

फालुन गोंग

(हिंदी अनुवाद)

ली होंगज़ी

द्वितीय संस्करण, 2022

दाफा के बारे में

(लुनयु¹)

दाफा² विधाता का ज्ञान है। यह उस सृष्टि का आधार है जिस पर आकाश, पृथ्वी एवं विश्व का निर्माण हुआ है। इसमें सभी कुछ समाहित है, अत्यंत सूक्ष्म से लेकर वृहत से वृहत्तम तक, यह विश्व के प्रत्येक स्तरों पर भिन्न रूप से अभिव्यक्त होता है। ब्रह्माण्ड की गहराईयों से जहाँ सूक्ष्मतम कण सर्वप्रथम प्रकट होते हैं, इसमें परत दर परत असंख्य कण हैं, जो आकार में सूक्ष्म से विशाल तक होते हुए, उन बाह्य आयामों तक पहुँचते हैं जिनका मानवजाति को ज्ञान है - परमाणुओं, अणुओं, ग्रहों एवं आकाशगंगाओं तक - और उससे आगे, जो और भी विशाल है। विभिन्न आकार के कण विभिन्न आकार के जीवनों तथा विभिन्न आकार के संसारों का निर्माण करते हैं जो ब्रह्माण्ड में सर्वत्र व्यापक हैं। कणों के विभिन्न स्तरों में से किसी में भी जीवों को अगले बड़े स्तर के कण उनके आकाशों में ग्रहों के रूप में प्रतीत होते हैं, एवं यह समस्त स्तरों में सत्य है। विश्व के हर स्तर के जीवों को - यह अनंत तक जाता प्रतीत होता है। यह दाफा था जिसने काल एवं अवकाश, अनेकों जीवों व प्रजातियों, तथा सम्पूर्ण सृष्टि का निर्माण किया; सब जो अस्तित्व में है इसी से है, और कुछ भी इससे बाहर नहीं है। ये सभी, दाफा के गुणों ज्ञन, शान और रेन³ के विभिन्न स्तरों पर साकार रूप हैं।

¹ लुनयु - टिप्पणी

² दाफा - महान सिद्धांत या महान मार्ग

³ ज्ञन, शान, रेन - सत्य, करुणा, सहनशीलता

मनुष्यों के अंतरिक्ष की खोज एवं जीवन के अनुसंधान के तरीके कितने भी उन्नत क्यों न हों, प्राप्त जानकारी विश्व के एक निम्न स्तर पर इस एक आयाम के कुछ हिस्सों तक सीमित है, जहाँ मनुष्यों का वास है। पूर्व-ऐतिहासिक काल की सभ्यताओं के दौरान भी मनुष्यों ने दूसरे ग्रहों की खोज की थी। किन्तु सभी ऊँचाइयां एवं दूरियां हासिल करने पर भी, मानवजाति कभी इस आयाम से बाहर नहीं निकल पाई जहाँ इसका अस्तित्व है। विश्व की सही तस्वीर मानवजाति कभी समझ नहीं पायेगी। यदि मनुष्य को विश्व, काल-अवकाश, एवं मानव शरीर के रहस्यों को समझना है, उसे एक सच्चे पथ की साधना करनी होगी और अपने स्तर में सुधार करते हुए सच्ची ज्ञानप्राप्ति करनी होगी। साधना से उसका नैतिक चरित्र उन्नत होगा, तथा एक बार वह बुराई से वास्तविक अच्छाई, और दुर्गुण से सदगुण में अंतर करना सीख जाता है, तथा वह मानव स्तर से आगे चला जाता है, वह विश्व की वास्तविकताओं तथा दूसरे आयामों व स्तरों के जीवन को देख और संपर्क कर पायेगा।

जबकि लोग अक्सर दावा करते हैं कि उनके वैज्ञानिक लक्ष्य "जीवन की गुणवत्ता सुधारने" के लिए हैं, यह तकनीकी प्रतिस्पर्धा है जो उनसे यह करवाती है। और ज्यादातर मामलों में वे तभी फलित हुए जब लोगों ने दिव्यता को हटा दिया और नैतिक संहिता का परित्याग कर दिया जो आत्म-नियंत्रण के लिए आवश्यक हैं। इन्हीं कारणों से अतीत की सभ्यताओं का कई बार विनाश हुआ। लोगों की खोजें इस भौतिक जगत तक ही सीमित रहती हैं, तथा विधियां ऐसी हैं कि केवल उसी का अध्ययन किया जाता है जिसे मान्यता प्राप्त है। इस बीच, वस्तुएँ जो मानव आयाम में अस्पर्श और अदृश्य हैं, किन्तु जो निष्पक्ष रूप से विद्यमान हैं और सही मायनों में खुद को इस वर्तमान जगत में प्रत्यक्ष करती हैं - जैसे कि अध्यात्म, श्रद्धा, दिव्य वचन, एवं चमत्कार - इनको निषेध माना जाता है, क्योंकि लोगों ने दिव्यता को बहिष्कृत कर दिया है।

यदि मानव जाति अपने चरित्र, आचरण, एवं सोच को नैतिक-मूल्यों पर आधारित करके सुधारने में सक्षम होती है, तो सभ्यता का स्थायित्व, और यहाँ तक कि मानव जगत में फिर से चमत्कारों का होना संभव होगा। अतीत में अनेक बार, इस संसार में ऐसी संस्कृतियों का उद्भव हुआ जो उतनी अलौकिक थीं जितनी मानवीय और लोगों को जीवन व विश्व की सच्ची समझ पर पहुँचने में मदद की। जब लोग दाफा को इस संसार में अभिव्यक्त होने पर उचित सम्मान व श्रद्धा प्रदान करेंगे, तो वे, उनका वर्ग, या उनका राष्ट्र आशीर्वाद या सम्मान प्राप्त करेंगे। यह दाफा था - विश्व का महान पथ - जिसने ब्रह्माण्ड, विश्व, जीवन तथा सारे सृजन का निर्माण किया। कोई जीवन जो दाफा से विमुख हो जाता है, वास्तव में भ्रष्ट है। कोई भी व्यक्ति जो दाफा के साथ समन्वय में हो सकता है सच में एक अच्छा व्यक्ति है, और स्वास्थ्य एवं सुख से पुरस्कृत व धन्य होगा। और कोई साधक जो दाफा के साथ एक हो जाता है वह एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ति है - दिव्य।

ली होंगज़ी
मई 24, 2015

विषय सूची

लुनयु	i
अध्याय - I प्रस्तावना	1
1. चीगोंग की उत्पत्ति	2
2. ची और गोंग	5
3. गोंग सामर्थ्य और दिव्य सिद्धियाँ	6
4. दिव्य नेत्र	10
5. चीगोंग उपचार और अस्पताल द्वारा उपचार	17
6. बुद्ध विचारधारा का चीगोंग और बुद्ध मत	20
7. पवित्र साधना मार्ग और दुष्ट मार्ग	23
अध्याय – II फालुन गोंग	30
1. फालुन का कार्य	30
2. फालुन की संरचना	32
3. फालुन गोंग साधना की विशिष्टताएँ	33
4. मन और शरीर दोनों की साधना	38
5. मनो-विचार	43
6. फालुन गोंग में साधना के स्तर	45
अध्याय – III शिनशिंग की साधना	48
1. शिनशिंग का अर्थ	49
2. प्राप्ति तथा त्याग	50
3. ज्ञन, शान, रेन का एक साथ संवर्धन	54

4. ईर्ष्या को हटाना	56
5. मोहभावों का परित्याग	58
6. कर्म	61
7. आसुरिक विघ्न	67
8. जन्मजात गुण तथा ज्ञान प्राप्ति का गुण	69
9. एक स्पष्ट तथा स्वच्छ मन	72

अध्याय – IV फालुन गोंग अभ्यास पध्दति **75**

1. बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन क्रिया	76
2. फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया	89
3. विश्व के दो छोरों का भेदन क्रिया	94
4. फालुन अलौकिक परिपथ क्रिया	100
5. दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने की क्रिया	108
'फालुन गोंग' अभ्यास के लिए कुछ मूल आवश्यकताएं और ध्यान देने योग्य शब्द	119

अध्याय – V प्रश्न और उत्तर **122**

1. फालुन और फालुन गोंग	122
2. अभ्यास के सिद्धांत और तरीके	127
3. 'शिनशिंग' की साधना	151
4. दिव्य नेत्र	157
5. परीक्षाएं और विपत्तियां	166
6. आयाम और मानव जाति	168

अध्याय - I

प्रस्तावना

हमारे देश (चीन) में, चीगोंग⁴ का प्रचलन प्राचीन काल से रहा रहा है और इसका एक लंबा इतिहास है। इस प्रकार हमारे लोगों के लिए चीगोंग अभ्यास करना प्राकृतिक रूप से सहज है। चीगोंग साधना की दो मान्यताप्राप्त साधना प्रणालियों, बुद्ध विचारधारा और ताओ विचारधारा ने अनेक महान साधना प्रणालियों को सार्वजनिक किया है जिन्हें पहले एकांत में सिखाया जाता था। ताओ विचारधारा का साधना मार्ग बहुत अनोखा है, जबकि बुद्ध विचारधारा की भी अपनी साधना प्रणाली है। फालुन गोंग बुद्ध विचारधारा की एक उन्नत साधना प्रणाली है। कक्षा में, मैं पहले आपके शरीर को उच्च साधना के लिए उपयुक्त अवस्था तक लाने के लिए व्यवस्थित करूंगा, और उसके बाद आपके शरीर में फालुन⁵ और शक्ति यन्त्रों की स्थापना करूंगा। मैं आपको क्रियाएं भी सिखाऊंगा। इन सबके अतिरिक्त, मेरे पास फा-शरीर (फाशन)⁶ हैं जो आपकी रक्षा करेंगे। किन्तु केवल इन्हीं वस्तुओं का होना अपर्याप्त है, क्योंकि इनसे गोंग⁷ के विकास का लक्ष्य पूर्ण नहीं होगा - यह आवश्यक है कि आप उच्च स्तरों पर साधना के सिद्धांतों को भी समझ लें। यही इस पुस्तक में बताया जायेगा।

मैं उच्च स्तरों की अभ्यास प्रणाली सिखा रहा हूँ, इसलिए मैं किसी विशेष नाड़ी, एक्यूपंकचर बिन्दु या शक्ति मार्ग की साधना की बात नहीं करूंगा। मैं एक महान साधना मार्ग सिखा रहा हूँ, उच्च स्तरों की ओर सच्ची साधना के लिए महान मार्ग। आरंभ में यह अविश्वसनीय लग सकता है। किन्तु जो चीगोंग का अभ्यास करने, खोज

⁴ चीगोंग - चीन की पारंपरिक साधना पद्धति का एक प्रकार, जिसमें ची या प्राण शक्ति का संवर्धन किया जाता है।

⁵ फालुन - "सिद्धांत चक्र"

⁶ फाशन - "फा या सिद्धांत शरीर", गोंग और फा से बना शरीर

⁷ गोंग - 1. साधना शक्ति, 2. अभ्यास

और अनुभव करने के लिए संकल्पित हैं, वे इसमें सभी आश्चर्य और गहनताओं का दर्शन करेंगे।

1. चीगोंग की उत्पत्ति

जिसे हम आज चीगोंग कहते हैं, वास्तव में पहले चीगोंग नहीं कहलाता था। इसकी उत्पत्ति प्राचीन चीनी लोगों द्वारा एकान्त में की जाने वाली साधना और धर्मों में निहित साधना से हुई। दो अक्षर वाले शब्द ची गोंग का तानजिंग, ताओ जांग⁸ या त्रिपिटक⁹ में कहीं उल्लेख नहीं मिलता। हमारी वर्तमान मानव सभ्यता के विकास क्रम में, चीगोंग उस काल से चला आ रहा है जब धर्म अपरिपक्व अवस्था में थे। इसका अस्तित्व धर्मों की स्थापना से भी पहले से था। धर्मों की स्थापना के बाद, इस पर भी धार्मिक प्रभाव पड़ा। चीगोंग के मूल नाम थे बुद्ध का महान साधना मार्ग और ताओ का महान साधना मार्ग। इसके कुछ और भी नाम थे, जैसे नौ स्तरीय आंतरिक क्रिया, अरहत¹⁰ का मार्ग, वज्र का ध्यान, आदि। वर्तमान में हम इसे चीगोंग कहते हैं जिससे यह हमारी आधुनिक विचारधारा से मेल खा सके और समाज में सरलता से प्रचलित हो सके। चीगोंग सही अर्थ में चीन में उपलब्ध पद्धति है जिसका एकमात्र उद्देश्य मानव शरीर की साधना है।

चीगोंग का आविष्कार इस सभ्यता द्वारा नहीं हुआ था। इसका बहुत प्राचीन इतिहास है जो सुदूर काल तक जाता है। तो, चीगोंग कब अस्तित्व में आया? कुछ लोगों का मानना है कि चीगोंग का इतिहास तीन हजार वर्ष पुराना है और यह तांग राजवंश¹¹ में बहुत लोकप्रिय था। कुछ कहते हैं कि इसका इतिहास पांच हजार वर्ष पुराना है – जो चीनी सभ्यता के समकालीन है। कुछ लोग पुरातत्व अवशेषों के अध्ययन के बाद कहते हैं, इसका इतिहास सात हजार वर्ष तो अवश्य है। मेरा मत है कि

⁸ तान जिंग, ताओ जांग - साधना के लिए प्राचीन चीनी ताओ सिद्धांत ग्रंथ।

⁹ त्रिपिटक - पाली भाषा में बौद्ध सिद्धांत ग्रंथ।

¹⁰ अरहत - बुद्ध विचारधारा में एक ज्ञान प्राप्त व्यक्ति जो त्रिलोक से परे हैं किन्तु बोधिसत्व से निम्न हैं।

¹¹ तांग राजवंश - चीन के इतिहास में एक समृद्ध काल (618-907 ए.डी.)

