम्ही देखील त्याला बाधित करणार नाही. हे त्याच्याकरीता लाभदायक असेल जर तो तुमच्याजवळ अभ्यास करीत असेल. फालुन एक बुद्धिमान तत्व असल्याने व ते तानची (ऊर्जा पूंजाची) साधना करीत नसल्याने ते स्वयंचलितरित्या मदत करेल.

प्र. आम्ही दुसऱ्या चिगोंग गुरूंना आमचे शरीर व्यवस्थित करायला सांगू शकतो काय? जर आम्ही दुसऱ्या चिगोंग मास्टरचे व्याख्यान ऐकले तर त्याचा काही परिणाम (विपरित) होऊ शकतो काय?

उत्तर :- मला असे वाटते की या वर्गानंतर तुम्हाला जाणवेल की तुमचे शरीर कोणत्या स्तरावर पोहचलेले आहे. काही वेळेनंतर, तुम्हाला काही रोग होण्याची अनुमती नसेल. जेव्हा समस्या पुन्हा उद्भवतात. ते सर्दी, पडसे वा पोटदुःखी असल्यासारखे वाटेल; परंतु ते अधिक काळ तसेच राहणारे नसते. त्या वास्तविकतः कठीनाई व परिक्षा असतात. जर तुम्ही दुसरे चिगोंग गुरु शोधता तर याचा अर्थ मी जे सांगतो आहे, यावर तुमचा विश्वास नाही वा तुम्हास ते समजत नाही. पाठलाग करण्याच्या मनोभावासह तुम्ही दुष्ट संदेशांना आमंत्रित कराल. जे तुमच्या साधनेमध्ये व्यवधान करतील. जर त्या चिगोंग गुरूचा गोंग फूटी (ग्रसीत दृष्ट चेतना) पासून आलेला असेल तर तुम्ही त्या जीवांना शेवटी आकर्षित करून बसाल. हीच गोष्ट व्याख्यान ऐकण्याच्या बाबतीतही आहे. तुमच्या “ऐकण्याची इच्छा” याचा अर्थ तुम्ही कोणत्या तरी गोष्टीची कामना करत आहात, असा होत नाही का? तुम्हाला हा विषय स्वतःच समजायला हवा. हा शिनशींगचा विषय असतो व मी यामध्ये पडणार नाही. जर ते उच्चस्तर सिध्दांत वा शिनशींग विषयाबद्दल बोलतात तर ते ठीक असू शकेल. तुम्ही माझ्या व्याख्यानाला उपस्थित राहिले आहात व तुमचे शरीर बऱ्याच प्रयत्नानंतर व्यवस्थित केले गेले आहे. मुख्यतः तुमच्या शरीरातील दुसऱ्या अभ्यासाचे संदेश फार अव्यवस्थित होते व शरीर खराब करीत होते. वाईट गोष्टी काढून टाकत व चांगल्या गोष्टी ठेवीत, प्रत्येक गोष्ट आता सर्वोत्तम स्थितीमध्ये व्यवस्थित केली गेली आहे. अर्थातच मी तुमच्या दुसऱ्या साधना पध्दती शिकण्याविषयी आक्षेप घेत नाही. मात्र, जर तुम्हाला वाटते की फालुन गोंग चांगला नाही तर तुम्ही दुसऱ्या साधना पध्दती शिकू शकता. परंतु मला असे वाटते की जर तुम्ही अनेक बऱ्याच वेगवेगळ्या गोष्टी शिकले तर ते तुमच्याकरीता चांगले

नसेल. तुम्ही आधीच दाफाची साधना केली आहे व फाशन थेट तुमच्या बाजूस असतात. तुम्ही उच्चतर स्तराच्या गोष्टी प्राप्त केल्या आहेत व आता तुम्हाला परत जावेसे वाटते व परत शोध घ्यावेसे वाटते!

प्र. जर आम्ही फालुन गोंगचा अभ्यास करतो तर आम्ही दुसऱ्या पध्दती जसे मसाज, आत्मरक्षा, सिंगल फिंगर झेन, ताइची इत्यादीचा अभ्यास करू शकतो काय? जर आम्ही यांचा अभ्यास करीत नाही व फक्त यासंबंधीत पुस्तके वाचतो तर त्याचा काही (विपरित) परिणाम होईल का?

उत्तर :- मसाज व आत्मरक्षा अभ्यासणे ठीक असेल परंतु जेव्हा तुमच्यावर कुरता येते, तुम्हाला अस्वस्थ वाटेल. सिंगल फिंगर झेन व ताइजी हे चिगोंग प्रवर्गातच मोडले जातात. जर तुम्ही त्यांचा अभ्यास करता व वस्तुंना मिसळता तर तुम्ही तुमच्या शरीरामध्ये वास करीत असलेल्या माझ्या गोष्टी या इतर वस्तुद्वारे अपवित्र करता. जर तुम्ही शिनशींग विषयक पुस्तके वाचली तर ते ठीक असेल; परंतु काही लेखक स्वतः समजण्यापूर्वीच निष्कर्ष काढतात. ते तुमचे विचार गोंधळून टाकतील.

प्र. “डोक्यासमोर चक्र धारण” अभ्यास करताना काही वेळेला माझे हात स्पर्श करतात. हे ठीक आहे काय?

उत्तर :- हातांना स्पर्श करू देऊ नका. तुम्ही थोडेसे अंतर ठेवायची आवश्यकता आहे. जर हातांचा स्पर्श झाला तर हातांची ऊर्जा शरीराकडे परत जाईल.

प्र. अभ्यासांच्या दुसऱ्या संचाचा अभ्यास करतांना, जर आम्ही आमचे बाहू अधिक वेळ ठेवू शकत नाही. आम्ही त्यांना खाली ठेवू शकतो काय व अभ्यास चालू ठेवू शकतो काय?

उत्तर :- साधना फार कठीण असते. ज्या मिनिटाला तुमचे हात दुखल्याचे वाटते व तुम्ही खाली आणता तर ते प्रभावशाली होणार नाही. मार्गदर्शक सुचना अश्या आहेत की : जितका अधिक वेळ तितके चांगले; परंतु तुम्ही स्वतःच्या क्षमतेनुसार करायला हवे.

प्र. पूर्ण कमळ अवस्थेमध्ये स्त्रियांकरीता डावा पाय उजव्या पायाखालुन वर का ठेवला जातो?

उत्तर :- याचे कारण, आमची साधना एक आवश्यक बाब लक्षात घेते: स्त्री शरीर हे

पुरूष शरीरापेक्षा भिन्न असते, म्हणून साधना स्त्रियांच्या शरीरानुरूप असायला हवी जर तिला स्वतःला रूपांतरित करण्याकरीता 'बनती' (True Being) चा वापर करावयाचा असेल. स्त्रियांकरीता त्यांच्या स्वतःच्या स्थितीला जुळवून घेत त्यांचा डावा पाय उजव्या पायाला आधार देतो. मुळ स्वभाव भिन्न असल्याने पुरूष या विपरीत असतात.

प्र. अभ्यास करतांना टेप वा संगीत ऐकणे वा काव्य पठन स्विकार्य असते काय?

उत्तर :- जर ते शालीन बुध्द विचारधारेचे संगीत असेल तर तुम्ही ते ऐकू शकता. तरी देखील वास्तविक साधनेमध्ये गहन शांत अवस्थेमध्ये प्रवेश करण्याची आवश्यकता असल्याने त्यास संगीताची आवश्यकता नसते. संगीत ऐकणे हे अनेक विचारांना फक्त एका विचाराने बदलविण्याचा प्रयत्न होय.

प्र. "दोन वैश्विक टोकांचे भेदन" अभ्यास करतांना आम्ही शिथिल असायला हवे की शक्ती वापरावयास हवी?

उत्तर :- प्रथम संचाच्या विपरित, दोन वैश्विक टोकांचे भेदन अभ्यासामध्ये स्वाभाविकपणे व शिथिलपणे उभे राहण्याची आवश्यकता असते. इतर सर्व अभ्यासामध्ये आरामदायक असणे आवश्यक असते; हे प्रथम संचापेक्षा भिन्न असते.

३. शिनशींग (मनः स्वभाव) साधना

प्र. मला ज्यन-शान-रेन (सत्य-करूणा-सहनशीलता) च्या आदर्शानुरूप व्हावयचे आहे. परंतु मी काल स्वप्न पाहिले की मी कुणासोबत तरी फार जोरजोराने भांडण करीत आहे व जेव्हा मला सहन करावेसे वाटले मी अपयशी ठरले. त्याचा उपयोग माझ्या शिनशींगला उन्नत करण्याकरीता मदत करणे होते काय?

उत्तर :- ते निश्चितच तसे होते. मी तुम्हाला आधीच सांगितले आहे की स्वप्न काय आहेत. तुम्ही त्याबद्दल विचार करायचा प्रयत्न करा व स्वतःच समजायचा प्रयत्न करा. ज्या गोष्टी तुमचे शिनशींग उन्नत करण्यास मदत करू शकतात, त्या अचानकपणे व अनपेक्षितपणे येतील. जोपर्यंत तुम्ही त्यांचे स्वागत करण्याकरीता मानसिकरित्या तयार होत नाही तोपर्यंत त्या तुमची वाट पाहत

नाही. व्यक्ती चांगला आहे वा वाईट ठरविण्याकरीता तुम्ही त्याची तेव्हाच परीक्षा घेऊ शकता जेव्हा तो मानसिकरित्या तयार नसेल.

