

**FALUN FOFA**

**DA YUANMAN FA**

**Vía de la Gran Perfección**

**(Versión en español)**

**LI HONGZHI**



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

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



# Índice

## Capítulo Primero

Características de los métodos de gong .....	1
I. La cultivación del Falun; no se practica ni se desarrolla el dan.....	2
II. Cuando el practicante no está practicando, el Falun está refinándolo.....	2
III. Cultivar la conciencia principal y obtener el gong uno mismo.....	2
IV. Se cultivan naturaleza y vida del ser.....	3
V. Los cinco métodos de gong son sencillos y fáciles de aprender .....	3
VI. Sin intención mental, no hay desvíos y el gong crece rápidamente.....	3
VII. Para la práctica de gong no importan lugar, tiempo, dirección ni finalización del gong .....	4
VIII. Con la protección de mis Fashen, no hay temor a interferencias externas.....	4

## Capítulo Segundo

Explicación de los movimientos con fotos.....	5
I. Fo zhan qianshou fa, vía del fo mostrando mil manos .....	5
II. Falun zhuang fa, vía de la estaca-parada Falun.....	10
III. Guantong liangji fa, vía atravesando los dos extremos cósmicos .....	13
IV. Falun zhoutian fa, vía de la circulación celestial Falun .....	16
V. Shentong jiachi fa, vía para reforzar los poderes divinos.....	19

## Capítulo Tercero

Principios y mecanismos de los movimientos .....	23
I. Primer método de gong.....	23
II. Segundo método de gong .....	25
III. Tercer método de gong.....	25
IV. Cuarto método de gong.....	28
V. Quinto método de gong.....	29

## Apéndice

I. Requisitos para los centros asistenciales de Falun Dafa.....	32
II. Requisitos para los discípulos de Falun Dafa para la transmisión de Dafa y la enseñanza del gong..	34
II. Requisitos para los asistentes de Falun Dafa.....	35
III. Cosas que deben tener en cuenta los practicantes de Falun Dafa .....	36

Glosario.....	37
---------------	----



# Capítulo Primero

## Características de los métodos de gong

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



todo lo cultivado durante la vida entera. Por supuesto, cuando se cultiva la conciencia principal, la conciencia asistente también obtiene una porción de gong, elevándose asimismo automáticamente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Capítulo Segundo

### Explicación de los movimientos con fotos

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

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

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

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



圖 1-1

圖 1-2

圖 1-3

\* Ver Glosario.

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

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

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



圖 1-4



圖 1-5



圖 1-6

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

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

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



圖 1-7



圖 1-8



圖 1-9

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

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

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



圖 1-10



圖 1-11



圖 1-12

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



圖1-13



圖 1-14



圖 1-15

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

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

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



圖 1-16

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

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

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

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

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



圖 2-1

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

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





圖 2-2

圖 2-3

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

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



圖 2-4

圖 2-5

圖 2-6

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

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



圖 2-7

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

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

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

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

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

訣：  
淨化本體  
法開頂底  
心慈意猛  
通天徹地

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

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



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

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

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

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



圖 3-4



圖 3-5



圖 3-6

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

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



圖 3-7



圖 3-8



圖 3-9

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



圖 3-10

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

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

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

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

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



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

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



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8

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



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

圖 4-12

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



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



圖 4-13

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



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

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

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

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



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

圖 5-4

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

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



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8

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



圖 5-9



圖 5-10



圖 5-11

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



圖 5-12



圖 5-13



圖 5-14

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



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

# Capítulo Tercero

## Principios y mecanismos de los movimientos

### I. Primer método de gong

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## II. Segundo método de gong

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

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

## III. Tercer método de gong

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

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

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

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



dimensión, realmente te asustarías; está en otras dimensiones.

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

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

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

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

#### **IV. Cuarto método de gong**

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

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

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

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

## V. Quinto método de gong

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

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

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

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

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

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

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

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

## Apéndice Uno

### Requisitos para los centros asistenciales de Falun Dafa

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

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

–Li Hongzhi  
20 de abril de 1994

## Apéndice Dos

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

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

–Li Hongzhi  
25 de abril de 1994



## **Apéndice Tres**

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

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

–Li Hongzhi

## **Apéndice Cuatro**

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

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

–Li Hongzhi

## Glosario

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Da Yuanman Fa:** vía de la gran perfección.

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

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

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

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

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

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

**Fashen:** “cuerpo de Fa”.

**Fo:** ser iluminado.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Shen:** dios, deidad.

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

**Tian:** campo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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