चीगोंग का आविष्कार आधुनिक मानव समाज ने नहीं किया - यह पूर्व-ऐतिहासिक संस्कृति है। दिव्य शक्तियों वाले लोगों की खोज के अनुसार, जिस विश्व में हम रहते हैं वह नौ बार विस्फोट होकर पुनःस्थापित हुआ है। जिस ग्रह पर हम रहते हैं कई बार नष्ट हुआ है। जब-जब यह ग्रह पुनःस्थापित हुआ, मनुष्य जाति की संख्या में हर बार वृद्धि हुई। वर्तमान में, हम यह खोज कर चुके हैं कि पृथ्वी पर कई वस्तुएँ हैं जो हमारी वर्तमान सभ्यता से पहले की हैं। डार्विन के क्रम विकास के नियम के अनुसार, मनुष्यों की उत्पत्ति वानरों से हुई, और हमारी सभ्यता दस हजार वर्ष से अधिक प्राचीन नहीं है। जबकि पुरातत्व खोजों से यह प्रकट हुआ है कि यूरोप के ऐल्प्स की गुफाओं में 2 लाख 50 हजार वर्ष पुराने भिती चित्र मिले हैं जो बहुत उत्कृष्ट स्तर की कला दर्शाते हैं - जो आधुनिक मानव योग्यता से भी परे है। पेरू के राष्ट्रीय विश्वविद्यालय के संग्रहालय में एक बड़ा पत्थर है जिस पर एक उकेरी हुई मानव आकृति है जो हाथ से दूरबीन लेकर नक्षत्रों का निरीक्षण कर रही है। यह आकृति तीस हजार वर्ष से अधिक प्राचीन है। जैसा कि हम जानते हैं, गैलिलियो ने 1609 में 30X की एक दूरबीन का आविष्कार किया था, केवल तीन सौ वर्ष पहले। तीस हजार वर्ष पूर्व दूरबीन कैसे हो सकती थी? भारत में एक लौह स्तम्भ है जिसमें लोहे की मात्रा 99 प्रतिशत से भी अधिक है। आधुनिक तकनीक से भी इतने शुद्ध स्तर का लोहा नहीं बन सकता; इसका स्तर आधुनिक तकनीक से अधिक उत्कृष्ट है। इन सभ्यताओं की रचना किसने की? कैसे वे मानव - जो उस काल में सूक्ष्म जीवधारी रहे होंगे - इनका निर्माण कर सके? इन खोजों ने विश्वभर के वैज्ञानिकों का ध्यान खींचा है। क्योंकि इन्हें समझा नहीं जा सका है, इन्हें पूर्व-ऐतिहासिक संस्कृति माना जाता है।

प्रत्येक काल में विज्ञान का स्तर भिन्न-भिन्न रहा है। कुछ काल में यह बहुत ऊँचा था, हमारी आधुनिक मानवता से भी अधिक। किन्तु वे सभ्यताएँ नष्ट हो गईं। इसलिए, मैं कहता हूँ कि चीगोंग का आविष्कार या रचना आधुनिक मानव ने नहीं की, बल्कि उन्होंने इसका पता लगाया और इसमें निपुणता हासिल की। यह पूर्व-ऐतिहासिक संस्कृति से आया है।

चीगोंग केवल हमारे देश की देन नहीं है। यह विदेशों में भी प्रचलित है, किन्तु वे इसे चीगोंग नहीं कहते। पश्चिमी देश, जैसे अमरीका, ग्रेट ब्रिटेन आदि, इसे जादू कहते हैं। अमरीका का एक जादूगर जिसे दिव्य सिद्धियों में महारत है, उसने एक बार चीन की महान दीवार में से भेद कर निकलने का प्रदर्शन किया। जब वह दीवार में से गुजरने वाला था तब एक सफेद कपड़े से अपने को ढक लिया, वह दीवार के साथ सटा और

दूसरी ओर से निकल गया। उसने ऐसा क्यों किया? इस प्रकार दर्शकों ने सोचा कि यह एक जादू के खेल का प्रदर्शन था। इसे इस प्रकार किया जाना आवश्यक था क्योंकि वह जानता था कि चीन में बहुत से लोग दिव्य सिद्धियों में पारंगत हैं। उसे उनके हस्तक्षेप का भय था, इसलिए उसने बाहर आने से पूर्व अपने आप को ढक लिया था। बाहर आने से पहले, उसने एक हाथ से कपड़ा उठाया और निकल आया। जैसे कि लोकोक्ति है, "विशेषज्ञ छल के लिए देखते हैं जबकि साधारण लोग रोमांच के लिए।" इस प्रकार, दर्शकों ने सोचा कि यह एक जादू का खेल था। इन योग्यताओं को जादू कहा जाता है क्योंकि उनका प्रयोग शरीर की साधना के लिए नहीं किया जाता, बल्कि मनोरंजन के लिए मंच प्रदर्शन करने और चमत्कार दिखाने के लिए किया जाता है। निम्न स्तर पर, चीगोंग मनुष्य के शरीर की अवस्था में बदलाव ला सकता है तथा स्वास्थ्य और आरोग्य के ध्येय को प्राप्त कर सकता है। उच्च स्तर की दृष्टि से, चीगोंग का ध्येय "बनती"¹² की साधना से है।

2. ची और गोंग

आज जिसे हम ची (Qi)¹³ कहते हैं प्राचीनकाल में वह ची (Chee)¹⁴ कहलाता था। दोनों शब्द आवश्यक रूप से एक ही हैं, क्योंकि दोनों का सन्दर्भ विश्व की ची से है - एक निराकार, अदृश्य पदार्थ जो पूरे विश्व में फैला है। ची का सन्दर्भ वायु से नहीं है। इस पदार्थ की शक्ति मानव शरीर में साधना द्वारा जागृत होती है, जिससे शरीर की भौतिक अवस्था में बदलाव आता है और स्वास्थ्य व आरोग्य लाभ प्राप्त होता है। फिर भी ची केवल ची है, आपके पास ची है, उसके पास ची है, और एक व्यक्ति की ची का दूसरे की ची पर कल्याणकारी प्रभाव नहीं हो सकता। कुछ लोग कहते हैं कि ची से रोग दूर हो सकते हैं, या आपके द्वारा दूसरे व्यक्ति की ओर निष्कासित ची से उसके रोग का निदान हो सकता है। ये कथन बिल्कुल अवैज्ञानिक हैं, क्योंकि ची रोगों को दूर नहीं

¹² बनती - मूल शरीर, इस आयाम तथा अन्य आयामों का शरीर।

¹³ ची (Qi) - "प्राण शक्ति", ऐसा माना जाता है कि यह मनुष्य का स्वास्थ्य निर्धारित करती है।

¹⁴ ची (Chee) - इसमें चीनी भाषा का दूसरा अक्षर प्रयोग होता है किन्तु बोला एक समान जाता है।

कर सकती। जब तक एक अभ्यासी के शरीर में ची है, इसका अर्थ है कि उसका शरीर अभी दुग्ध श्वेत शरीर नहीं हुआ है। अर्थात्, अभ्यासी अभी भी रोग धारण किए हो सकता है।

व्यक्ति जब अभ्यास द्वारा उच्च सिद्धियाँ अर्जित कर लेता है, वह ची निष्कासित नहीं करता। बल्कि, वह उच्च शक्ति का पुंज निष्कासित करता है। यह उच्च शक्ति तत्व है जो प्रकाश के रूप में प्रकट होता है, इसके कण सूक्ष्म होते हैं और इसका घनत्व अधिक होता है। यह गोंग है। केवल इसी का साधारण लोगों पर कल्याणकारी प्रभाव हो सकता है, और केवल इसी से दूसरों के रोग दूर किए जा सकते हैं। एक कहावत है, "बुद्ध का प्रकाश सर्वव्यापी है और सभी विकारों को दूर करता है।" इसका अर्थ है कि जो सच्ची साधना करते हैं उनके शरीर में अत्यधिक शक्ति समाहित होती है। जहां कहीं ऐसे व्यक्ति जाते हैं, उनकी शक्ति से प्रभावित क्षेत्र में कोई भी असामान्य दशा ठीक हो सकती है और अपनी सामान्य दशा में वापस आ सकती है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के शरीर में रोग का होना वास्तव में एक असामान्य शारीरिक दशा है तथा इस दशा के ठीक होते ही रोग स्वयं लुप्त हो जाएगा। सरल शब्दों में कहा जाए तो, गोंग शक्ति है। गोंग के भौतिक लक्षण होते हैं, और अभ्यासी साधना द्वारा इसके अस्तित्व का अनुभव और बोध कर सकते हैं।

3. गोंग सामर्थ्य और दिव्य सिद्धियाँ

(1) गोंग सामर्थ्य शिनशिंग¹⁵ की साधना से विकसित होता है

गोंग जो वास्तव में किसी व्यक्ति के गोंग सामर्थ्य (गोंगली) का स्तर निर्धारित करता है, चीगोंग क्रियाओं के अभ्यास से विकसित नहीं होता। इसका विकास "द" (सद्गुण) नामक पदार्थ के परिवर्तन से होता है, और शिनशिंग की साधना से होता है। यह परिवर्तन प्रक्रिया "एकत्रित औषधियों को भट्टी में तपा कर दान"¹⁶ का संवर्धन

¹⁵ शिनशिंग - मन या हृदय की प्रकृति

¹⁶ दान - साधक के शरीर में दूसरे आयामों से एकत्रित शक्ति पुंज।

करने¹⁷ से पूर्ण नहीं होती, जैसा साधारण लोग सोचते हैं। गोंग जिसकी हम बात कर रहे हैं शरीर के बाहर उत्पन्न होता है, और यह शरीर के निचले आधे भाग से आरंभ होता है। व्यक्ति के शिनशिंग में सुधार होने के पश्चात, यह चक्राकार रूप में ऊपर की ओर बढ़ता है और पूरी तरह शरीर के बाहर बनता है। सर की चोटी तक पहुंचने के बाद यह एक गोंग स्तंभ का आकार ले लेता है। इस गोंग स्तंभ की ऊंचाई उस व्यक्ति के गोंग का स्तर दर्शाती है। गोंग स्तंभ एक गहरे आयाम में छिपा होता है, साधारण व्यक्ति इसे नहीं देख सकता।

दिव्य सिद्धियाँ गोंग सामर्थ्य से सुदृढ़ होती हैं। जितना ऊंचा एक व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य और स्तर होते हैं, उतनी ही महान उसकी दिव्य सिद्धियाँ होती हैं और प्रयोग में उतनी ही सरल होती हैं। कम गोंग सामर्थ्य वाले लोगों की दिव्य सिद्धियाँ क्षीण होती हैं, उनके लिए उन्हें प्रयोग कर पाना कठिन होता है, और कुछ पूर्णतः अनुपयोगी होती हैं। दिव्य सिद्धियाँ स्वयं में न तो व्यक्ति के गोंग सामर्थ्य का स्तर दर्शाती हैं और न ही उसकी साधना का स्तर। वास्तविक स्तर गोंग सामर्थ्य निर्धारित करता है, न कि दिव्य सिद्धियाँ। कुछ लोग "बंधित" अवस्था में साधना करते हैं, जहां उनका गोंग सामर्थ्य बहुत ऊंचा होता है किन्तु आवश्यक नहीं कि उन्हें कोई दिव्य सिद्धियाँ प्राप्त हुई हों। गोंग सामर्थ्य निर्णायक पहलू है, और यह शिनशिंग साधना से विकसित होता है। यह सबसे आवश्यक है।