प्र. फालुन गोंगमधील ज्यन, शान, रेन मधील “रेन” (सहनशीलता) चा अर्थ आम्ही प्रत्येक गोष्ट ही चुक आहे वा बरोबर हे न बघता सहन करावे, असा आहे काय?

उत्तर :- ज्या 'रेन'बद्दल मी बोलतो त्याचा उल्लेख तुमच्या स्वतःच्या स्वहिताशी संबंधित विषय व त्या सर्व आसक्ती ज्यांचा तुम्ही त्याग करण्यास अनिच्छुक आहात, त्या विषयावर शिनशींगमध्ये सुधार करण्यासंबंधी आहे. वास्तवतः “रेन” ही काही भयानक गोष्ट नाही, अगदी साधारण लोकांकरीता देखील नाही. मी तुम्हाला एक गोष्ट सांगू इच्छितो. हान शिन एक महान सेनापती होता, ज्याला त्याच्या युवावस्थेपासूनच मार्शल आर्टस् विषयी प्रेम होते. त्या काळी मार्शल आर्ट शिकणारे लोक स्वतःजवळ तलवार बाळगणे पसंत करीत. जेव्हा हान शिन रस्त्यावरून जात होता, एक गुंडा त्याच्याकडे आला व त्यास आव्हान दिले : “ही तलवार तु कश्याकरीता बाळगतो आहे? तुला लोकांना मारण्याची हिंमत आहे काय? जर असेल तर प्रथम मला ठार मार” असे म्हणत त्याने आपली मान समोर केली. तो म्हणाला, जर तुझ्यात मला मारण्याची हिंमत नसेल तर माझ्या टांगेखालुन रांगत जा. हान शीन नंतर खरेच त्याच्या टांगेखालुन रांगत गेला. त्याच्याकडे 'रेन' ची अति उत्कृष्ट क्षमता होती. काही लोक सहनशीलतेला दुर्बलता मानतात, जणु काही एखाद्याला सहजच छळले जाऊ शकते. सत्य हे आहे की जे व्यक्ती सहनशीलतेचा अभ्यास करू शकतात, त्यांच्याकडे फार शक्तीशाली ईच्छाशक्ती असते. गोष्टींच्या चुक व बरोबर असण्याबाबत बोलायचे तर तुम्ही बघायला हवे की ते खरेच विश्वाच्या नियमानुरूप आहे का. तुम्ही असा विचार करू शकता की, एका विशिष्ट घटनेकरीता तुमची चुक नव्हती व ती दुसऱ्या व्यक्तीची होती; ज्याने तुम्हाला नाराज केले. वस्तूतः तुम्हाला खरेच माहिती नाही की असे का झाले? तुम्ही म्हणाल, “मला माहित आहे, ते काहीसे शुल्लक गोष्टी विषयी आहे.” मी जे बोलतो तो एक वेगळा सिध्दांत आहे, ज्याला या भौतिक आयामामध्ये पाहिला जाऊ शकत नाही. उपहासात्मक बोलायचे तर तुम्ही तुमच्या पूर्व जीवनात दुसऱ्यांचे काही ऋणी असाल तर तुम्ही ते चांगले वा वाईट कसे ठरवाल?

आपल्याला सहन करावेच लागेल. हे कसे काय होऊ शकते की, तुम्ही दुसऱ्यास प्रथम अस्वस्थ व अपमानित किंवा नाराज कराल व नंतर सहनशील व्हाल? ज्या लोकांनी तुम्हाला अस्वस्थ केले आहे, तुम्ही न केवळ सहनशील असायला हवे तर त्यांच्याप्रती कृतज्ञ देखील असावयास हवे. जर कोणी व्यक्ती तुमच्यावर ओरडतो व नंतर तुम्हाला तुमच्या शिक्षकासमोर दोष देतो व आरोप लावतो की तुम्हीच त्याच्यावर ओरडले, तुम्ही तुमच्या हृदयामध्ये म्हणायला हवे “धन्यवाद”. तुम्ही म्हणाल, “मी काय आहे क्यू (चीनी साहित्यातील एक मूर्ख पात्र) मध्ये परिवर्तित होणार नाही का?” ते तुमचे मत आहे. जर तुम्ही या घटनेला त्याचप्रकारे हाताळत नाही जसा तो हाताळतो तर तुम्ही तुमचे शिर्षींग विकसीत केले आहे. तो या भौतिक जगतामध्ये लाभ प्राप्त करतो परंतु तो तुम्हाला दुसऱ्या आयामामध्ये वस्तु प्रदान करणार नाही का? तुमच्या शिर्षींगमध्ये सुधारणा झाली आहे व काळे तत्व रूपांतरित झाले आहे. तुम्ही तीन प्रकारे लाभ प्राप्त केला आहे. तर त्याच्याप्रती कृतज्ञ का असू नये? ते साधारण लोकांच्या दृष्टीतून समजणे फार कठिण असते; परंतु मी काही साधारण लोकांना व्याख्यान देत नाही. मी साधकांना व्याख्यान देत आहे.

प्र. फूटी (दृष्ट चेतनेने अथवा संदेशांनी ग्रसीत) नसलेले लोक फूटी ग्रस्त होण्याचे टाळण्याकरीता आपले शिर्षींग विकसित करू शकतात. ज्याच्याकडे आधीच फूटी आहे त्याचे काय? त्याची त्यापासून कशी सुटका होईल?

उत्तर :- एक उचित विचार हजारो दुष्टांना पराजित करेल. आज तुम्हाला दाफा मिळालेला आहे. यानंतर फूटी जरी तुमच्याकरीता लाभ घेवून येते, तुम्ही त्याचा स्विकार करता कामा नये. ते जेव्हा तुमच्याकरीता पैसा, प्रसिध्दी व व्यक्तीगत लाभ घेऊन येते. तुम्ही तुमच्या हृदयामध्ये फार आनंदी होत असता व विचार करता. “बघा मी किती सामर्थ्यशाली आहे.” व तुम्ही दुसऱ्या लोकांसमोर दिखावा करता. जेव्हा तुम्हाला अस्वस्थ वाटते, तुम्हाला अश्या अस्वस्थेत राहावेसे वाटत नाही व तुम्ही उपचार करविण्याकरीता मास्टरचा शोध घेता. जेव्हा ती तुम्हाला चांगल्या वस्तु प्रदान करित होती, तेव्हा तुम्ही कसा व्यवहार केला? आम्ही त्यामध्ये तुमची मदत करू शकत नाही कारण की तुम्ही तिने (फूटी) आणलेले सर्व लाभ स्विकारले आहे, हे अस्विकार्य आहे जर तुम्हाला फक्त लाभच

हवे असते. जेव्हा तुम्हाला ते नको असते - अगदी तिने आणलेल्या चांगल्या गोष्टी देखील, तेव्हा ती घाबरेल. जेव्हा तुम्ही मास्टरव्दारे शिकविलेल्या पध्दतीनुसार साधना करणे चालूच ठेवता व जेव्हा तुम्ही नितीमान बनता व तुमचे मन दृढ असते; जेव्हा ते तुम्हाला काही लाभ द्यायचा प्रयत्न करते, जर तुम्ही त्यास नकार देता तेव्हा तिच्याकरीता ही निघुन जाण्याची वेळ असते. जर ते तुमच्यावर थांबून असेल तर ते एक दृष्टकार्य करण्यासारखे असेल. त्या क्षणाला मी त्याची देखरेख करू शकतो. माझ्या फक्त हात हलविल्याने ते नाहीसे होईल; परंतु ते कार्य करणार नाही जर त्याने तुम्हाला आणलेले लाभ तुम्हाला प्राप्त करायचे असतील.

प्र. बगिच्यात अभ्यास करतांना लोक फूटी ग्रसीत होऊ शकतात काय?

उत्तर :- त्याबद्दल मी तुम्हाला अनेकदा सांगितलेले आहे. आम्ही एका उचित 'फा' (सिध्दांत) च्या मार्गाची साधना करतो. जर तुमचे मन उचित असेल तर सर्व प्रकारच्या दुष्ट गोष्टी दाबून टाकल्या जातील. उचित 'फा' च्या साधनेमध्ये मन अत्यंत पवित्र व प्रामाणिक असेल तर साधकाजवळ काहीच येऊ शकत नाही. फालुन विलक्षण आहे, न केवळ दुष्ट गोष्टी स्वतःला तुमच्याशी जोडण्यास असमर्थ आहेत - तर त्यांना तुम्ही जवळ असल्यावर तुमची भिती देखील वाटते. जर तुमचा यावर विश्वास बसत नसेल तर तुम्ही दुसऱ्या ठिकाणी अभ्यास करून बघा. ते सर्व तुम्हाला घाबरतात. जर मी तुम्हाला तिथे असणाऱ्या फूर्तीची संख्या सांगितली तर तुम्ही सर्व घाबरून जाल. बऱ्याच लोकांकडे फूटी आहे. ते लोक रोग उपचार व शरीर स्वस्थतेच्या स्तरावर पोहचल्यानंतर ते अभ्यास करणे चालुच ठेवतात. त्यांना काय हवे आहे? जेव्हा त्यांचे मन उचित नसते या समस्या उद्भवतील. मात्र या लोकांना दोष देता येत नाही कारण ते सिध्दांत समजत नाहीत व माझ्या जनमानसात येण्याच्या अनेक उद्देशांपैकी एक म्हणजे तुमच्याकरीता या अनुचित गोष्टी व्यवस्थित करणे होय.

प्र. व्यक्ती भविष्यामध्ये कोणत्या असाधारण क्षमता विकसित करेल?

उत्तर :- मला याबद्दल बोलायचे नाही कारण प्रत्येक व्यक्तीकडे त्याच्या स्वतःच्या परिस्थितीचा संच असतो. हे सांगणे फार कठीण असते. वेगवेगळ्या स्तरावर वेगवेगळ्या असाधारण क्षमता विकसित करण्यात येतील. मात्र प्रत्येक स्तरावर तुमचे शिर्षांग एक निर्णायक घटक असतो. ज्या बाबतीत आसक्तीचा त्याग

केला आहे, त्याबाबतीत असाधारण क्षमता विकसित केल्या जाऊ शकतात; परंतु त्या असाधारण क्षमता त्यांच्या प्रारंभिक स्तरावरील असतील व फार शक्तीशाली असणार नाहीत. जेव्हा तुमचे शिनशींग एका उच्चतर स्तरावर पोहचले नसेल, तुम्हाला असाधारण क्षमता दिल्या जाऊ शकत नाही. मात्र आमच्या वर्गामध्ये काही व्यक्ती अत्यंत चांगल्या जन्मजात गुणांचे आहेत. त्यांनी एक असाधारण क्षमता विकसित केली आहे, जी पावसात चालतांना ओले होण्यापासून त्यांचा बचाव करते. काही लोकांनी स्थानांतरणाची असाधारण क्षमता विकसित केलेली आहे.

प्र. शिनशींग (मनःस्वभाव) साधना वा सर्व आसक्तींचा परित्याग करणे याचा संदर्भ बुध्दमताची “रिक्तता” व ताओमताची “शुन्यता याच्याशी आहे काय?

उत्तर :- ‘शिनशींग’ वा ‘त’ (सद्गुण) ज्याबद्दल आम्ही बोलतो; बुध्दमताची “रिक्तता” व ताओमताची “शुन्यता” यामध्ये समाविष्ट नसते. याउलट, बुध्दमताची “रिक्तता” व ताओमताची “शुन्यता” आमच्या शिनशींगमध्ये समाविष्ट असते.

प्र. एक बुध्द सदैव बुध्दच राहत असतील काय?

उत्तर :- तुम्ही साधनेव्दारे ज्ञानप्राप्तीला पोहचल्यानंतर तुम्ही एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती आहात - म्हणजेच उच्चस्तरावरील एक व्यक्ती. मात्र, तुम्ही कधीच दुर्व्यवहार करणार नाही याची हमी नसते. अर्थात्तच, साधारणतः तुम्ही सत्य बघितल्याने त्या स्तरावर काही दुष्कार्य करणार नाही; परंतु जर तुम्ही स्वतःला चांगले हाताळले नाही तर तुम्ही देखील कुठल्याही अपवादाशिवाय खाली पडाल.जर तुम्ही नेहमीच चांगले कार्य केले तर तुम्ही तेथे नेहमीकरीता वास्तव्यास असाल.

प्र. “महान जन्मजात गुण” प्राप्त व्यक्ती काय असतो?

उत्तर :- याला काही गोष्टींव्दारे निर्धारित केले जाऊ शकते. १ चांगले जन्मजात गुण, २ उत्कृष्ट ज्ञानप्राप्तीचे गुण, ३ सहनशीलतेची सर्वोत्कृष्ट क्षमता, ४ या जगतातील गोष्टींना हलकेपणाने घेत अगदीच कमी आसक्ती. हे लोक महान जन्मजात गुणयुक्त व्यक्ती असतात ज्यांना शोधणे अत्यंत कठिण असते.

प्र. चांगले जन्मजात गुणाशिवाय देखील लोक फालुन गोंगच्या अभ्यासाने गोंग विकसित करू शकतात काय?

उत्तर :- चांगले जन्मजात गुणाशिवाय देखील लोक गोंग विकसित करू शकतात, कारण प्रत्येक व्यक्ती काही प्रमाणात तरी 'त' बाळगतो. काहीच 'त' (सद्गुण पदार्थ) नसणे अशक्य आहे. अश्या प्रकारचे कोणीच नाही. तुमच्याकडे जरी श्वेत पदार्थ नसला तरी तुमच्याकडे अजूनही काळे तत्व असते. साधनेद्वारा काळे तत्व, श्वेत तत्वामध्ये रूपांतरीत केले जाऊ शकते : ही फक्त एक अतिरिक्त पायरी आहे. जेव्हा तुम्ही साधनेदरम्यान त्रास भोगला असेल, तुमचे शिनशींग उन्नत केले असेल व त्याग केले असतील; तुम्ही गोंग विकसित केला आहे. साधना ही पूर्व-आवश्यकता आहे. ते मास्टरांचे फाशन (फा शरीर) असते, जे त्यास गोंगमध्ये रूपांतरीत करते.

प्र. जेव्हा एक व्यक्ती जन्माला येतो, त्याचे संपूर्ण जीवन पूर्वनियोजित असते. कठिण परिश्रम काही बदल घडवून आणू शकतील काय?

उत्तर :- अर्थातच ते बदल घडवू शकतील. तुमचे कठीण परिश्रम करणे देखील असे काही आहे जे पूर्वनियोजित आहे. म्हणून तुम्ही फक्त कठीण परिश्रम करण्याव्यतिरिक्त काहीच करू शकत नाही. तुम्ही एक साधारण व्यक्ती आहात. मोठ्या महत्वाच्या गोष्टी मात्र बदलल्या जाऊ शकत नाही.

प्र. जेव्हा व्यक्तीचे त्यानमु (तिसरे नेत्र) उघडले गेले नसते, आम्ही कसे सांगू शकतो की आम्हाला मिळणारे संदेश चांगले आहेत वा वाईट ?

उत्तर :- तुम्ही स्वतःच तसे करणे अवघड असते. तुमच्या संपूर्ण साधना प्रक्रियेदरम्यान अनेक समस्या उद्भवू शकतात; ज्या तुमच्या शिनशींगची परीक्षा घेतात. माझ्या फा शरीराद्वारे तुम्हास दिलेले संरक्षण तुमच्या जीवनाला धोक्यापासून वाचविण्याकरीता असते. तथापी ते काही समस्यांची काळजी घेऊ शकणार नाही; ज्यांचे तुम्हालाच निराकरण करायचे असते, ज्यांना सोडवायचे असते व समजायचे असते. काही वेळा जेव्हा दुष्ट संदेश येतात, ते तुम्हाला लॉटरीचा नंबर सांगू शकेल, आकडा चुक वा बरोबर असू शकतो अथवा ते तुम्हाला इतर गोष्टीदेखील सांगू शकेल. ते तुमच्यावर असते. जेव्हा तुमचे मन उचित असते, दृष्ट गोष्टी आक्रमण करू शकणार नाही. जोपर्यंत तुम्ही तुमच्या शिनशींगचे चांगल्या

प्रकारे रक्षण करता, काहीच समस्या नसेल.

प्र. भावनिकरित्या अस्वस्थ वाटत असल्यास आम्ही अभ्यास करू शकतो काय?

उत्तर :- जेव्हा तुम्ही एका वाईट मनोदशेमध्ये असता, तुम्हाला खाली बसणे व शांत होणे कठिण असते. तुमच्या मनात वाईट गोष्टीचे विचार सैरावैरा धावत असतात. साधनेमध्ये संदेश अस्तित्वात असतात. जेव्हा तुमच्या मनात वाईट विचार असतात, या गोष्टी तुमच्या साधनेमध्ये प्रवेश करतील व त्यांस एका दुष्ट मार्गाच्या उद्देश्यपूर्ण साधनेमध्ये रूपांतरीत करतील. तुम्ही ज्या गतीक्रियांचा अभ्यास करता ते तुम्हाला यान शिन, दुसऱ्या गुरू वा तंत्रवादातील जिवित बुध्दांनी शिकविलेले असतील; परंतु जर तुम्ही त्यांच्या शिनशींग आवश्यकतेचे कठोरतेने पालन केले नाही तर तुम्ही ज्याचा अभ्यास करता तो त्यांचा साधना मार्ग नसतो - जरी त्यांनी तुम्हाला शिकविले होते. यावर सर्वांनी विचार करा : जर तुम्ही उभ्या गतीक्रियांचा अभ्यास करित आहात व तुम्हाला बराच थकवा आलेला आहे; तर तुमचे मन अजूनही फार क्रियाशील आहे व विचार करित आहे, “माझ्या कंपनीमध्ये तो इतका वाईट का आहे?” त्याने माझी रिपोर्ट का दिली? मी पगारवाढीकरीता काय करावे? किंमती वाढत आहेत -मी आणखी खरेदी करायला हवी, तर मग तुम्ही हेतुपूर्वक, अचेतनपणे व अजाणतेपणे एका दुष्ट मार्गाची साधना करित नाही का? जर तुम्ही भावनिक समस्या अनुभव करित असाल तर सर्वोत्तम हे असेल की, तुम्ही तेव्हा अभ्यास करायला नको.