(2) साधक दिव्य सिद्धियों का अनुसरण नहीं करते

सभी अभ्यासी दिव्य सिद्धियों का ध्यान रखते हैं। दिव्य सिद्धियाँ जनमानस को आकर्षित करती हैं और कई लोग उन्हें प्राप्त करना चाहते हैं। किन्तु अच्छे शिनशिंग के अभाव में दिव्य सिद्धियाँ प्राप्त नहीं हो सकतीं।

कुछ दिव्य सिद्धियाँ साधारण लोगों को प्राप्त हो सकती हैं जैसे दिव्य नेत्र (तीसरा नेत्र), दूर श्रव्यता, दूर दृष्टि, पूर्व आभास, आदि। किन्तु क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति के स्तर के दौरान इनमें से सभी दिव्य सिद्धियाँ प्रकट नहीं होंगी, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति का

¹⁷ ताओ विचारधारा में बाह्य रासायनिक प्रक्रियाओं को शरीर की आंतरिक साधना को समझाने के लिए मुहावरे की तरह प्रयोग किया जाता है।

अनुभव भिन्न होता है। साधारण लोगों के लिए कुछ विशिष्ट दिव्य सिद्धियाँ प्राप्त करना असंभव है, जैसे इस भौतिक आयाम में एक प्रकार के पदार्थ को दूसरे पदार्थ में परिवर्तित करना - यह सिद्धि साधारण लोगों के पास नहीं हो सकती। महान दिव्य सिद्धियाँ जन्म के बाद केवल साधना द्वारा ही विकसित की जाती हैं। फालुन गोंग विश्व के सिद्धांतों के आधार पर विकसित किया गया था, इसलिए सभी दिव्य सिद्धियाँ जो विश्व में विद्यमान हैं फालुन गोंग में भी हैं। यह सब अभ्यासी पर निर्भर करता है वह कैसे साधना करता है। कुछ दिव्य सिद्धियों को प्राप्त करने का विचार अनुचित नहीं माना जाता। किन्तु, अत्यधिक इच्छा साधारण विचार से अधिक है और इससे अनुचित परिणाम प्राप्त होंगे। किसी व्यक्ति के लिए निम्न स्तर पर दिव्य सिद्धियाँ प्राप्त करना जरा भी लाभदायक नहीं है, वह इनका प्रयोग केवल साधारण लोगों के बीच प्रदर्शन करने और स्वयं को अधिक शक्तिशाली दिखाने के लिए करेगा। यदि ऐसा है, तो यह यही दर्शाता है कि उस व्यक्ति का शिनशिग ऊँचा नहीं है और उसे दिव्य सिद्धियाँ प्रदान करना उचित नहीं है। कुछ दिव्य सिद्धियाँ यदि कम शिनशिग वाले लोगों के हाथ लग जाएं तो उनका प्रयोग अनुचित कार्यों के लिए हो सकता है। क्योंकि उन लोगों का शिनशिग स्थिर नहीं है, इसलिए निश्चित नहीं कहा जा सकता कि वे कोई अनुचित कार्य नहीं करेंगे।

दूसरी ओर, कोई भी दिव्य सिद्धि जिसका प्रदर्शन अथवा दिखावा किया जा सकता है वह न तो मानव समाज में कोई बदलाव ला सकती है और न ही साधारण जीवन में परिवर्तन ला सकती है। वास्तविक ऊँचे स्तर की दिव्य सिद्धियों के सार्वजनिक प्रदर्शन की अनुमति नहीं है, क्योंकि इसका परिणाम और खतरा बहुत अधिक होगा; उदाहरण के लिए, किसी विशाल भवन को गिराने का प्रदर्शन नहीं किया जा सकता। महान दिव्य सिद्धियों के प्रयोग की अनुमति विशेष ध्येय वाले व्यक्तियों के अतिरिक्त किसी और को नहीं है, और न ही इन्हें प्रकट किया जा सकता है; यह इसलिए क्योंकि उच्च स्तर के गुरु ऐसा नहीं करने देंगे।

किन्तु फिर भी, कुछ साधारण लोग *चीगोंग* गुरुओं से प्रदर्शन के लिए हठ करते हैं, और उन्हें दिव्य सिद्धियाँ दिखाने के लिए मजबूर कर देते हैं। दिव्य सिद्धि प्राप्त लोग उनका प्रयोग प्रदर्शन के लिए नहीं करना चाहते, क्योंकि उन्हें इसकी मनाही है; इनके प्रदर्शन से पूरे समाज की स्थिति पर प्रभाव पड़ता है। जिन लोगों के पास वास्तव में अत्यधिक द होता है उन्हें दिव्य सिद्धियों के सार्वजनिक प्रयोग की मनाही है। कुछ *चीगोंग* गुरु प्रदर्शन के बाद बहुत विचलित और उदास अनुभव करते हैं। उन्हें प्रदर्शन के

लिए मज़बूर मत कीजिए! उनके लिए इन सिद्धियों का प्रदर्शन दुःखदायी होता है। एक शिष्य मेरे पास एक पत्रिका लाया। जब मैंने इसे पढ़ा तो मैं कुछ क्षण के लिए विचलित हो गया। इसमें एक अंतर्राष्ट्रीय *चीगोंग* सम्मेलन का उल्लेख था। दिव्य सिद्धियों वाले लोगों के लिए एक प्रतियोगिता थी, और जिस किसी के पास महान दिव्य सिद्धियाँ थीं वे सम्मलेन में जा सकते थे। इसे पढ़ने के बाद मुझे कई दिनों तक बुरा लगा। दिव्य सिद्धियों का प्रयोजन किसी प्रतियोगिता में सार्वजनिक प्रदर्शन नहीं है - उनका सार्वजनिक प्रदर्शन खेदजनक है। साधारण लोगों की दृष्टि इस साधारण संसार में केवल भोग-विलास की वस्तुओं में रहती है, किन्तु *चीगोंग* गुरुओं को सम्मानपूर्वक रहना चाहिए।

दिव्य सिद्धियों को प्राप्त करने की चाहत के पीछे क्या उद्देश्य है? यह एक साधक की मनोवृत्ति और इच्छा प्रवृत्ति को दर्शाती है। अपवित्र प्रवृत्तियों और अस्थिर मन के साथ कोई व्यक्ति महान दिव्य सिद्धियों को प्राप्त नहीं कर सकता। यह इस कारण है क्योंकि पूर्ण ज्ञान प्राप्ति से पहले, जो आपको भले और बुरे का आभास होता है वह इस संसार के मानदण्डों पर आधारित है। न तो आप वस्तुओं की वास्तविक प्रकृति को देख सकते हैं और न ही उनके बीच के कर्म संबंधों को। लोगों के बीच लड़ाई झगड़ा, दोषारोपण और दुर्व्यवहार, कर्म संबंधों के कारण ही होते हैं। यदि आपको इसका आभास नहीं है तो मदद के स्थान पर आप केवल विवाद ही बढ़ाएंगे। साधारण लोगों का संतोष तथा असंतोष, उचित अथवा अनुचित, इस संसार के नियमों द्वारा संचालित है; अभ्यासियों को इनसे चिन्ता नहीं होनी चाहिए। जब तक आपको पूर्ण ज्ञान प्राप्त नहीं हो जाता, जो आप अपनी आंखों से देखते हैं, आवश्यक नहीं कि सत्य हो। जब एक व्यक्ति दूसरे पर प्रहार करता है, तो यह हो सकता है कि वे अपना कर्म ऋण निपटा रहे हों। हो सकता है आपका हस्तक्षेप उनके ऋण निपटान में बाधा डाले। कर्म एक प्रकार का काला तत्व है जो मनुष्य के शरीर को घेरे रहता है। इसका भौतिक अस्तित्व दूसरे आयाम में होता है और यह रोग अथवा दुर्भाग्य में परिवर्तित हो सकता है।

दिव्य सिद्धियाँ सभी में विद्यमान होती हैं, मुख्य बात यह है कि उन्हें सतत साधना द्वारा विकसित और सुदृढ़ करने की आवश्यकता होती है। यदि, एक अभ्यासी होते हुए, व्यक्ति केवल दिव्य सिद्धियों को प्राप्त करने की प्रवृत्ति रखता है, तो वह अबूझ और मन से अपवित्र है। वह दिव्य सिद्धियों को किसी भी उद्देश्य के लिए प्राप्त करना चाहता हो, उसकी प्रवृत्ति में स्वार्थ के अंश हैं जो अवश्य ही उसकी साधना में बाधा डालेंगे। फलस्वरूप, वह कभी भी दिव्य सिद्धियाँ प्राप्त नहीं कर पायेगा।

(3) गोंग सामर्थ्य की देख-रेख

कुछ अभ्यासियों को अभ्यास करते हुए अधिक समय नहीं हुआ है, फिर भी वे दूसरे लोगों का रोग उपचार यह देखने के लिए करना चाहते हैं कि वे कितने प्रभावी हैं। आप में से वे लोग जिनका गोंग सामर्थ्य बहुत ऊँचा नहीं है जब अपना हाथ बढ़ा कर प्रयत्न करते हैं, तो आप रोगी के शरीर में विद्यमान काली, रोगग्रस्त, गंदी ची को बहुत सी मात्रा में अपने शरीर में सोख लेते हैं। क्योंकि आपके पास रोगग्रस्त ची को रोकने की योग्यता नहीं है और आपके शरीर के पास सुरक्षा कवच भी नहीं है, आप रोगी के साथ सांझा क्षेत्र बना लेते हैं। ऊँचे गोंग सामर्थ्य के अभाव में आप रोगग्रस्त ची से रक्षा नहीं कर सकते। फलस्वरूप, आप बहुत तकलीफ अनुभव करेंगे। यदि कोई आपकी देख-रेख नहीं करता है, समय के साथ आप अपने पूरे शरीर में रोग एकत्रित कर लेंगे। इसलिए यदि किसी के पास ऊँचा गोंग सामर्थ्य नहीं है, उसे दूसरों के रोगों का उपचार नहीं करना चाहिए। केवल वही व्यक्ति जो दिव्य सिद्धियाँ विकसित कर चुका है और उसका गोंग सामर्थ्य एक विशेष स्तर तक पहुंच चुका है, चीगोंग का प्रयोग रोग उपचार में कर सकता है। यद्यपि कुछ लोग दिव्य सिद्धियाँ विकसित कर चुके हैं और रोग उपचार करने में सक्षम हैं, जब तक वे बहुत निम्न स्तर पर हैं, वे वास्तव में अपना एकत्रित गोंग सामर्थ्य - अपनी शक्ति को रोग उपचार में उपयोग करते हैं। क्योंकि गोंग शक्ति और प्रज्ञावान पदार्थ दोनों हैं जो सरलता से एकत्रित नहीं होता, इसके निष्कासन द्वारा आप वास्तव में अपने शरीर से गोंग को समाप्त कर रहे होते हैं। आपके गोंग के निष्कासन के साथ-साथ ही, आपके सिर के ऊपर गोंग स्तंभ छोटा होता जाता है और समाप्त हो जाता है। यह इसका यथोचित उपयोग नहीं है। इसलिए मैं दूसरों के रोग उपचार का समर्थन नहीं करता जब तक आपका गोंग सामर्थ्य ऊँचा न हो। चाहे आप कैसी भी महान पद्धतियाँ अपनायें, आप केवल अपनी ही शक्ति खर्च करेंगे।

जब व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य एक विशेष स्तर पर पहुंचता है, सभी प्रकार की दिव्य सिद्धियाँ प्रकट होती हैं। इन दिव्य सिद्धियों का प्रयोग करते हुए आपको बहुत सावधान रहना होगा। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को उसका दिव्य नेत्र खुलने के बाद प्रयोग करना आवश्यक है, यदि वह इसका कभी प्रयोग नहीं करता तो यह बंद हो जायेगा। किन्तु उसे इसमें बार-बार भी नहीं देखना चाहिए। यदि वह इसमें बार-बार देखता है, तो बहुत अधिक शक्ति का बहाव होगा। तो इसका अर्थ यह है कि उसे इसका कभी प्रयोग नहीं करना चाहिए? ऐसा कदापि नहीं है। यदि हमें इसका कभी प्रयोग नहीं