प्र. “अत्यंत उच्च शिनशींग” करिता काय आदर्श असतात?

उत्तर :- शिनशींग साधनेद्वारे प्राप्त होते व त्याला स्थापित असे मानक नाहीत. ते सर्व समजणे तुमच्यावर आहे. जर तुम्ही यावर भर देता की शिनशींगला आदर्श असतात; तर ते असे आहे की जेव्हा तुम्ही घटनांचा सामना कराल, तुम्ही विचार करायचा प्रयत्न करा, “जर ती एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ती असती ज्याला या समस्यांचा सामना करावयाची वेळ आली असती तर त्यांनी काय केले असते?” अनुकरणीय व्यक्ती विलक्षण असतात. अर्थातच, ते अजूनही साधारण लोकांकरिता आदर्श असतात.

प्र. इतर चिगोंग मास्टर्सनी दिलेल्या व्याख्यान व भाषणांकडे आम्ही संशयवृत्ती ठेवायला नको. परंतु जेव्हा आम्ही लबाडांचा सामना करतो जे लोकांना पैश्याकरीता लुबाडतात, आम्ही काय करावयास हवे?

उत्तर :- ही काही समस्या असायला नको. तुम्ही प्रथम ते काय चर्चा करतात याकडे लक्ष द्या व नंतर स्वतःच ठरवा की ते लुबाडणूक करणारे आहेत किंवा नाही. हे ठरविण्याकरीता की चिगोंग मास्टर चांगले आहेत किंवा नाही, तुम्ही त्यांच्या शिनशींगकडे बघू शकता. गोंग नेहमीच शिनशींग इतकाच उंच असतो. प्र. आम्ही कर्म कसे नष्ट करतो वा जसे की बुध्दमतवादी त्यास म्हणतात, “कर्मऋण” कसे नष्ट करतो?

उत्तर :- साधना स्वतःच कर्म नष्ट करण्याचा एक प्रकार आहे. तुमचे शिनशींग उन्नत करण्याची सर्वोत्तम पध्दत म्हणजे साधना होय; कारण की ही व्यक्तीच्या काळ्या तत्वांना श्वेत तत्व ‘त’ मध्ये रूपांतरीत करते. नंतर ‘त’ गोंगमध्ये रूपांतरीत केले जाते.

प्र. जर आम्ही फालुन गोंगचा अभ्यास केला तर इतर काही शील असतात काय जे आम्हाला काही गोष्टी करण्यापासून मनाई करतात?

उत्तर :- बुध्दमतामध्ये प्रतिबंधित बहुतेक गोष्टींना आम्ही पण करू शकत नाही; परंतु आमचा एक वेगळा दृष्टीकोन आहे. आम्ही भिक्षू वा भिक्षूणी नाहीत. आम्ही साधारण लोकांमध्ये राहतो तर हे भिन्न असते. जर तुम्ही काही गोष्टी हलकेपणाने घेता तर ते पुरेसे असेल. निश्चीतच, जसेजसे तुमचे ऊर्जा सामर्थ्य वाढत जाते व अत्यंत उंच स्तरांवर पोहचते; तुमच्या शिनशींगच्या आवश्यकता देखील फार उच्च, अगदीच उच्च असतील.

४. त्येनमु (तिसरे नेत्र)

प्र. जेव्हा मास्टर व्याख्यान देत होते. मी त्यांच्या डोक्यावर तीन फूट उंच स्वर्णिम आभामंडल बघितले व तुमच्या पाठीमागे डोक्याच्या आकाराचे अनेक स्वर्णिम आभा मंडल बघितले.

उत्तर :- या व्यक्तीचे त्येनमु आधीच फार वरच्या स्तरावर पोहचलेले आहे.

प्र. मास्टरांचे शिष्य दुसऱ्या लोकांचे उपचार करतांना त्यांच्या तोंडातून ते स्वर्णीम प्रकाश बाहेर टाकतांना मी बघितले.

उत्तर :- मी असे म्हणेन की या व्यक्तीने चांगल्या प्रकारे साधना केली आहे. तो उत्सर्जित केलेल्या असाधारण क्षमता बघू शकतो.

प्र. लहान मुलाचे त्यानेमु उघडले गेले तर त्याचा त्यावर काही परिणाम होईल का? उघडलेल्या त्यानेमुधून ऊर्जेचा स्त्राव होतो काय?

उत्तर :- सहा वर्षाखालील असलेल्या मुलांचे त्यानेमु उघडणे फार सोपे असते. जर लहान मुले साधना अभ्यास करित नसतील, त्यांचे उघडलेले त्यानेमु ऊर्जा गळतीमध्ये परिणत होईल; मात्र परिवारामध्ये कुणीतरी साधना अवश्य करायला हवी. त्यानेमु बंद होण्यापासून व ऊर्जेची खूप गळती होण्यापासून वाचविण्याकरीता त्याला त्याच्या त्यानेमुद्वारे दिवसातून एकदा तरी बघणे सर्वोत्तम आहे. लहान मुलांकरीता स्वतः साधना करणे सर्वोत्तम असते. जेवढे जास्त ते त्याचा वापर करतात तेवढी अधिक ऊर्जा गळती होईल. ते त्यांच्या भौतिक शरीराला प्रभावित करित नाही; परंतु त्यांच्या सर्वाधिक मुलभूत गोष्टींना प्रभावित करते. परंतु जर ते चांगल्या प्रकारे संरक्षित केल्या गेले तर त्याचा काही एक प्रभाव होणार नाही. मी नुकताच ज्याचा उल्लेख केला आहे; ते लहान मुलांच्या बाबतीत होते, वयस्क व्यक्तीच्या बाबतीत नव्हे. काही लोकांचे त्यानेमु फार उघडलेले असते व ते ऊर्जा गळतीला घाबरत नाही, तरी देखील ते उच्चस्तरीय गोष्टींना बघू शकत नाही. काही असेही असतात जे फार उच्च स्तर बघू शकतात. जेव्हा ते बघतात, फाशन (लॉ बॉडी) वा दुसरे गुरू त्यांना ऊर्जा प्रदान करतात. ती एक समस्या नसते.

प्र. मी मास्टरांच्या शरीरावर व छायेवर एक स्वर्णिम तेज पाहिले परंतु ते क्षणातच नाहीसे झाले. हे काय झाले?

उत्तर :- ते माझे फाशन आहे. मी व्याख्यान देत आहे व माझ्या डोक्यावर एक शक्ती स्तंभ आहे; ती एका स्तरावरील अवस्था आहे, ज्या स्तरावर मी आहे. ते क्षणातच अदृश्य झाले, कारण तुम्हाला तुमचे त्यानेमु कसे वापरायचे हे माहित नव्हते. तुम्ही तुमच्या शारीरिक नेत्रांचा वापर केला.

प्र. आम्ही असाधारण क्षमतांचा कसा वापर करू शकतो?

उत्तर :- मला असे वाटते की ती एक समस्या ठरेल जर व्यक्तीने असाधारण क्षमतांचा वापर मिलीटरी विज्ञान (रक्षा विज्ञान), इतर उच्च तकनीकी वा गुप्तचर प्रणाली बाबतीत केला. आपल्या विश्वाचे गुणधर्म आहेत. जर वापर या गुणधर्माशी अनुरूप असेल तर क्षमता कार्य करतील; जर अनुरूप नसेल तर क्षमता कार्य करणार नाही. चांगले कार्य करण्याकरीता देखील व्यक्ती उच्च स्तरावरील गोष्टी प्राप्त करू शकणार नाही. तो फक्त त्यास समजू शकेल वा अनुभव करू शकेल. जर व्यक्ती किरकोळ असाधारण क्षमतांचा वापर करतो तर त्याचा समाजाच्या साधारण विकासक्रमास काही नुकसान होत नाही. जर त्याला काही निश्चित गोष्टी बदलायच्या असतील तर त्याला लक्षणीय प्रयत्न करावे लागतील. त्याकरीता त्याची आवश्यकता असते वा नाही याबाबतीत तो जे बोलतो, ते महत्वाचे नसते; कारण की समाजाचा विकास त्याच्या म्हणण्यानुसार चालत नसतो. त्याला काही गोष्टी प्राप्त करावयाच्या असतील; मात्र अंतिम निर्णय त्याच्यावर नसतो.

प्र. व्यक्तीची चेतना त्याच्या शरीराच्या आत वा बाहेर कशी जाते?

उत्तर :- आम्ही ज्या चेतनेविषयी बोलतो, साधारणतः डोक्याच्या माथ्यामधून बाहेर जाते. अर्थातच, ती त्याच मार्गाने जायचे काही बंधन नाही. ती कुठल्याही ठिकाणामधून बाहेर जाऊ शकते; याउलट दुसऱ्या साधना मतांमध्ये चेतनेला माथ्यामधून बाहेर पडण्याला महत्त्व दिले जाते. ती कोणत्याही स्थळातून शरीर सोडू शकते. हे असेच असते, जेव्हा ती शरीरामध्ये प्रवेश करते.

प्र. त्यानमुच्या क्षेत्रात मध्यभागी एका काळ्या छिद्रासह लाल प्रकाश असतो. ते भरभर उमलते. त्यानमु उघडले जात आहे काय? कधी-कधी ते ताराप्रकाश व वीजेसहीत असते?

उत्तर :- जेव्हा तुम्ही तारा प्रकाश पाहता, त्यानमु उघडणारे असते. जेव्हा तुम्ही वीज बघता, ते जवळपास पूर्णतः उघडलेलेच असते.

प्र. मी मास्टरांच्या डोक्यावर व शरीरावर लाल व हिरव्या रंगाचे आभासंडल पाहिले; परंतु जेव्हा मी डोळे बंद करतो, मी काहीच बघू शकत नाही. मी भौतिक दृष्टीचा वापर केला काय?

उत्तर :- तुम्ही भौतिक दृष्टी वापरलेली नाही. तुम्हाला फक्त डोळे बंद असतांना कसे बघायचे हे माहित नव्हते. त्यामुळे तुम्ही त्यास केवळ तुमचे डोळे उघडे असतानाच बघू शकले. बऱ्याचदा, लोकांना त्यांचे आधीच उघडलेले त्यांमध्ये कसे वापरायचे ते माहित नसते. कधी-कधी अकस्मात ते त्यांच्या उघड्या डोळ्यांनी वस्तुंना बघतात; परंतु तुम्हाला खरेच जेव्हा वस्तुंना चांगले बघायचे असते. वास्तविकतः तुम्ही आपल्या डोळ्यांचा वापर प्रारंभ करता म्हणून वस्तु परत अदृश्य होतात. जेव्हा तुम्ही लक्ष देत नसता, तुम्ही त्यांस परत बघू शकाल.

प्र. माझी मुलगी आकाशामध्ये काही वर्तुळ बघते परंतु ती त्यास स्पष्टपणे सांगू शकत नाही. आम्ही तिला फालुन प्रतिक बघायला सांगितले व तिने सांगितले की हेच ती आकाशात बघते. तिचे त्यांमध्ये खरेच उघडले आहे काय?

उत्तर :- सहा वर्षाखालील मुलांचे त्यांमध्ये आमच्या फालुन प्रतिकाकडे एकदाच फक्त नजर टाकल्याने उघडले जाऊ शकते. मात्र तुम्ही असे करायला नको. मुले ते बघू शकतात.

प्र. मला माहिती नाही की आधीच उघडलेल्या त्यांमध्ये वापर कसा करावा. मास्टर कृपया स्पष्ट करतील काय?

उत्तर :- जेव्हा त्यांमध्ये पूर्णपणे उघडला जातो; तो कसा वापरायचा लोकांना माहित होईल, जरी त्यांनी त्याला पूर्वी वापरले नसेल. जेव्हा ते अत्यंत चकाकदार व उपयोग करण्यास सोपे असते; लोकांना ते कसे वापरायचे ते कळेल, जरी त्यांनी त्याचा वापर यापूर्वी केला नसेल. त्यांमध्ये बघणे अनावधानाने घडून येते. जेव्हा तुम्हाला अधिक काळजीपूर्वक पाहावेसे वाटते, तुम्ही अनावधानाने तुमच्या डोळ्यांचा वापर करत आहे व ऑप्टिक नर्वचा उपयोग केला जातो. म्हणूनच तुम्ही ते आता बघू शकत नाही.

प्र. जेव्हा त्यांमध्ये खुले असते, आपण संपूर्ण विश्व पाहू शकतो काय?

उत्तर :- त्यांमध्ये उघडण्याच्या बाबतीत असे अनेक स्तर असतात. दुसऱ्या शब्दात, तुम्ही किती सत्य बघता हे तुमच्या स्तरावर निर्भर असते. तुमचे त्यांमध्ये उघडण्याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्ही विश्वातील प्रत्येक गोष्ट बघू शकाल; परंतु तुम्ही क्रमशः आपला स्तर उंचावू शकाल, जोपर्यंत तुम्ही ज्ञानप्राप्तीस पोहचत नाही. त्यांमध्ये तुम्ही बरेच स्तर बघू शकाल. तरी देखील याची हमी नसते की तुम्ही जे

बघता ते संपूर्ण विश्वाचे सत्य असेलच कारण जेव्हा शाक्यमुनी आपल्या जीवनावधीमध्ये शिकवण देत होते, ते देखील स्वतःला सतत उन्नत करीत होते. प्रत्येक वेळी जेव्हा ते नव्या स्तरावर पोहचायचे, त्यांनी बघितले की पूर्वी त्यांनी जे सांगितले होते ते निश्चीतच अंतिम नव्हते; त्यांचे व्याख्यान परत आणखी उच्चतर स्तरावर बदलत जायचे. म्हणूनच त्यांनी शेवटी म्हटले की, “कोणताही धर्म निश्चित नसतो.” प्रत्येक स्तराचे स्वतःचे नियम असतात. त्यांच्याकरीता देखील संपूर्ण विश्वाचे सत्य बघणे अशक्य होते. आमच्या साधारण लोकांच्या दृष्टीकोनातून, हे समजण्यापलीकडे असते की या जगतामध्ये कुणीतरी तथागताच्या स्तरावर साधना करू शकतो. याचे कारण असे आहे की त्यांना केवळ तथागत स्तरच माहित होते व त्यांना हे माहित नव्हते की आणखी उच्चतर स्तर असतात. ते यापुढे उच्चतर प्रकृतीच्या गोष्टी स्विकारू व समजू शकत नाही. तथागत हा बुध्द फा चा एक अत्यंत लघु स्तर असतो. म्हणूनच असे म्हटले जाते की, “महान फा असिमीत आहे.”

प्र. तुमच्या शरीरावर ज्या गोष्टी आम्ही बघतो त्या खऱ्याच अस्तित्वात आहेत काय?

उत्तर :- अर्थातच त्या खरेच अस्तित्वात असतात - सर्व आयाम पदार्थाने बनलेले असतात. फक्त एवढेच की त्याची संरचना आमच्यापासून वेगळी असते.

प्र. माझे भविष्याबद्दलचे पूर्वाभास बरेचदा खरे ठरतात.

उत्तर :- ही असाधारण “भविष्यवेध” क्षमता आहे, ज्याबद्दल आम्ही बोललो. वस्तुतः तो एक (पूर्वज्ञान व अतीतज्ञानाचा) सुमींग टोंगचा निम्नस्तर आहे. गोंग ज्याची आम्ही साधना करतो; एका वेगळ्या आयामामध्ये असतो, जेथे वेळेची संकल्पना नसते. ते कितीही दूर असले तरी ते सारखेच असते. तेथे अंतराची मुळीच संकल्पना नसते.

प्र. अभ्यासादरम्यान रंगबिरंगी लोक, आकाश व प्रतिमा का दिसू लागतात?

उत्तर :- तुमचे त्यांमु उघडलेले आहे व तुम्ही जे पाहता ते दुसऱ्या आयामातील आहे. ते आयाम अनेक स्तरांचे आहेत तर तुम्ही त्यांच्या स्तरांपैकी एक बघितलेली असेल. ते इतके सुंदर असते.

प्र. मी अभ्यास करतेवेळी जोरदार आवाज ऐकला व मला वाटले की माझे शरीर तडा गेले आहे. मला अचानक बऱ्याच गोष्टी समजल्या. असे का?

उत्तर :- काही लोकांना हे अनुभव करणे सोपे असते, जी एक प्रक्रिया असते; ज्यामध्ये शरीराचा एक भाग विस्फोटीत होतो व मोकळा केल्या जातो. तुम्ही काही अर्थांमध्ये ज्ञानप्राप्तीपर्यंत पोहचले. याला क्रमिक ज्ञानप्राप्ती म्हणून वर्गीकृत केले जाते. जेव्हा तुम्ही तुमच्या साधना स्तरांपैकी एक पूर्ण करता त्याचा एक भाग विस्फोटीत होईल व उघडला जाईल. हे सर्व फार सामान्य असते.

प्र. काही वेळेला मला असे वाटते की मी हालचाल करू शकत नाही. ते असे का आहे?

उत्तर :- साधनेच्या प्रारंभिक अवस्थेमध्ये तुम्हाला असे वाटू शकेल की तुम्ही अचानकपणे तुमचे हात वा शरीराचा विशिष्ट भाग हलवू शकत नाही. हे असे का आहे? याचे कारण तुम्ही दिंग गोंग ("गोठविणारे गोंग") प्रकारची असाधारण क्षमता प्राप्त केली आहे. ही तुमच्या नैसर्गिक क्षमतेपैकी एक आहे व ती फार शक्तिशाली असते. जेव्हा एखादी व्यक्ती काही दुष्कार्य करून पळून जात असेल, तुम्ही म्हणू शकता 'दिंग' व तो क्षणातच स्थिर गोठविला जाईल.