करना होता, तो हमारे साधना करने का क्या अर्थ रहता? प्रश्न यह है कि इसका प्रयोग कब करें। आप इसका प्रयोग तभी कर सकते हैं जब आपने किसी विशेष स्तर तक साधना कर ली है और इसकी पूर्ति करने की योग्यता प्राप्त कर ली हो। जब कोई फालुन गोंग का साधक एक विशेष स्तर पर पहुंचता है, फालुन स्वयं ही उतने गोंग का रूपान्तरण और पूर्ति कर सकता है जितना साधक ने निष्कासित किया है। फालुन स्वयं ही अभ्यासी का गोंग सामर्थ्य स्तर निश्चित रखता है, और उसका गोंग एक क्षण के लिए भी कम नहीं होता। यह फालुन गोंग की विलक्षणता है। उस समय से पहले दिव्य सिद्धियों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

4. दिव्य नेत्र

(1) दिव्य नेत्र का खुलना

दिव्य नेत्र का मुख्य मार्ग माथे के मध्य और शानगन बिंदु¹⁸ के बीच स्थित है। जिस प्रकार साधारण लोग खुली आंखों से वस्तुएं देखते हैं वह उसी प्रकार है जैसे एक कैमरा कार्य करता है। लेंस का आकार और पुतली, वस्तु की दूरी और प्रकाश की तीव्रता के अनुरूप व्यवस्थित हो जाते हैं। तब प्रकाश नाड़ी द्वारा, मस्तिष्क के पीछे स्थित पिनियल ग्रंथि पर प्रतिबिम्ब बन जाते हैं। भेदन दृष्टि नामक दिव्य सिद्धि का केवल यह अर्थ है कि पिनियल ग्रंथि से दिव्य नेत्र द्वारा सीधे देख पाने की क्षमता। एक साधारण व्यक्ति का दिव्य नेत्र बंद रहता है, क्योंकि उसका मुख्य मार्ग संकरा और अंधकारमय होता है। वहां ची सत्व नहीं है और न ही प्रकाश है। कुछ लोगों का मार्ग बंद होता है, इसलिए वे नहीं देख सकते।

दिव्य नेत्र खोलने के लिए, हम पहले या तो बाहरी शक्ति का प्रयोग करते हैं या स्वयं साधना का, जिससे मार्ग साफ हो सके। प्रत्येक व्यक्ति के मार्ग की बनावट भिन्न होती है, जो गोलाकार से अण्डाकार, चोकोर से तिकोनी हो सकती है। जितनी अच्छी प्रकार आप साधना करते हैं, उतना गोलाकार मार्ग बन जायेगा। दूसरे, गुरु आपको नेत्र

¹⁸ शानगन बिन्दु - दोनों भौहों के बीच थोड़ा नीचे स्थित एक एक्यूंपंक्वर बिन्दु।

प्रदान करते हैं। यदि आप स्वयं साधना करते हैं तो यह आपको स्वयं विकसित करना होगा। तीसरे, आपके पास दिव्य नेत्र के स्थान पर ची¹⁹ सत्व का होना आवश्यक है।

साधारणतः, हम वस्तुओं को अपनी दोनों आंखों से देखते हैं, और यही दो आंखें दूसरे आयाम के हमारे मार्ग में बाधा डालती हैं, क्योंकि वे एक कवच की तरह कार्य करती हैं। हम केवल उन्हीं वस्तुओं को देख पाते हैं जो हमारे भौतिक आयाम में विद्यमान हैं। दिव्य नेत्र के खुलने से इन दो आंखों के बिना देखने की क्षमता आ जाती है। बहुत ऊँचे स्तर तक साधना करने पर आप यथार्थ नेत्र भी प्राप्त कर सकते हैं। तब आप दिव्य नेत्र के यथार्थ नेत्र से या शानगन बिन्दु के यथार्थ नेत्र से देख सकते हैं। बुद्ध विचारधारा के अनुसार, शरीर का प्रत्येक रोम छिद्र एक नेत्र है - सारे शरीर पर नेत्र हैं। ताओ विचारधारा के अनुसार, प्रत्येक एक्यूंपंकचर बिन्दु एक नेत्र है। मुख्य मार्ग दिव्य नेत्र पर ही स्थित है, और इसे पहले खोला जाता है। कक्षा में, मैंने आप सभी में वे वस्तुएँ स्थापित कर दी हैं जो दिव्य नेत्र खोल सकती हैं। लोगों के शारीरिक गुणों में अन्तर के कारण परिणाम भिन्न हो सकते हैं। कुछ लोग गहरे कुंए जैसा अन्धकारमय छिद्र देख सकते हैं। इसका अर्थ है कि दिव्य नेत्र का मार्ग अन्धकारमय है। दूसरे लोग सफेद सुरंग देखते हैं। यदि सामने आकृतियां दिखायी पड़ती हैं, तो दिव्य नेत्र खुलने वाला है। कुछ लोग घूमती हुई वस्तुओं को देख सकते हैं, जिन्हें गुरु ने दिव्य नेत्र खोलने के लिए स्थापित किया है। दिव्य नेत्र में छिद्र हो जाने के बाद आप देख सकेंगे। कुछ लोग दिव्य नेत्र के द्वारा एक बड़ी आंख देख पाते हैं, और वे सोचते हैं कि यह बुद्ध की आंख है। यह वास्तव में उनकी अपनी आंख है। साधारणतः ये वे लोग हैं जिनके जन्मजात गुण अच्छे हैं।

हमारी गणना के अनुसार, प्रत्येक बार जब हम उपदेश श्रृंखला देते हैं, आधे से ज्यादा लोगों के दिव्य नेत्र खुल जाते हैं। दिव्य नेत्र खुलने के बाद एक समस्या उत्पन्न हो सकती है, कि एक व्यक्ति जिसका शिनशिंग ऊँचा नहीं है दिव्य नेत्र का प्रयोग सुगमता से बुरे कार्यों के लिए कर सकता है। इस समस्या के निदान के लिए, मैं आपका दिव्य नेत्र सीधे विवेक दृष्टि स्तर पर खोलूंगा - दूसरे शब्दों में, एक ऊँचे स्तर पर जहां आप दूसरे आयामों के दृश्य सीधे देख सकते हैं और साधना के दौरान सामने प्रकट होते दृश्य देख सकते हैं, जिससे आप उन पर विश्वास कर सकें। इससे आपका साधना में

¹⁹ 'ची' का प्रयोग उन पदार्थों का वर्णन करने के लिए भी किया जा सकता है जो अदृश्य और पारदर्शी हैं, जैसे वायु, गंध, क्रोध, आदि।

विश्वास दृढ़ होगा। जिन लोगों ने साधना आरंभ ही की है, उनका शिनशिगं महान व्यक्तियों के स्तर तक अभी नहीं पहुंचा है। इसलिए यदि उन्हें दिव्य वस्तुएँ प्राप्त हो जाएँ तो उनके गलत प्रयोग का अंदेशा है। एक विनोदपूर्ण उदाहरण दूं तो : यदि आप सड़क पर जा रहे हैं और एक लॉटरी की दुकान पर पहुंचते हैं, आप सरलता से प्रथम पुरस्कार ले जा सकते हैं। ऐसा नहीं होने दिया जाएगा - यह केवल इस बात को स्पष्ट करने के लिए था। दूसरा कारण यह है कि हम बहुत से लोगों के लिए दिव्य नेत्र खोल रहे हैं। यदि सभी लोगों के दिव्य नेत्र निम्न स्तर पर खुल जायें: कल्पना कीजिए यदि हर कोई मानव शरीर के आर-पार देख सके या दीवार के दूसरी ओर की वस्तुओं को देख सके - क्या हम इसे तब भी मानव समाज कहेंगे? मानव समाज में हलचल मच जायेगी, इसलिए न तो इसकी अनुमति है और न ही यह हो सकता है। इसके अतिरिक्त, इससे अभ्यासियों को कोई लाभ नहीं होगा और इससे केवल उनका मोहभाव ही बढ़ेगा। इसलिए हम आपका दिव्य नेत्र निम्न स्तर पर नहीं खोलेंगे। बल्कि हम इसे सीधे उच्च स्तर पर खोलेंगे।

(2) दिव्य नेत्र के स्तर

दिव्य नेत्र के कई विभिन्न स्तर हैं; विभिन्न स्तरों पर यह विभिन्न आयामों को देखता है। बुद्ध मत के अनुसार पांच स्तर होते हैं : भौतिक दृष्टि, दिव्य दृष्टि, विवेक दृष्टि, फा दृष्टि और बुद्ध दृष्टि। प्रत्येक स्तर उच्च, मध्य और निम्न स्तरों में विभाजित है। दिव्य दृष्टि या उससे कम स्तर पर केवल हमारा भौतिक संसार ही देखा जा सकता है। केवल विवेक दृष्टि या उससे ऊँचे स्तर पर ही दूसरे आयामों को देखा जा सकता है। जिनके पास भेदन दृष्टि नामक दिव्य दृष्टि है वे वस्तुओं को स्पष्ट देख सकते हैं, सी.टी. स्कैन से भी अधिक स्पष्ट। किन्तु जो कुछ वे देख सकते हैं इस भौतिक संसार तक ही सीमित है और इस आयाम से बाहर नहीं जा सकते जहां हमारा वास है; इसे हम दिव्य नेत्र का उच्च स्तर नहीं कह सकते।

एक व्यक्ति के दिव्य नेत्र का स्तर उसके ची सत्व की मात्रा पर आधारित है, और इसके साथ मुख्य मार्ग की चौड़ाई, उज्ज्वलता और उसमें रूकावट पर निर्भर करता है। आन्तरिक ची सत्व यह निर्धारित करने में निर्णायक है कि दिव्य नेत्र कितनी पूर्णता से खुल सकता है। छः साल से कम उम्र के बच्चों के दिव्य नेत्र को खोलना बहुत सरल होता है। मुझे अपने हाथों का प्रयोग करने की आवश्यकता भी नहीं होती, क्योंकि

जैसे ही मैं बोलना आरंभ करता हूँ यह खुल जाता है। यह इसलिए क्योंकि बच्चे हमारे भौतिक जगत के बुरे प्रभावों से अछूते हैं और उन्होंने कोई बुरे कार्य नहीं किए हैं। उनका ची सत्व संरक्षित है। छः वर्ष की आयु के बाद बच्चों के दिव्य नेत्र को खोलना कठिन हो जाता है, क्योंकि जैसे वे बड़े होते हैं बाहरी प्रभाव बढ़ते जाते हैं। विशेषकर अनुचित शिक्षा, बिगड़ैलपन और अनैतिक चाल-चलन से ची सत्व का क्षय होता है। एक स्थिति के बाद यह पूरी तरह समाप्त हो जाता है। जिन लोगों का ची सत्व पूरी तरह समाप्त हो चुका है वे साधना द्वारा धीरे-धीरे उसे पुनः प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु इसमें बहुत अधिक समय और कड़ी मेहनत लगेगी। अतः ची सत्व अत्यंत मूल्यवान है।

मैं किसी व्यक्ति का दिव्य नेत्र दिव्य दृष्टि से नीचे के स्तर पर खोलने की सलाह नहीं देता, क्योंकि अभ्यासी जिसका गोंग सामर्थ्य कम है, वस्तुओं को देखने में अपनी शक्ति का अधिक व्यय कर देगा जितना वह साधना द्वारा अर्जित कर पायेगा। बहुत अधिक मूल शक्ति के क्षय से दिव्य नेत्र पुनः बंद हो सकता है। एक बार बंद होने पर इसे दोबारा खोलना सुगम नहीं होगा। इसलिए मैं साधारणतः लोगों का दिव्य नेत्र विवेक दृष्टि स्तर पर खोलता हूँ। साधक की दृष्टि भले ही स्पष्ट हो या न हो, वे दूसरे आयामों के दृश्य देख पायेंगे। क्योंकि लोगों पर उनके आंतरिक गुणों का प्रभाव पड़ता है, कुछ लोग स्पष्ट देख पाते हैं, कुछ लोग रूकावट के साथ देखते हैं, और कुछ अस्पष्ट। किन्तु कम से कम आप प्रकाश तो देख ही पायेंगे। इससे साधक को उच्च स्तर की ओर बढ़ने में सहायता मिलेगी। जो स्पष्ट नहीं देख पाते वे साधना बढ़ने पर देख पायेंगे।