प्र. आम्ही दुसऱ्याला उपचार देणे केव्हा आरंभ करू शकतो? मी दुसऱ्याचे आजार काहीशा प्रभावशीलतेने करित होतो. मी फालुन गोंग शिकल्यानंतर जर लोक माझ्याकडे उपचाराकरीता आले तर मी त्यांना उपचार देऊ शकतो काय?

उत्तर :- मला असे वाटते की या वर्गातील लोक-जरी तुम्ही कुठल्याही प्रकारचे व्यायाम क्रिया केल्या असतील, कितीही काळ केल्या असतील किंवा तुम्ही एका निम्न स्तरावर लोकांचे रोग उपचार करण्याची क्षमता प्राप्त केली असेल. मला असे वाटते की तुम्ही लोकांचे रोग उपचार करू नये, कारण तुम्हाला स्वतःलाच माहिती नाही की तुम्ही कोणत्या अवस्थेमध्ये आहात. कदाचित तुम्ही दुसऱ्या लोकांकरीता आजार बरे केले असतील. याचे कारण म्हणजे ते तुमच्या उचित मनामुळे घडले असेल. सोबतच, तो एखादा भ्रमण करणारा मास्टर देखील असू शकतो, ज्याने तुम्हास मदतीचा हात दिला असेल; कारण तुम्ही एक चांगले कार्य

करीत होते. जी ऊर्जा तुम्ही साधनेव्दारा अर्जित केली आहे, ती तुम्हाला काहीतरी करण्याकरीता मदत करते; असे असतांनाही ती तुमचे रक्षण करू शकत नाही. जेव्हा तुम्ही उपचार करता तुम्ही त्याच प्रभाव क्षेत्रात असता ज्यामध्ये रोगी असतो. काही काळानंतर रोग्याची काळी 'ची' तुम्हाला त्याच्यापेक्षा अधिक आजारी करू शकते. जर तुम्ही रोगीला विचारले, "तुम्ही बरे झाले आहात काय?" तो म्हणेल, "थोडा फार बरा." हा कोणत्या प्रकारचा उपचार आहे? काही चिगोंग मास्टर म्हणतात, "उद्या परत या व परवा परत. मी तुम्हाला काही सत्राकरीता उपचार देईल." तो याला देखील "क्रमाक्रमाने" करतो. ही फसवणूक नाही का? जोपर्यंत तुम्ही एका उच्च स्तरावर पोहचत नाही, तुम्ही रोग उपचार स्थगित करणे चांगले असणार नाही का ? तेव्हा ज्याचा कुणाचा तुम्ही उपचार कराल तो बरा होईल हे किती बरे वाटते! जर तुम्ही आधीच काहीसा उच्चस्तरीय गोंग विकसित केला असेल व उपचार करणे अगदीच आवश्यक असेल तर मी तुमचे हात मोकळे करेन व रोग उपचार करण्याची असाधारण क्षमता तुम्हाला देईल. परंतु जर तुम्हाला उच्चतर स्तरावर साधना करावयाची आहे, तर मला असे वाटते की तुम्ही या गोष्टींपासून लांब राहिलेले बरे. महान सिध्दांत (दाफा)च्या प्रसाराकरीता व सामाजिक आयोजनामध्ये भाग घेण्याच्या उद्देशाने माझे काही विद्यार्थी रोग उपचार देत आहेत. कारण ते माझ्यासोबत आहेत व माझ्याव्दारे प्रशिक्षित केले गेले आहेत. त्यामुळे ते सुरक्षित आहेत व त्यामुळे काही समस्या उत्पन्न होणार नाही.

प्र. आम्ही जर असाधारण क्षमता विकसित केल्या तर ते आम्ही दुसऱ्यांना सांगू शकतो काय?

उत्तर :- ही काही समस्या ठरणार नाही जर तुम्ही जे फालुन गोंग अभ्यास करतात त्यांना सांगितले. अट एवढीच की तुम्ही विनम्र असले पाहिजे. तुम्हा सर्वांना एकत्रित अभ्यास करविण्याचे कारण म्हणजे तुम्ही चर्चा व विनिमय करू शकाल. निश्चीतच, जर तुम्ही बाहेरील लोकांमध्ये जाता, ज्याच्यांकडे देखील असाधारण क्षमता आहेत. तुम्ही त्यांना देखील सांगू शकता. हे फारसे महत्वाचे नाही जर तुम्ही बढाई मारीत नसाल. जर तुम्हाला तुम्ही किती सामर्थ्यवान आहात याची बढाई मारायची असेल तर ही एक समस्या उत्पन्न करेल. जर तुम्ही फार काळ

असेच बढाई मारीत राहिले तर हे सामर्थ्य नाहीसे होऊन जाईल. जर तुम्हाला फक्त चिगोंग गोष्टीबद्दल बोलायचे आहे व कोणत्याही अनुचित व्यक्तीगत विचारांशिवाय चर्चा करावयाची आहे, तर मी असे म्हणेन की ही एक समस्या नसेल.

प्र. बुद्धविचारधारा “रिक्ततेबद्दल बोलते तर ताओ विचारधारा शुन्यते” बाबत. आम्ही कश्याबाबत बोलतो?

उत्तर :- बुद्धविचारधारेची “रिक्तता” व ताओ विचारधारेची “शून्यता” त्यांच्या स्वतःच्या साधना पध्दतीकरीता अविद्वितीय आहे. अर्थातच, आम्हाला देखील त्या स्तरावर पोहचायची आवश्यकता असते. आम्ही उद्देशासहीत साधना करणेबाबत व उद्देशरहित गोंग प्राप्त करण्याबद्दल बोलतो. शिनशींगची (मनःस्वभावाची) साधना व मोहभांवाचा परित्याग यांच्या परिणामातून देखील शून्यता व रिक्तता निर्माण होतात; परंतु आम्ही त्यांच्यावर तेवढा भर देत नाही. कारण तुम्ही या भौतिक जगामध्ये जगता, तुम्हाला उदरनिर्वाह करावयाचा असतो व व्यवसाय देखील - अनेक गोष्टी करावयाच्या असतात. गोष्टींना करीत असतांना अपरिहार्यपणे हा विषय येतो की जे काही तुम्ही करता ते चांगले आहे वा वाईट. आम्ही काय करावयास हवे? आम्ही शिनशींगची साधना करतो, जे आमच्या पध्दतीचे प्रमुख वैशिष्ट्य आहे. जोपर्यंत तुमचे मन उचित असेल व ज्या गोष्टी तुम्ही करता त्या आमच्या आवश्यकतेशी सुसंगत आहेत तर तुमच्या शिनशींगबाबत काहीच समस्या होणार नाही.

प्र. आम्ही आमच्या असाधारण क्षमतांचा विकास झाला हे कसे समजू शकतो?

उत्तर :- साधनेच्या प्रारंभिक चरणामध्ये जर तुम्ही असाधारण क्षमता विकसित केल्या तर तुम्ही त्यांना अनुभव करू शकाल. जर तुम्ही अजुनही असाधारण क्षमता विकसित केल्या नाहीत; परंतु तुमचे शरीर संवेदनशील आहे, तुम्हाला त्या जाणवू शकेल. जर यापैकी काहीच होत नसेल तर तुमच्यासाठी सांगायला काही मार्ग नाही. तुम्ही फक्त एकच गोष्ट करू शकता, ती म्हणजे त्यांच्याबद्दल विचार न करता साधना सतत चालू ठेवा. आमच्या साठ ते सत्तर टक्के विद्यार्थ्यांचे त्यांनमू उघडलेले आहेत. मला माहित आहे की ते बघू शकतात. जरी तुम्ही

काहीच म्हणत नाही तुम्ही तुमच्या उघड्या डोळ्यांनी निरीक्षण करू शकता. मी तुम्हाला एकत्रितरित्या अभ्यास करायला का सांगतो? तुम्ही तुमच्या समूहामध्ये आंतरिकरित्या चर्चा व विचार विनियम करावा असे मला वाटते; परंतु या साधना पध्दतीला जबाबदार राहण्याकरीता तुम्ही समुहाच्या बाहेर असंयमितपणे बोलता कामा नये. आपसात विचारांची आदान-प्रदान करणे व एक-दुसऱ्यांमध्ये सुधार करणे स्विकार्य असेल.

प्र. फाशन (लॉ बॉडी) कसे दिसते? माझ्याकडे फाशन आहेत काय?

उत्तर :- एका व्यक्तीचे फाशन तसेच दिसायला असते जसा तो व्यक्ती दिसतो. तुमच्याकडे आता फाशन नाहीत. जेव्हा तुमची साधना एका स्तरावर पोहचते. तुम्ही त्रिलोक-फा-साधना पूर्ण करता व अत्यंत उच्च स्तरावर प्रवेश करता, केवळ तेव्हाच तुम्ही फाशन विकसित करू शकाल.

प्र. वर्ग समाप्त झाल्यानंतर मास्टरांचे फाशन आमची किती काळ देखरेख करतील?