वे लोग जिनका ची सत्व कम है, दिव्य नेत्र द्वारा केवल श्वेत-श्याम दृश्य ही देख पायेंगे। जिन लोगों के दिव्य नेत्र में ची सत्व कुछ अधिक है वे दृश्य रंगीन और स्पष्ट देख पायेंगे। जितना अधिक ची सत्व होगा, स्पष्टता उतनी ही अधिक होगी। किन्तु प्रत्येक व्यक्ति भिन्न होता है। कुछ लोग खुले दिव्य नेत्र के साथ पैदा होते हैं जबकि कुछ औरों का बिल्कुल बंद होता है। जब दिव्य नेत्र खुल रहा होता है तो पुष्प के खिलने की भांति आकृति दिखाई देती हैं, जो परत दर परत खुलती जाती है। आरंभ में ध्यान में बैठे समय आपको दिव्य नेत्र के स्थान पर उज्ज्वलता दिखाई देगी। आरंभ में उज्ज्वलता इतनी प्रकाशमय नहीं होती, जबकि बाद में यह लाल रंग में बदल जाती है। कुछ लोगों का दिव्य नेत्र कस कर बंद होता है, इसलिए उनकी आरंभिक भौतिक प्रक्रिया बहुत तीव्र होती है। वे लोग मुख्य मार्ग और शानगन बिंदु के पास की पेशियों में कसाव अनुभव करेंगे, जैसे उन्हें अन्दर की ओर दबाया व छेदा जा रहा हो। उन्हें कनपटी और मस्तक में ऐसा अनुभव होगा जैसे सूजे हुए हों तथा दर्द हो रहा हो। ये सभी दिव्य नेत्र के खुलने के

लक्षण हैं। व्यक्ति जिसका दिव्य नेत्र सरलता से खुल जाता है वह अक्सर कुछ दृश्य देख पाता है। मेरी कक्षाओं में, कुछ लोग अन्जाने में मेरे फा-शरीरों को देख पाते हैं। जब वे जानबूझ कर देखने का प्रयत्न करते हैं तो वे लुप्त हो जाते हैं, क्योंकि तब वे वास्तव में अपनी भौतिक आंखें प्रयोग कर रहे होते हैं। जब आप आंखें बंद करके कुछ वस्तुएँ देखते हैं, देखने की उसी स्थिति में रहें और आप धीरे-धीरे वस्तुओं को और स्पष्ट देख पायेंगे। यदि आप और समीप से स्पष्ट देखना चाहते हैं, तब आपका ध्यान वास्तव में अपनी आंखों की ओर चला जाता है और आप प्रकाश नाड़ियों का प्रयोग करने लगते हैं। तब आप कुछ नहीं देख पाते।

दिव्य नेत्र द्वारा आयामों की समझ व्यक्ति के दिव्य नेत्र के स्तर के अनुसार भिन्न-भिन्न होती है। कुछ वैज्ञानिक शोध संस्थान इस सिद्धांत को नहीं समझ पाते, जिससे कुछ चीगोंग परीक्षण अनुमानित परिणाम नहीं दे पाते। कभी-कभी कुछ परीक्षण तो बिल्कुल विपरीत परिणाम देते हैं। उदाहरण के लिए, एक संस्थान ने दिव्य सिद्धियों के परीक्षण के लिए एक पद्धति निकाली। उन्होंने चीगोंग गुरुओं को एक बंद डिब्बे की वस्तुओं को देखने के लिए कहा। क्योंकि उन गुरुओं के दिव्य नेत्र स्तर भिन्न थे, उनके उत्तर भी भिन्न थे। तब अनुसंधानकर्ताओं ने दिव्य नेत्र के विषय को झूठा और गुमराह करने वाला मान लिया। साधारणतः इस प्रकार के परीक्षण में कोई निम्न स्तर के दिव्य नेत्र वाला व्यक्ति बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकता है, क्योंकि उसका दिव्य नेत्र दिव्य दृष्टि के स्तर पर खुला होता है - एक ऐसा स्तर जो इस भौतिक आयाम में वस्तुओं को देखने के लिए उपयुक्त है। इसलिए जो लोग दिव्य नेत्र को नहीं समझते हैं, सोचते हैं कि इन लोगों की दिव्य सिद्धियाँ महान हैं। दूसरे आयामों में सभी वस्तुएँ, सजीव या निर्जीव, भिन्न-भिन्न रूप और आकार में दिखाई देती हैं। उदाहरण के लिए, जैसे ही किसी गिलास का निर्माण किया जाता है, एक दूसरे आयाम में एक चेतना अस्तित्व में आ जाती है। साथ ही, यहां अस्तित्व में आने से पूर्व हो सकता है यह कुछ और रही हो। जब दिव्य नेत्र निम्नतम स्तर पर होता है, तब गिलास दिखाई देगा। इससे ऊँचे स्तर पर वह चेतना दिखाई देगी जिसका अस्तित्व दूसरे आयाम में है। इससे भी ऊँचे स्तर पर, उस चेतना के अस्तित्व से पहले की भौतिक स्थिति दिखाई देगी।

(3) दूर दृष्टि

दिव्य नेत्र खुलने के बाद, कुछ लोगों में दूर दृष्टि की दिव्य सिद्धि आ जाती है, और वे हजारों मील दूर की वस्तुएँ देखने में सक्षम हो जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का उसके अपने आयामों में अधिकार होता है। उन आयामों में वह एक विश्व के समान बड़ा होता है। एक विशेष आयाम में, उसके मस्तक के आगे एक दर्पण होता है, यद्यपि हमारे आयाम में यह अदृश्य है। यह दर्पण सभी के पास होता है, किन्तु जो अभ्यासी नहीं होते उनका दर्पण अन्दर की ओर मुड़ा होता है। अभ्यासियों के लिए, यह दर्पण धीरे-धीरे उल्टा मुड़ जाता है। एक बार उलट जाने पर, दर्पण वह सब परावर्तित कर सकता है जो अभ्यासी देखना चाहता है। उसके विशेष आयाम में वह अत्यंत विशाल होता है। क्योंकि उसका शरीर बहुत विशाल होता है, इसलिए दर्पण भी बहुत विशाल होता है। जो कुछ साधक देखना चाहता है वह दर्पण में परावर्तित किया जा सकता है। एक बार चित्र प्राप्त हो जाने के बाद भी वह देख नहीं सकता, क्योंकि चित्र का दर्पण पर एक पल के लिए ठहराव आवश्यक है। दर्पण वापस मुड़ता है और वस्तु की परावर्तित झलक दिखा देता है। यह फिर पलटता है, तेजी से वापस मुड़ता है, और इस प्रकार बिना रूके आगे-पीछे पलटता रहता है। सिनेमा में धारा-प्रवाह गति के लिए फिल्म को चौबीस चित्र प्रति सेकेंड से घूमना होता है। जिस गति से दर्पण पलटता है वह इससे कहीं अधिक है, इसलिए दृश्य धारा-प्रवाह और स्पष्ट दिखाई देते हैं। इसे दूर दृष्टि कहते हैं - और दूर दृष्टि का सिद्धांत इतना ही सरल है। यह बहुत गोपनीय हुआ करता था, किन्तु मैंने कुछ ही पंक्तियों में इसका खुलासा कर दिया है।

(4) आयाम

हमारे दृष्टिकोण के अनुसार, आयाम बहुत जटिल होते हैं। मनुष्यजाति को केवल उसी आयाम का पता है जिसमें मनुष्यों का अभी अस्तित्व है, जबकि दूसरे आयामों का न तो अभी तक पता चला है और न ही खोज की गई है। जहां तक दूसरे आयामों की बात है, हम *चीगोंग* गुरु पहले ही आयामों के बहुत से स्तर देख चुके हैं। इन्हें सैद्धान्तिक रूप से समझाया भी जा सकता है, हालांकि विज्ञान में ये अभी अप्रमाणित ही हैं। यद्यपि कुछ लोग कुछ वस्तुओं के अस्तित्व को नहीं स्वीकारते, किन्तु वे वास्तव में हमारे आयाम में प्रकट हो चुकी हैं। उदाहरण के लिए, एक स्थान है जिसका नाम बरमूडा त्रिकोण (दृष्ट त्रिकोण) है। कुछ हवाई जहाज और पानी के जहाज

उस क्षेत्र में लुप्त हो चुके हैं, और कुछ वर्ष पश्चात फिर से प्रकट हो गये। कोई नहीं समझा सकता ऐसा क्यों हुआ, क्योंकि कोई भी मानवीय विचारों और सिद्धांतों की सीमा से आगे नहीं गया है। वास्तव में, यह त्रिकोण दूसरे आयाम के लिए प्रवेश द्वार है। यह हमारे साधारण द्वारों की तरह नहीं है जिनकी स्थायी स्थिति होती है, बल्कि यह एक असंभावित स्थिति में रहता है। यदि पानी का जहाज द्वार के पार चला जाये जब यह खुला हो, तो जहाज सरलता से दूसरे आयाम में जा सकता है। मनुष्य आयामों के बीच का अन्तर नहीं समझ सकते और वे पलक झपकते ही दूसरे आयाम में पहुंच जाते हैं। उस आयाम और हमारे आयाम के काल-अवकाश के अन्तर को मीलों में नहीं मापा जा सकता - हजारों मील की दूरी, हो सकता है यहां एक बिन्दु में समाई हो, अर्थात हो सकता है उनका अस्तित्व उसी स्थान और उसी काल में हो। जहाज एक पल के लिए अन्दर को घूमा और संयोग से फिर बाहर आ गया। जबकि इस संसार में कई दशक बीत चुके हैं, क्योंकि दोनों आयामों में समय भिन्न है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक आयाम में अविभाजित संसारों का भी अस्तित्व होता है। यह हमारे परमाणु संरचनाओं के मॉडल के समान है जिसमें एक गेंद दूसरी गेंद से एक डोरी द्वारा जुड़ी है, और ऐसी बहुत सी गेंद धागों द्वारा जुड़ी हैं, कुल मिला कर यह अत्यंत जटिल है।

दूसरे विश्व युद्ध के चार वर्ष पूर्व, एक ब्रिटिश वायुयान चालक एक मिशन पर उड़ रहा था। उड़ान के बीच में ही वह एक तेज तूफान में घिर गया। पूर्व अनुभव के आधार पर, वह एक छोड़े हुए हवाई अड्डे का पता लगा सका। जैसे ही हवाई अड्डा उसकी आंखों के सामने आया, उसे एक पूर्णतया दूसरा दृश्य दिखाई दिया : पलक झपकते ही उसने पाया कि मौसम साफ है और धूप निकली हुई है, जैसे वह किसी दूसरे विश्व में आ गया हो। हवाई अड्डे में खड़े वायुयान पीले रंग के थे और लोग अपने-अपने कार्यों में व्यस्त थे। उसे यह सब बहुत अजीब लगा! उसके नीचे उतरने के बाद किसी ने उस पर ध्यान नहीं दिया; यहां तक कि नियंत्रण कक्ष ने भी उससे संपर्क नहीं किया। चालक ने तब उड़ने का निश्चय किया क्योंकि मौसम साफ हो गया था। जैसे ही उसने उड़ान भरी, और जब वह उसी दूरी पर पहुंचा जहां से उसने कुछ पल पहले हवाई अड्डा देखा था, वह दोबारा तूफान में फंस गया। अन्ततः वह वापस पहुंचने में सफल हो गया। उसने स्थिति के बारे में रिपोर्ट किया और अपने उड़ान रिकार्ड में इसे दर्ज किया। किन्तु उसके अधिकारियों ने उस पर विश्वास नहीं किया। चार वर्ष बाद दूसरा विश्व युद्ध छिड़ गया, और उसका तबादला उसी वीरान हवाई अड्डे पर हो गया। उसे तुरन्त याद आ गया कि यह बिल्कुल वही दृश्य था जो उसने चार वर्ष पूर्व देखा था। हम *चीगोंग* गुरु जानते हैं कि इसे कैसे समझाया जाये जो उसने चार वर्ष बाद करना था वह

उसने पहले ही कर दिया था। घटना आरंभ होने से पहले ही, वह वहां पहले ही पहुंच कर अपनी भूमिका पूरी कर चुका था। उसके बाद स्थितियां अपने पूर्व नियोजित क्रम में लौट आईं।

5. चीगोंग उपचार और अस्पताल द्वारा उपचार

सैद्धान्तिक रूप से, चीगोंग उपचार अस्पताल में दिए जाने वाले उपचारों से बिल्कुल भिन्न होते हैं। पाश्चात्य उपचार साधारण मानव समाज की पद्धतियों का प्रयोग करते हैं। प्रयोगशाला परीक्षण और एक्स-रे परीक्षण होते हुए भी, वे रोग के कारणों का पता केवल इस आयाम में लगा सकते हैं और वे मूलभूत कारणों को नहीं देख सकते जिनका अस्तित्व दूसरे आयामों में है। इसलिए वे रोग के कारण को समझने में असफल रहते हैं। दवाईयां रोग के मूल कारण (जिसे पाश्चात्य चिकित्सक पैथोजन कहते हैं, और चीगोंग में कर्म कहते हैं) को तभी दूर कर पाती हैं यदि रोगी गंभीर रूप से बीमार न हो। यदि रोग गंभीर हो तो दवाई का प्रभाव नहीं होगा, क्योंकि हो सकता है रोगी दवाई की बढ़ाई गई मात्रा सहन न कर सके। सभी रोगों को इस संसार के नियमों में नहीं बांधा जा सकता। कुछ रोग बहुत गंभीर होते हैं और इस संसार की सीमाओं के परे होते हैं, जिस कारण अस्पताल उनका इलाज करने में असमर्थ होते हैं।

चीनी औषधि हमारे देश में पारंपरिक औषध विज्ञान है। यह मानव शरीर की साधना द्वारा विकसित दिव्य सिद्धियों से अलग नहीं है। प्राचीन लोग मानव शरीर की साधना में विशेष ध्यान देते थे। कनफ्यूशियस मत, ताओ मत, बुद्ध मत - और यहां तक कि कनफ्यूशियस मत के शिष्य - सभी ध्यान साधना पर विशेष बल देते रहे हैं। ध्यान में बैठना एक दक्षता मानी जाती रही है। यद्यपि वे क्रियायें नहीं किया करते थे, फिर भी समय बीतने पर वे गोंग और दिव्य सिद्धियाँ विकसित किया करते थे। कैसे चीनी एक्जूपंकचर मानव शरीर की नाड़ियों का इतनी स्पष्टता से पता लगा सका? क्यों एक्जूपंकचर बिंदु छैतिज नहीं जुड़े हैं? क्यों वे एक दूसरे को पार नहीं करते, और क्यों वे लंबवत जुड़े हैं? क्यों उनका माप इतने सटीक तरीके से हो पाया? दिव्य सिद्धियों द्वारा आधुनिक व्यक्ति स्वयं अपनी आंखों से वह सब देख सकते हैं जो उन चीनी चिकित्सकों की उपलब्धियां थीं। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि प्रसिद्ध प्राचीन चीनी

चिकित्सक दिव्य सिद्धियों में पारंगत थे। चीनी इतिहास में, ली शज़न, सुन सिमियो, ब्येन च्यू, और ह्वा तोआ²⁰ नामक सभी *चीगोंग* गुरु वास्तव में दिव्य सिद्धियों में समर्थ थे। वर्तमान तक पहुंचते-पहुंचते, चीनी औषधि अपना दिव्य सिद्धियों वाला भाग गवां चुकी है और केवल चिकित्सा तकनीक ही बची है। प्राचीन काल में चीनी चिकित्सक (दिव्य सिद्धियों के साथ) अपने नेत्रों का प्रयोग रोग के परीक्षण के लिए करते थे। बाद में, उन्होंने नब्ज़ देखने²¹ की पद्धति भी विकसित कर ली। यदि चीनी चिकित्सा पद्धति में दिव्य सिद्धियाँ वापस डाल दी जायें, तो यह कहा जा सकता है कि आने वाले कई वर्षों तक भी चीनी चिकित्सा पाश्चात्य चिकित्सा से अग्रणी रहेगी।

चीगोंग चिकित्सा रोग के मूल कारण को हटाती है। मैं रोग को एक प्रकार का कर्म मानता हूँ, और रोग की चिकित्सा का अर्थ उससे संबंधित कर्म को कम करने में मदद करना है। कुछ *चीगोंग* गुरु रोग के उपचार के लिए *ची* के हटाने और पूर्ति की पद्धति का प्रयोग करते हैं जिससे रोगी को काली *ची* को समाप्त करने में मदद मिल सके। एक निम्न स्तर पर ये *चीगोंग* गुरु काली *ची* को हटाते हैं, जबकि वे काली *ची* का मूल कारण नहीं जानते। यह काली *ची* वापस आ जाएगी और रोग लौट आएगा। सच यह है कि काली *ची* रोग का मूल कारण नहीं है - काली *ची* की उपस्थिति केवल रोगी को बेचैन बनाती है। रोगी की बीमारी का मूल कारण एक चेतना है जिसका अस्तित्व दूसरे आयाम में है। कई *चीगोंग* गुरु यह नहीं जानते। क्योंकि वह चेतना शक्तिशाली होती है, साधारण लोग उसे नहीं छू पाते, और न ही वे ऐसी हिम्मत कर सकते हैं। फालुन गोंग की चिकित्सा का तरीका इसी चेतना पर केन्द्रित है और इसी से आरंभ होता है, जिससे रोग का मूल कारण समाप्त हो जाता है। इसके अतिरिक्त उस क्षेत्र में एक कवच की स्थापना कर दी जाती है जिससे रोग दोबारा वापस न आ सके।

चीगोंग रोग का निदान तो कर सकता है किन्तु मानव समाज की परिस्थितियों में हस्तक्षेप नहीं कर सकता। यदि इसे बड़े स्तर पर प्रयोग में लाया जाये तो यह साधारण लोगों के समाज की परिस्थितियों से हस्तक्षेप करेगा, जिसकी अनुमति नहीं है; और इसकी आरोग्य क्षमता भी बहुत प्रभावी नहीं होगी। जैसा कि आप जानते होंगे, कुछ लोगों ने *चीगोंग* परीक्षण केन्द्र, *चीगोंग* अस्पताल, और *चीगोंग* निवारण केन्द्र आदि खोल लिए हैं। इन व्यापारों को आरंभ करने से पहले हो सकता है उनकी चिकित्सा

²⁰ प्राचीन काल में चीनी औषधियों के कुछ प्रसिद्ध चिकित्सक।

²¹ चीनी चिकित्सा में, नब्ज़ का निरीक्षण एक जटिल और महत्वपूर्ण भाग है।

प्रभावी रही हो। जैसे ही वे रोग की चिकित्सा के लिए व्यापार आरंभ करते हैं, प्रभाव क्षमता समाप्त हो जाती है। इसका अर्थ है कि दिव्य पद्धतियों का प्रयोग साधारण लोक समुदाय की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए नहीं किया जा सकता। ऐसा करने पर उनकी प्रभाव क्षमता उतनी ही कम हो जायेगी जितनी साधारण लोक समुदाय की दूसरी पद्धतियों की हैं।

दिव्य सिद्धियों के प्रयोग द्वारा व्यक्ति मानव शरीर के अंदरूनी भाग का परत दर परत परीक्षण कर सकता है, वैसे ही जैसे चिकित्सा में कोणीय अनुभाग लिया जाता है। कोमल ऊतक और शरीर के किसी भी और भाग को देखा जा सकता है। यद्यपि आज की सी.टी. स्कैन स्पष्टता से देख पाने में सक्षम है, किन्तु मशीन की आवश्यकता फिर भी है; इसमें वास्तव में बहुत समय लगता है, बहुत सी फिल्म का प्रयोग होता है, और मंद गति से चलती है और महंगी है। यह उतनी सुविधाजनक और त्रुटिहीन भी नहीं है जितनी कि मानवीय दिव्य सिद्धियाँ। एक शीघ्र सूक्ष्म परीक्षण करने के लिए, *चीगोंग* गुरु अपनी आंखें बंद करते हैं और रोगी के शरीर के किसी भी भाग को सीधे और स्पष्टता से देख लेते हैं। क्या यह उच्च तकनीक नहीं है? यह वर्तमान की ऊँची तकनीकों से भी अधिक उन्नत है। जबकि इस प्रकार की दक्षता प्राचीन चीन में पहले से ही थी - यह प्राचीन काल की उच्च तकनीक थी। *ह्वा तोआ* ने *त्साओ-त्साओ*²² के मस्तिष्क में एक गिल्टी देखी और उसकी शल्य चिकित्सा करना चाहता था। *त्साओ-त्साओ* ने *ह्वा तोआ* को बंदी बनवा दिया, क्योंकि उसने उस पर विश्वास नहीं किया और समझा कि इससे उसे हानि पहुंच सकती है। अन्ततः *त्साओ-त्साओ* की मस्तिष्क की गिल्टी से मृत्यु हो गई। विगत में कई महान चीनी चिकित्सक वास्तव में दिव्य सिद्धियों में पारंगत थे। आज स्थिति यह है कि आधुनिक समाज में लोग अंधाधुंध भौतिक वस्तुओं के पीछे भाग रहे हैं और प्राचीन परंपराओं को भूल चुके हैं।

हमारी उच्च स्तरीय *चीगोंग* साधना द्वारा पारंपरिक पद्धतियों का पुनर्निरीक्षण किया जाना चाहिए, उन्हें अपनाया और विकसित किया जाना चाहिए और उनका प्रयोग मानव समुदाय की भलाई के लिए किया जाना चाहिए।

²² *त्साओ-त्साओ* - तीन राजवंशों (220-265 ए.डी.) के काल का एक सम्राट

6. बुद्ध विचारधारा का चीगोंग और बुद्ध मत

जैसे ही हम बुद्ध विचारधारा के चीगोंग की बात करते हैं कई लोगों के मन में एक विचार आता है : क्योंकि बुद्ध विचारधारा का ध्येय बुद्धत्व की प्राप्ति है, वे इसका संबंध बुद्धमत की वस्तुओं से करने लगते हैं। मैं यहां गंभीरता से स्पष्ट करता हूँ कि फालुन गोंग बुद्ध विचारधारा का चीगोंग है। यह एक पवित्र, महान साधना मार्ग है और इसका बुद्धमत से कोई संबंध नहीं है। बुद्ध विचारधारा का चीगोंग बुद्ध विचारधारा का चीगोंग है, जबकि बुद्धमत बुद्धमत है। उनके मार्ग भिन्न हैं, यद्यपि उनके साधना के उद्देश्य एक ही हैं। वे अलग-अलग आवश्यकताओं वाली अभ्यास की अलग विचारधाराएँ हैं। मैंने "बुद्ध" शब्द की चर्चा की थी, और जब मैं बाद में उच्च स्तरों का अभ्यास सिखाऊंगा तो इसकी फिर चर्चा करूंगा। यह शब्द स्वयं में किसी अंधविश्वास का सूचक नहीं है। कुछ लोग बुद्ध शब्द सुनना सहन नहीं करते, और कहते हैं कि हम अंधविश्वास फैलाते हैं। यह ऐसा नहीं है। बुद्ध एक संस्कृत शब्द है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। इसका चीनी भाषा में उच्चारण के अनुसार अनुवाद किया गया और इसे फो-तोआ²³ कहा गया। लोगों ने "तोआ" शब्द को छोड़ दिया और "फो" प्रयोग करने लगे। चीनी भाषा में अनुवाद करने पर इसका अर्थ है - एक ज्ञान प्राप्त व्यक्ति (च-हाई²⁴ शब्दकोश के अनुसार)।

(1) बुद्ध विचारधारा का चीगोंग

वर्तमान में, दो प्रकार के बुद्ध विचारधारा के चीगोंग सार्वजनिक किए गए हैं। एक बुद्धमत से अलग हुआ था और अपने हजारों वर्ष के विकास क्रम में इसने अनेक विशिष्ट भिक्षुओं को उत्पन्न किया। जब उनके अभ्यासी बहुत ऊँचे स्तर तक साधना कर लेते थे, तब उच्च स्तर के गुरु आकर उन्हें इस प्रकार शिक्षा देते थे जिससे वे और भी उच्च स्तरों से सच्चे उपदेश प्राप्त कर सकें। बुद्धमत का पूरा ज्ञान एक बार में एक ही व्यक्ति को हस्तान्तरित किया जाता रहा है। जब किसी विशिष्ट भिक्षु के जीवन का अन्त

²³ फो-तोआ - बुद्ध

²⁴ च-हाई - एक प्रमुख चीनी शब्दकोश

समीप होता था केवल तभी वह अपने एक शिष्य को ज्ञान हस्तान्तरित करता था, जो बुद्धमत के सिद्धांतों के अनुसार साधना करता और अपना पूर्ण विकास करता। इस प्रकार के *चीगोंग* का बुद्धमत के साथ गहरा संबंध था। बाद में, महान सांस्कृतिक आन्दोलन²⁵ के समय में भिक्षुओं को साधना स्थलों से बाहर निकाल दिया गया। तब ये अभ्यास क्रियाएँ जनसाधारण में फैल गईं और इनकी संख्या में विस्तार हुआ।