उत्तर :- जेव्हा विद्यार्थी अचानक एका उच्चतर स्तराच्या गोष्टींची साधना प्रारंभ करतो; हे त्याच्याकरीता एक मोठा निर्णायक बिंदूच आहे, हे दर्शविते. याचा संदर्भ केवळ तुमच्या विचार प्रणालीमध्ये बदल नव्हे तर तुमच्या संपुर्ण व्यक्तीत्वाशी आहे. कारण जेव्हा एक साधारण व्यक्ती ते प्राप्त करतो, जे त्याला एक साधारण व्यक्ती म्हणून मिळायला नको तर ते भयानक असेल, त्याचे जीवन धोक्यात येवू शकते. माझ्या फाशननी त्याला सुरक्षा प्रदान करायलाच हवी. जर मी असे करू शकलो नाही आणि तरी देखील मी केवळ 'फा'चा प्रसार केला तर हे लोकांना नुकसान पोहचविल्या सारखेच होईल. अनेक चिगोंग मास्टर साधना अभ्यास शिकवायला व असे करण्याला घाबरतात; कारण ते जबाबदारी घेऊ शकत नाही. माझे 'फा'शरीर तुमचे प्रत्येक वेळी रक्षण करेल, जोपर्यंत तुम्ही ज्ञानप्राप्तीपर्यंत पोहचत नाही. जर तुम्ही मध्येच थांबले तर 'फा' शरीर स्वतःच त्यांच्या मर्जीने तुम्हाला सोडून जातील.

प्र. मास्टर म्हणतात, "साधारण जन्मजात गुण असलेले व्यक्ती व्यायामाद्वारे नव्हे, तर शिनशींगद्वारे साधना करतात." असे म्हणणे उचित आहे काय की जोपर्यंत व्यक्तीचे शिनशींग अत्यंत उच्च आहे. व्यक्ती अभ्यास न करता

उचित फळप्राप्ती करू शकेल?

उत्तर :- सैध्दांतिकरित्या हे खरे आहे. जोपर्यंत तुम्ही शिनशींग साधना करता, 'त' (Virtue) गोंगमध्ये रूपांतरीत केले जाईल; परंतु तुम्ही स्वतःला एक अभ्यासी समजावयास हवे. जर तुम्ही असे करत नाही तर तुम्ही फक्त 'त' चे सतत एकत्रीकरण प्राप्त करीत राहाल. 'त' एकत्र करण्याकरीता सतत एक नितीमान व्यक्ती बनत तुम्ही बराच 'त' गोळा करू शकाल. याबाबतीत जरी तुम्ही स्वतःला एक अभ्यासी समजले तुम्ही फार पुढे जाऊ शकणार नाही; कारण तुम्ही उच्चतर स्तराचा फा शिकलेला नसतो. जसे की तुम्हा सर्वांना माहित आहे, मी अनेक गोष्टी उघड केल्या आहेत. मास्ट्रांच्या संरक्षणाशिवाय उच्चतर स्तराची साधना करणे कठीण असते. तुम्हाला अगदी एक दिवस सुध्दा उच्चतर स्तरावर साधना करणे अशक्य असेल. म्हणूनच, ज्ञानप्राप्तीस पोहचणे काही तितकेसे सोपे नसते; परंतु तुमचे शिनशींग सुधारणा झाल्यानंतर तुम्ही विश्वाच्या गुणधर्मांशी एकरूप होऊ शकता.

प्र. दूरवर्ती उपचारामागे काय सिध्दांत असतात?

उत्तर :- हे फार सोपे आहे. विश्व आकुंचन वा प्रसारण पावू शकते; तसेच असाधारण क्षमता देखील. मी एका मूळ स्थळी असतो व हालचाल करीत नाही; परंतु उत्सर्जित झालेल्या असाधारण क्षमता अमेरिके इतक्या लांबवर रोगीपर्यंत (त्याचे रोग उपचार करण्याकरीता) पोहचू शकतात. मी एकतर त्याच्या ठिकाणी असाधारण क्षमता उत्सर्जित करू शकतो वा सरळ त्याच्या मूळ चेतनेला (युआनशेन)ला येथे बोलावून घेऊ शकतो. हा दुरस्थ उपचाराचा सिध्दांत असतो.

प्र. किती प्रकारच्या असाधारण क्षमता विकसित केल्या जातील हे आपण माहित करू शकतो काय?

उत्तर :- दहा हजारापेक्षा अधिक प्रकारच्या असाधारण क्षमता आहेत. त्या नेमक्या किती आहेत याचे तपशीलपणे माहित असणे महत्वाचे नसते. फा समजणे व हा नियम समजणे पुरेसे असेल. बाकीचे तुमच्या साधना करण्याकरीता शिल्लक ठेवलेले असते. इतके अधिक जाणणे हे तुमच्याकरीता न तर गरजेचे आहे न चांगले. मास्टर्स शिष्यांचा शोध घेतात व त्यांना स्विकार करतात. त्या शिष्यांना काहीच माहित नसते. त्यांचे मास्टर देखील त्यांना सांगत नाही. हे लक्षात येणे तुमच्यावर अवलंबून असते.

प्र. जेव्हा मी माझे डोळे बंद करतो मी तुम्हाला स्टेजवर व्याख्यान देतांना बघू शकतो. तुमचे वरचे शरीर काळे आहे. मेज देखील काळी आहे. तुमच्या मागील कापड गुलाबी आहे. कधीकधी आपण हिरव्या प्रकाशाने वेढले असता, हे काय चालले आहे?

उत्तर :- हा तुमच्या स्तराचा विषय आहे; कारण जेव्हा तुमचे त्याने नुकतेच उघडले जाते, तुम्ही काळ्याला पांढरे म्हणून पाहता व पांढऱ्याला काळे. तुमचा स्तर काहीसा उन्नत झाल्यावर जे काही तुम्ही बघता ते श्वेत असेल, आणखी उन्नतीनंतर तुम्ही सर्व रंगामध्ये अंतर करू शकाल.

५. आपत्ती

प्र. १) मास्टर विद्यार्थ्यांकरीता विपत्ती परीक्षा नियोजित करतात काय?

उत्तर :- तुम्ही असे म्हणू शकता. या तुमचे शिनिशींग (मनःस्वभाव) उन्नत करण्याकरीता नियोजित केल्या असतात. समजा तुमचे शिनिशींग आवश्यक स्तरावर पोहचले नाहीत तर तुम्हाला ज्ञानप्राप्तीस पोहचता येईल काय व तुमची साधना पूर्ण करता येईल का? जर आपण एखाद्या प्राथमिक कक्षेच्या विद्यार्थ्याला महाविद्यालया मध्ये पाठविले तर असे चालेल काय? मला असे वाटत नाही! जर आम्ही तुम्हाला एका उच्चतर स्तरावर साधन करू दिली जेव्हा तुमचे शिनिशींग खऱ्या अर्थाने विकसीत झालेले नसेल व तुम्ही अजूनही स्वतःच्या कोणत्याही गोष्टीला हलकेपणे घेत नाही वा सोडून देत नाही; तुम्ही एका ज्ञानप्राप्त व्यक्तीशी क्षुल्लकशा गोष्टीवरून भांडण देखील करू शकाल. हे अस्विकारणीय असते! म्हणूनच आम्ही शिनिशींगवर इतके भर देतो.

प्र. साधना अभ्यासींची कठीणाई अथवा दुःखे व साधारण लोकांच्या कठीणाई अथवा दुःखामध्ये काय फरक असतो?

उत्तर :- आम्ही साधक साधारण लोकांपेक्षा फार वेगळे नसतो. तुमची कठीणाई एक साधक म्हणून तुमच्या मार्गानुसार आयोजित केलेली आहे. साधारण लोक साधारण लोकांच्या कर्मांचे ऋण फेडीत असल्यामुळे त्या सर्वांना कठीणाई येत असते. याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्ही साधक असल्याने तुम्हालाच कठीणाई येईल व तुम्ही जर साधारण व्यक्ती असल्यास तुम्हाला कठीणाई होणार नाही. हे

दोन्ही बाबतीत सारखेच असते. हे फक्त असे आहे की तुमची कठीणाई तुमचे शिनशींग उन्नत करण्याकरीता योजिल्या असतात तर त्यांची कठीणाई त्यांचे कार्मिक ऋण फेडण्याकरीता असते. वास्तवतः कठीणाई हे तुमचे स्वतःचे कर्म असतात, ज्यांचा उपयोग मी शिष्यांच्या शिनशींग उन्नतीकरीता करतो.

प्र. या कठीणाई त्या एक्याऐंशी संकटासारखे असतात काय जे “धर्मग्रंथ आणण्याकरीता पश्चिमेकडे केलेल्या यात्रेमध्ये” (चीन मधील उत्कृष्ट कथासंग्रह ‘पश्चिमेकडील यात्रा’ मधील एक साधनेची कथा) घडले?