दूसरे प्रकार का *चीगोंग* भी बुद्ध विचारधारा से है। पूरे इतिहासकाल में, यह कभी बुद्धमत का अंग नहीं रहा। इसका अभ्यास गुप्त रूप से किया जाता रहा है, चाहे लोगों के बीच या पर्वतों में। इस प्रकार की पद्धतियों की अपनी विशेषताएँ हैं। इनमें एक अच्छे शिष्य का चुनाव आवश्यक है - जो अत्यधिक पवित्र हो और वास्तव में ऊँचे स्तर की साधना के योग्य हो। इस प्रकार का व्यक्ति इस संसार में अनेकों वर्षों में एक बार ही जन्म लेता है। इन पद्धतियों को सार्वजनिक नहीं किया जा सकता, क्योंकि उनमें अत्यंत ऊँचे शिनशिग की आवश्यकता होती है और *गोंग* तेजी से विकसित होता है। इस प्रकार की पद्धतियाँ कम नहीं हैं। ताओ विचारधारा में भी ऐसा ही है। ताओ *चीगोंग* यद्यपि ताओ विचारधारा से ही संबंधित है, किन्तु यह आगे कुनलुंग, इमेइ, वुतांग आदि में विभाजित हैं। प्रत्येक भाग में अलग-अलग उपभाग हैं, और उपभाग एक दूसरे से बहुत भिन्न हैं। इन्हें एक दूसरे के साथ मिलाकर अभ्यास नहीं किया जा सकता।

(2) बुद्ध मत

बुद्धमत एक साधना प्रणाली है जो भारत में दो हजार वर्षों से भी पहले शाक्यमुनि²⁶ के द्वारा स्वयं ज्ञान प्राप्ति के पश्चात् उत्पत्ति में आई, और यह उनके मूल साधना अभ्यास पर आधारित है। यह तीन शब्दों में समाहित की जा सकती है : शील, समाधि, प्रज्ञा। शील (उपदेशों) का प्रयोजन समाधि के लिए है। बुद्धमत में क्रियाएँ भी होती हैं यद्यपि इनकी चर्चा नहीं की जाती। बौद्ध उपासक जब ध्यान में बैठते हैं और शांति की अवस्था में प्रवेश करते हैं तब वे वास्तव में क्रियाएँ कर रहे होते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि जब एक व्यक्ति शांत होकर ध्यान में प्रवेश करता है तब विश्व से ऊर्जा

²⁵ महान सांस्कृतिक आन्दोलन - चीन में एक कम्यूनिष्ट राजनैतिक आंदोलन जिसमें पारंपरिक मूल्यों और संस्कृति की आलोचना की गई (1966-1976).

²⁶ शाक्यमुनि - गौतम बुद्ध

उसके शरीर के चारों ओर एकत्रित होने लगती है, और इससे चीगोंग क्रियाओं को करने जैसा प्रभाव उत्पन्न होता है। बुद्धमत में शील सभी मानव आसक्तियों के त्याग और उन सभी वस्तुओं के मोह को छोड़ने के लिए है जिनसे साधारण मनुष्य जकड़ा हुआ है, जिससे भिक्षु शान्ति और स्थिरता की स्थिति में पहुंच सके, और समाधि में प्रवेश कर सके। व्यक्ति को समाधि²⁷ में लगातार स्वयं को विकसित करना होता है, जब तक उसे अन्ततः ज्ञान प्राप्ति न हो जाये। तब वह विश्व को जान पायेगा और इसके सत्य का दर्शन कर सकेगा।

शाक्यमुनि जब शिक्षा प्रदान कर रहे थे वे प्रतिदिन केवल तीन वस्तुएँ करते थे : वे अपने शिष्यों को धम्म²⁸ सिखाते थे (मुख्य रूप से अरहत का धम्म), एक कटोरा लेकर भिक्षा ग्रहण करते थे (भोजन की भिक्षा), और ध्यान में बैठ कर साधना करते थे। शाक्यमुनि के द्वारा इस संसार को त्यागने के बाद, ब्राह्मण मत और बुद्धमत में द्वंद छिड़ गया। बाद में इन दोनों धर्मों का एक में सम्मिश्रण हो गया, जिसे हिन्दू मत कहते हैं। इसके परिणामस्वरूप भारत में अब बुद्धमत शेष नहीं रह गया है। इसके बाद के घटनाक्रम और बदलावों से आन्तरिक चीन में महायान बुद्धमत का उद्भव हुआ, जहां यह आज का बुद्धमत बन गया है। महायान²⁹ बुद्धमत में स्थापक के रूप में केवल शाक्यमुनि की ही उपासना नहीं की जाती - इसमें अनेक बुद्ध हैं। इसमें अनेक तथागत³⁰ में विश्वास किया जाता है, जैसे बुद्ध अमिताभ, भैषज्यगुरु, आदि, और शील भी अब बढ़ गए हैं, तथा साधना का उद्देश्य और अधिक ऊँचा हो गया है। अपने समय में शाक्यमुनि ने कुछ शिष्यों को बोधिसत्व³¹ का धम्म सिखाया। इन शिक्षाओं को बाद में व्यवस्थित किया गया और इससे आज के महायान बुद्धमत की उत्पत्ति हुई, जो बोधिसत्व के स्तर की साधना के लिए है।

दक्षिणपूर्व एशिया में थेरावाद बुद्धमत की परंपरा आज तक चली आ रही है, और अनुष्ठानों में दिव्य सिद्धियों का प्रयोग किया जाता है। बुद्धमत के विकास क्रम में, इसकी एक शाखा हमारे देश के तिब्बत क्षेत्र में चली गई जिसे तिब्बती तन्त्र विद्या कहा

²⁷ समाधि - बौद्ध ध्यान अवस्था

²⁸ धम्म - सिद्धांत। इसे चीन में फा कहते हैं।

²⁹ महायान - बुद्धमत की एक शाखा

³⁰ तथागत - बुद्ध विचारधारा में एक ज्ञान प्राप्ति का स्तर जो अरहत और बोधिसत्व से ऊंचा है।

³¹ बोधिसत्व - बुद्ध विचारधारा में ज्ञान प्राप्ति का यह स्तर अरहत से ऊंचा किन्तु तथागत से कम है।

जाता है। दूसरी साधना विधि शिनजियांग³² से होती हुई हान क्षेत्र³³ में प्रचलित हो गई और तांग तन्त्र विद्या कहलायी। ढ्वे चांग³⁴ के समय में जब बुद्धमत को दबाया गया तब यह लुप्त हो गई। एक और शाखा भारत में योग के रूप में विकसित हुई।

बुद्धमत में क्रियाएँ नहीं सिखाई जाती हैं और न ही चीगोंग का अभ्यास किया जाता है। ऐसा बुद्धमत साधना की पारंपरिक प्रणाली को संरक्षित रखने के लिए है। यह एक मुख्य कारण भी है क्यों बुद्धमत दो हजार से अधिक वर्षों से बिना क्षीण हुए प्रचलित है। यह अपनी परंपरा को इसीलिए बनाये रख पाया क्योंकि इसने किसी बाहरी शिक्षा का समावेश नहीं किया।

बुद्धमत में साधना के विभिन्न मार्ग हैं। थेरावाद बुद्धमत स्वयं मोक्ष प्राप्ति तथा स्वयं साधना पर केन्द्रित है; महायान बुद्धमत स्वयं तथा औरों को मोक्ष प्रदान करने के लिए विकसित हुआ - सभी चेतन जीवों को मोक्ष प्रदान करने के लिए।

7. पवित्र साधना मार्ग और दुष्ट मार्ग

(1) पार्श्व द्वार बेढंगे मार्ग (पेंगमेन जुओताओ)

पार्श्व द्वार बेढंगे मार्गों को अपारंपरिक (*चीमन*) साधना मार्ग भी कहा जाता है। धर्मों की स्थापना से पहले अनेक *चीगोंग* साधना विधियां प्रचलित थीं। धर्मों के क्षेत्र से बाहर कई ऐसी पद्धतियां हैं जो सार्वजनिक हुई हैं। उनमें से अधिकतर में व्यवस्थित सिद्धांतों का अभाव रहा है और इसलिए पूर्ण साधना पद्धतियां नहीं बन पायी हैं। फिर भी *चीमन* साधना मार्गों की अपनी व्यवस्थित, पूर्ण तथा अत्यधिक सघन साधना पद्धति रही है, और यह भी, जन साधारण में प्रचलित हुई हैं। इन अभ्यास पद्धतियों को अक्सर पार्श्व द्वार बेढंगा मार्ग कहा जाता है। इन्हें ऐसा क्यों कहा जाता है? अक्षरशः पेंगमेन का अर्थ है "पार्श्व द्वार"; तथा जुओताओ का अर्थ है "बेढंगा मार्ग"। लोग बुद्ध और ताओ दोनों विचारधाराओं के साधना मार्गों को सीधा मार्ग मानते हैं, और बाकी

³² शिनजियांग - चीन के उत्तर पश्चिम में एक राज्य।

³³ हान क्षेत्र - इसमें चीन के मध्य के क्षेत्र सम्मिलित हैं।

³⁴ ढ्वे चांग - तांग राजवंश (841-846) के समय में सम्राट वू जोंग का काल।

सभी को पार्श्व द्वार बेढंगा मार्ग अथवा दुष्ट साधना मार्ग वास्तव में, ऐसा नहीं है। प्राचीन काल से ही पार्श्व द्वार बेढंगे मार्गों का गुप्त रूप से अभ्यास होता रहा है, तथा एक समय में एक ही शिष्य को सिखाये जाते हैं। इन्हें सार्वजनिक रूप से सिखाने की अनुमति नहीं थी। यदि इन्हें सार्वजनिक किया जाता तो लोग ठीक से समझ नहीं पाते। यहां तक कि इसके अभ्यासियों का भी मानना है कि इसका संबंध न तो बुद्ध विचारधारा से है और न ही ताओ विचारधारा से। अपारंपरिक मार्गों के साधना नियमों में कठोर शिनिशिग की आवश्यकता होती है। इसकी साधना विश्व की प्रकृति के अनुरूप है, तथा परोपकारी कार्य करने तथा अपने शिनिशिग पर ध्यान देने पर जोर है। इस पद्धति के कुछ पहुंचे हुए गुरु अत्यंत विलक्षण सिद्धियों में पारंगत हैं, और उनकी कुछ विलक्षण सिद्धियाँ बहुत शक्तिशाली हैं। मैं *चीमन* साधना पद्धति के तीन पहुंचे हुए गुरुओं से मिला हूँ जिन्होंने मुझे कुछ ऐसी विधियाँ सिखाईं जो बुद्ध या ताओ विचारधारा में नहीं पाई जातीं। साधना के दौरान इन सभी विधियों का अभ्यास बहुत कठिन था, इसलिए जो *गोंग* प्राप्त हुआ वह विशिष्ट था। इसके विपरीत, तथाकथित बुद्ध तथा ताओ विचारधारा की साधना पद्धतियों में कठोर शिनिशिग मानदण्ड का अभाव है, जिस कारण उनके अभ्यासी उच्च स्तर पर साधना नहीं कर पाते। इसलिए हमें प्रत्येक साधना प्रणाली को निष्पक्ष रूप से देखना चाहिए।

(2) युद्ध कला चीगोंग

युद्ध कला *चीगोंग* एक प्राचीन परंपरा की देन है। इसके अपने सिद्धांतों और साधना पद्धतियों की पूर्ण प्रणाली होने के कारण, यह एक स्वतन्त्र प्रणाली बन गई है। स्पष्ट कहा जाये तो, इसमें वही दिव्य सिद्धियाँ विकसित होती हैं जो आन्तरिक साधना के निम्नतम स्तर पर होती हैं। वे सभी दिव्य सिद्धियाँ जो युद्ध कला साधना में विकसित होती हैं वे आन्तरिक साधना में भी विकसित होती हैं। युद्ध कला साधना का आरंभ भी *ची* क्रियाओं के करने से होता है। उदाहरण के लिए, जब एक पत्थर को वार करके तोड़ना होता है, तो आरंभ में युद्ध कला अभ्यासी को अपनी बाहें घुमानी होती हैं जिससे उनमें *ची* सक्रिय हो सके। समय के साथ, उसके *ची* की प्रकृति बदल जाती है और यह एक शक्ति पुंज बन जाती है जिसकी उपस्थिति प्रकाश रूप में प्रतीत होती है। इस स्थिति पर उसका *गोंग* भी कार्य करना आरंभ कर देता है। *गोंग* में चेतनता होती है क्योंकि यह एक विकसित पदार्थ है। इसका अस्तित्व दूसरे आयाम में होता है और यह उसके मस्तिष्क से आने वाले विचारों द्वारा नियन्त्रित होता है। हमला होने पर, युद्ध