उत्तर :- यात काहीसे साम्य आहे. साधकाचे जीवन पूर्वनियोजित असते. तुम्हाला खुप अधिक वा अगदीच कमी कष्ट प्राप्त होणार नाही; परंतु ते सर्व अनिवार्यरित्या एक्याऐंशी असतील असे नाही. हे यावर निर्भर असते की तुम्ही तुमच्या जन्मजात गुणांसह किती उंच जाता हे तुम्ही प्राप्त करणाऱ्या स्तरानुरूप नियोजित केले जाते. साधक त्या सर्व गोष्टी ज्या साधारण लोकांकडे असतात; परंतु साधकांकडे असायला नको, अशा सर्व गोष्टींच्या त्यागाची प्रक्रिया अनुभवतील. हे खरेच फार कठीण असते. आम्ही तुम्हाला सोडण्यास कठीण वाटणाऱ्या सर्व गोष्टींचा त्याग करावयास लावण्याच्या मार्गाचा विचार करू व म्हणूनच कठीणाइव्दारे तुमचे शिनशींग उन्नत करू.

प्र. आम्ही अभ्यास करीत असतांना काही लोक त्यास घातापाताने बंद करावयाचा प्रयत्न करतात तर काय?

उत्तर :- फालुन गोंग दुसऱ्या लोकाव्दारे केलेल्या तोडफोडीस घाबरत नाही. प्रारंभिक स्तरावर तुमच्याकडे माझे सुरक्षा प्रदान करणारे फाशन असेल, परंतु असे निश्चित नसेल की तुम्ही कशाचाही सामनाच करणार नाही. सोफ्यावर बसून दिवसभर चहा पित बसल्याने गोंग विकसित होणे अशक्य असते. कधीकधी जेव्हा तुम्ही अडचणींचा सामना करता तुम्ही माझे नाव घ्या व तुम्ही मला अगदी तुमच्यासमोर बघाल. कदाचित मी तुम्हाला मदत करणार नाही, कारण की हेच ते असते ज्यावर तुम्हाला मात करण्याची आवश्यकता असते; परंतु जेव्हा तुम्ही खरेच संकटात असता, मी तुमची मदत करेन. मात्र खरी संकटे सामान्यतः येणार नाहीत, कारण की तुमचा मार्ग बदललेला आहे व काहीही आकस्मिक व्यवधान होण्याची अनुमती नसते.

प्र. आम्ही अडचणींचा वा विपत्तींचा सामना कसा करावा?

उत्तर :- मी यावर वारंवार भर दिला आहे; तुमच्या शिनशींगचे रक्षण करा! जर तुम्ही सुनिश्चित करू शकले की तुम्ही चुकीच्या गोष्टी करीत नाही तर ते चांगले असेल. हे विशेषतः महत्वपूर्ण असते, जेव्हा दुसरे लोक काही निश्चित कारणाने तुमच्या स्वहितावर अतिक्रमण करतात. जर तुम्ही एखाद्या साधारण व्यक्तीप्रमाणे परत भांडता तर तुम्ही देखील एक साधारण व्यक्तीच होऊन जाल. तुम्ही साधक असल्याने तुम्ही गोष्टींना त्या पध्दतीने हाताळायला नको. गोष्टी ज्या तुमच्या शिनशींगमध्ये व्यवधान करतात, ज्यामध्ये तुम्ही अडकता; त्या तुमचे शिनशींग उन्नत करण्याकरीता असतात. हे सर्व तुम्ही त्यांना कसे हाताळता आणि तुम्ही या गोष्टींद्वारे आपले शिनशींग कसे सांभाळता व उन्नत करता हे पाहण्याकरीता असते.

६. आयाम व मानवजाती

प्र. विश्वामध्ये आयामांचे किती स्तर आहेत?

उत्तर :- माझ्या माहितीप्रमाणे, विश्वातील आयामांच्या स्तरांची संख्या असंख्य आहे. जेव्हा दुसऱ्या अनेक आयामांच्या अस्तित्वाचा प्रश्न येतो; त्या आयामांमध्ये काय अस्तित्वास आहे, तिथे कोण वास्तव्यास आहे, ते आमच्या वर्तमान वैज्ञानिक साधनांचा वापर करून माहित करणे फार कठीण आहे. आधुनिक विज्ञानाने अजूनही भौतिक पुरावा द्यावयाचा आहे. मात्र काही चिगोंग मास्टर्स व असाधारण क्षमताप्राप्त लोक दुसऱ्या आयामांना पाहू शकतात. याचे कारण, दुसरे आयाम केवळ त्यानमुद्वारेच (तिसऱ्या नेत्राद्वारेच) बघितले जाऊ शकतात, मानवी नेत्रांद्वारे नाही.

प्र. प्रत्येक आयाम ज्यन-शान-रेन ची (सत्य-करुणा-सहनशीलता) प्रकृती धारण करीत असतात काय?

उत्तर :- होय, प्रत्येक आयाम ज्यन-शान-रेनची प्रकृती धारण करून असतात. या प्रकृतीशी अनुरूप असणारी लोक चांगली तर या विरुद्ध असणारी लोक वाईट असतात. जे यांच्याशी एकरूप होतात ते ज्ञानप्राप्त व्यक्ती असतात.

प्र. मूळ मानवजाती कुठून अस्तित्वास आली?

उत्तर :- मूळ विश्वामध्ये तितकेसे आडवे वा उभे स्तर नव्हते. ते फार शुध्द होते. त्याच्या विकासक्रमाच्या व गती शीलतेच्या दरम्यान जीवनाची उत्पत्ती झाली. यालाच आपण मुळ जीवन म्हणतो. ते विश्वानुरूप होते व काहीच वाईट अस्तित्वास नव्हते. विश्वाच्या अनुरूप असण्याचा अर्थ म्हणजे ते विश्वासारखेच होते, त्यामध्ये विश्वाचे सर्व सामर्थ्य होते. जसजसे विश्व विकसित व उत्क्रांतीत होत होते. काही आकाशीय लोक (दिव्यलोक) दिसून आले, नंतर अनेकानेक जीवन अस्तित्वात आले. आपल्या निम्नस्तरीय शब्दावलीमध्ये सांगायचे तर सामाजिक समुह विकसीत झाले, ज्यामध्ये पारस्परिक संवाद वाढले. या उत्क्रांती प्रक्रियेदरम्यान काही लोक बदलले, विश्वाच्या स्वभावापासून दूर विचलीत होत गेले. ते पूर्वीसारखे चांगले राहिले नाही. त्यामुळे त्याची असाधारण क्षमता कमकुवत झाली. म्हणून साधक अश्याप्रकारे “सत्याकडे परत जाणे” याविषयी बोलतात. ज्याचा अर्थ आपल्या मुळ अवस्थेकडे परतणे होय. जितका उच्चतर स्तर असेल, तितका अधिक तो विश्वाशी एकरूप असेल व तितक्याच त्याच्या क्षमता शक्तिशाली असतील. त्यावेळेस विश्वाच्या उत्क्रांती दरम्यान काही जीव भ्रष्ट झाले आणि तरी सुध्दा त्यांना नष्ट केले जाऊ शकले नाही. म्हणूनच उपाय योजन्यात आले जेणेकरून ते स्वतःला उन्नत करू शकतील व विश्वासोबत परत एकरूप होऊ शकतील. त्यांना दुःख भोगण्याकरीता व उन्नत करण्याकरीता सतत निम्न स्तरावर पाठविण्यात आले. त्यानंतर, लोक सतत या स्तरावर येत राहिले. मग या स्तरावर एक विभाजन घडून आले. ते लोक ज्यांचे शिनशींग खाली घसरले होते, ते या स्तरांवर राहू शकत नव्हते. त्यामुळे दुसरा निम्नतर स्तर बनविण्यात आला. हे सतत अश्याच प्रकारे चालले. काही जीव आणखी निम्नतर स्तरांवर खाली-खाली पडत राहिले आणि हळूहळू क्रमशः विभेदन होतच राहिले, जोपर्यंत आज ज्या स्तरावर आपली मानव जाती अस्तित्वास आहे. ही आजच्या मानवजातीची उत्पत्ती होय.

स्वयंसेवक संपर्क

सर्व फालुन दाफा उपक्रम स्वयंसेवकांद्वारे आयोजित केले जातात आणि निःशुल्क आहेत. या करीता कोणतीही सदस्यता फी नाही आणि कोणत्याही प्रकारचे दान स्वीकारले जात नाही. अभ्यास शिकण्यासाठी आपल्या जवळच्या स्वयंसेवकाशी संपर्क करावा. पुस्तके, ऑडीओ, व्हिडीओ आणि सर्व सामग्री फालुन दाफा वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

शहर	ठिकाण	संपर्क
अनंतपूर		9000467745
बंगलोर	कब्बन पार्क	9341254320, 9341255561
दिल्ली	लोधी गार्डन	9871679992, 9971513911
हैदराबाद	पब्लिक गार्डन	9848591947
कोची		9895036331
मुंबई	बी.पी.टी. गार्डन	9819749428
पुणे		9850985090, 9423215580
पौडिचेरी		9944025970
त्रीवेंद्रम		9446701983
वाराणशी		9935529619
उदयपूर		9829399844
कलकत्ता		9821381501
रायपूर		9009820255
नागपूर		9822569386

ई-मेल : admin@falundafaindia.org

वेबसाईट : www.falundafa.org, www.falundafaindia.org