कला अभ्यासी को ची पहुंचाने की आवश्यकता नहीं पड़ती; केवल एक विचार करने से ही गोंग आ जाता है। साधना के विकासक्रम में उसका गोंग लगातार सुदृढ़ होता रहेगा, इसके कण और परिष्कृत और शक्ति और सघन होती जायेगी। लौह रेत पंजा, और सिंदूर पंजे जैसे कौशल प्रकट होंगे। जैसे हम फिल्मों, पत्रिकाओं और टेलीविजन कार्यक्रमों में देखते हैं, कुछ वर्षों में सुनहरे घंटियों वाली ढाल और लौह कवच जैसे कौशल प्रकट हुए हैं। ये आन्तरिक साधना और युद्ध कला साधना के परस्पर अभ्यास से उत्पन्न होते हैं। वे आन्तरिक और बाह्य साधना को एक साथ करने पर विकसित होते हैं। आन्तरिक साधना के लिए, व्यक्ति को नैतिकता का पालन और शिनिशिंग की साधना करना आवश्यक है। इसे यदि सैद्धान्तिक दृष्टिकोण से समझाया जाये तो, जब किसी व्यक्ति की योग्यताएँ एक विशेष स्तर तक पहुंच जाती हैं, तब गोंग शरीर के आन्तरिक भाग से बाह्य भाग की ओर निकलता है। इसके ऊँचे घनत्व के कारण यह एक सुरक्षा ढाल बन जाता है। नियमों के अनुसार, हमारी आन्तरिक साधना और युद्ध कला साधना में सबसे मुख्य अन्तर यह है कि युद्ध कलाओं में बहुत प्रबल गति क्रियाएँ की जाती हैं और अभ्यासी शान्त अवस्था में प्रवेश नहीं करते। शान्त अवस्था में न रहने से ची त्वचा के नीचे प्रवाहित होती है और पेशियों के आर-पार निकलती है, इसका प्रवाह व्यक्ति के दानत्येन³⁵ में नहीं होता। इसलिए वे दीर्घ जीवन की साधना नहीं करते, और न ही वे इसके सक्षम हैं।

(3) विपरीत साधना और गोंग ऋण

कुछ लोगों ने कभी चीगोंग का अभ्यास नहीं किया। तब एक दिन उन्हें अचानक गोंग की प्राप्ति हो जाती है और उनकी शक्ति बहुत प्रबल होती है, और वे दूसरों के रोग भी ठीक कर पाते हैं। लोग उन्हें चीगोंग गुरु कहने लगते हैं और वे स्वयं भी, दूसरों को सिखाने लगते हैं। उनमें से कुछ ने, हालांकि स्वयं कभी चीगोंग नहीं सीखा या उसकी केवल कुछ क्रियाएँ ही सीखी हैं, वे दूसरों को कुछ फेरबदल करके सिखाने लगते हैं। इस प्रकार का व्यक्ति चीगोंग गुरु कहलाने के योग्य नहीं है। उनके पास दूसरों को देने के लिए कुछ नहीं होता। वे जो कुछ सिखाते हैं उसका प्रयोग उच्च स्तर की साधना के लिए नहीं किया जा सकता; अधिक से अधिक उसका प्रयोग रोग हटाने

³⁵ दानत्येन - "दान का शक्ति क्षेत्र", यह उदर के निचले भाग में होता है।

और स्वास्थ्य की प्राप्ति में प्रयोग हो सकता है। इस प्रकार का गोंग कैसे आता है? पहले विपरीत साधना की बात करते हैं। साधारणतः "विपरीत साधना" का संबंध उन भद्र लोगों से है जिनका शिनशिंग बहुत ऊँचा होता है। अधिकतर वे वृद्ध होते हैं, लगभग पचास से अधिक उम्र के। उनके पास आरंभ से साधना करने के लिए पर्याप्त समय नहीं होता, क्योंकि ऐसे पहुंचे हुए गुरुओं का मिल पाना सरल नहीं है जो शरीर और मन दोनों के साधना की चीगोंग क्रियाएँ सिखा सकें। जिस पल इस प्रकार के व्यक्ति को साधना करने की इच्छा होती है, उच्च स्तर के गुरु उस व्यक्ति के पास उसके शिनशिंग के अनुपात में गोंग भेज देते हैं। इससे विपरीत में साधना, ऊपर से नीचे की ओर, संभव हो पाती है, और इस प्रकार यह बहुत शीघ्र हो जाती है। दूसरे आयाम में, ऊँचे स्तर के गुरु रूपांतरण करते हैं और उस व्यक्ति को लगातार उसके शरीर के बाहर से गोंग उपलब्ध कराते रहते हैं; विशेषकर तब जब वह उपचार कर रहा होता है और उसके चारों ओर ऊर्जा क्षेत्र बना होता है। गुरु द्वारा दिया गया गोंग वैसे ही प्रवाहित होता है जैसे एक पाइप लाइन में। कुछ लोग यह जानते भी नहीं हैं कि गोंग कहां से आ रहा है। यह विपरीत साधना है।

दूसरे प्रकार की साधना "गोंग ऋण" कहलाती है, और इसके लिए उम्र की सीमा नहीं है। एक व्यक्ति के पास एक मुख्य चेतना (जु यिशी) के साथ-साथ सह चेतना (फु यिशी) होती है, और यह मुख्य चेतना की तुलना में साधारणतः ऊँचे स्तर पर होती है। कुछ लोगों की सह चेतनाएँ इतने ऊँचे स्तर पर पहुंच जाती हैं कि वे ज्ञान प्राप्त लोगों से संपर्क कर सकती हैं। जब इस प्रकार के लोग साधना करना चाहते हैं, उनकी सह चेतनाएँ भी अपने स्तरों में उन्नति करना चाहती हैं और तुरन्त उन ज्ञान प्राप्त लोगों से गोंग को ऋण पर प्राप्त करने के लिए संपर्क करती हैं। गोंग को ऋण के रूप में प्रदान किये जाने के बाद यह व्यक्ति रातों-रात उसे प्राप्त कर लेता है। गोंग की प्राप्ति के बाद, उसमें लोगों का उपचार कर उनके दुःख-दर्द हटाने की योग्यता आ जाती है। वह व्यक्ति साधारणतः ऊर्जा क्षेत्र बना कर उपचार करने की प्रणाली का प्रयोग करता है। उसमें लोगों को व्यक्तिगत रूप से शक्ति प्रदान करने और कुछ तरीके सिखाने की योग्यता भी आ जाती है।

इस प्रकार के लोगों की शुरुआत साधारणतः बहुत अच्छी होती है। क्योंकि उनके पास गोंग होता है, वे लोकप्रिय हो जाते हैं और उन्हें प्रसिद्धि और निजी लाभ दोनों प्राप्त होते हैं। प्रसिद्धि और निजी लाभ के प्रति मोहभाव उनके विचार का एक बड़ा

भाग बन जाता है, साधना से भी अधिक। उस स्थिति के बाद उनका गोंग कम होने लगता है, और कम होते-होते अंत में समाप्त हो जाता है।

(4) विश्वक भाषा

कुछ लोग अचानक ही एक विशेष प्रकार की भाषा बोलने लगते हैं। जब वे बोलते हैं तो यह बहुत धारा-प्रवाह सुनाई देती है, फिर भी यह किसी भी मानव समाज की भाषा नहीं है। इसे क्या कहा जाता है? इसे विश्वक भाषा कहते हैं। "विश्वक भाषा" कहलाई जाने वाली यह वस्तु वास्तव में उन परजीवों की है जिनका स्तर बहुत ऊँचा नहीं है। वर्तमान में यह घटना देश भर के कई चीगोंग अभ्यासियों के साथ हो रही है; उनमें से कुछ तो कई प्रकार की भाषाएँ बोल सकते हैं। वास्तव में, हमारी मनुष्य जाति की भाषाएँ भी उत्कृष्ट हैं और वे एक हजार से भी अधिक प्रकार की हैं। क्या विश्वक भाषा को एक दिव्य सिद्धि मानना चाहिए? मैं कहता हूँ कि ऐसा नहीं है। यह कोई इस प्रकार की दिव्य सिद्धि नहीं है जो आपसे उत्पन्न हुई हो, न ही यह उस प्रकार की सिद्धि है जो आपके बाहर से आई हो। बल्कि, यह बाहरी परजीवों का कौशल है। इन परजीवों का अस्तित्व कुछ ऊँचे स्तर से है, कम से कम मनुष्य जाति से ऊँचे स्तर से। उनमें से ही एक वार्तालाप करता है, जबकि जो व्यक्ति विश्वक भाषा बोल रहा होता है, केवल एक माध्यम का कार्य करता है। अधिकतर लोग स्वयं यह नहीं जानते वे क्या बोल रहे हैं। केवल वे लोग जिनके पास मन को पढ़ पाने की योग्यता है, उन शब्दों का कुछ अर्थ लगा पाते हैं। यह दिव्य सिद्धि नहीं है, किन्तु कई लोग जो इन भाषाओं को बोल चुके हैं स्वयं को श्रेष्ठ और गर्वान्वित महसूस करते हैं और मानते हैं कि यह एक दिव्य सिद्धि है। वास्तव में, ऊँचे स्तर के दिव्य नेत्र वाला व्यक्ति निश्चित रूप से यह देख सकता है कि इस व्यक्ति के ठीक ऊपर से एक परजीव उसके मुँह के द्वारा बोल रहा है।

वह परजीव इस व्यक्ति को अपनी कुछ शक्ति देते हुए विश्वक भाषा बोलना सिखाता है। किन्तु इसके बाद यह व्यक्ति उसके नियन्त्रण में होगा, इसलिए यह सच्चा साधना मार्ग नहीं है। यद्यपि वह परजीव कुछ ऊँचे आयाम में है, किन्तु यह सच्चा साधना मार्ग नहीं है। इसलिए वह यह नहीं जानता कि साधकों को स्वस्थ रहना या रोग उपचार करना कैसे सिखाया जाये। इसलिए, वह बोलने के द्वारा शक्ति देने की विधि का प्रयोग करता है। क्योंकि यह बिखर जाती है, इस ऊर्जा में कोई शक्ति नहीं होती। यह कुछ मामूली रोगों के उपचार के लिए प्रभावशाली है किन्तु गंभीर रोगों के लिए

अनुपयुक्त है। बुद्धमत बताता है कि कैसे ऊँचे स्तर के जीव साधना नहीं कर पाते क्योंकि वहां कष्ट और विरोधाभास का अभाव होता है; साथ ही, वे स्वयं तप नहीं कर सकते और अपना स्तर बढ़ा पाने में असमर्थ होते हैं। इसलिए वे ऐसे तरीके खोजते हैं जिससे लोगों को अपना स्वास्थ्य सुधारने में मदद मिल सके और वे अपना स्तर उठा सकें। यही विश्वक भाषा है। यह न तो कोई दिव्य सिद्धि है और न ही चीगोंग।

(5) प्रेत ग्रसित होना

प्रेत ग्रसित होने का सबसे हानिकारक प्रकार किसी निम्न स्तर के परजीव द्वारा ग्रसित होना है। यह किसी दुष्ट मार्ग द्वारा साधना करने से होता है। यह लोगों के लिए वास्तव में हानिकारक है, और प्रेत ग्रसित होने के परिणाम भयावह होते हैं। अभ्यास आरंभ करने के कुछ समय पश्चात ही, कुछ लोगों में रोग उपचार करने और पैसा कमाने की धुन सवार हो जाती है; वे पूरे समय केवल इसी बारे में सोचते रहते हैं। हो सकता है आरंभ में बहुत अच्छे रहे हों और किसी गुरु की देखरेख में हों। किन्तु, जब वे रोग उपचार करने और पैसा कमाने के बारे में सोचने लगते हैं तो बात बिगड़ जाती है। तब वे इस प्रकार के परजीव को आकर्षित कर बैठते हैं। हालांकि यह हमारे भौतिक आयाम में नहीं है किन्तु इसका वास्तव में अस्तित्व होता है।

इस प्रकार के साधक अचानक यह अनुभव करते हैं कि उनका दिव्य नेत्र खुल गया है और उनके पास गोंग है, किन्तु यह वास्तव में ग्रसित करने वाला प्रेत है जिसका उनके मस्तिष्क पर नियंत्रण है। जो यह देखता है उसी की झलक उसके मस्तिष्क में परावर्तित करता है, जिससे उस व्यक्ति को लगता है उसका दिव्य नेत्र खुल गया है। जबकि उस व्यक्ति का दिव्य नेत्र किसी भी तरह नहीं खुला है। ग्रसित करने वाला प्रेत या पशु उस व्यक्ति को गोंग क्यों देना चाहता है? यह उसकी मदद क्यों करना चाहता है? यह इसलिए क्योंकि हमारे विश्व में पशुओं को साधना करना निषेध है। पशुओं को सच्चे साधना मार्ग की प्राप्ति की अनुमति नहीं है क्योंकि वे न तो शिनशिग के बारे में कुछ जानते हैं और न ही अपने में सुधार कर सकते हैं। परिणामस्वरूप, वे मानव शरीर में प्रवेश करके मानव सत्व प्राप्त करना चाहते हैं। इस विश्व में एक दूसरा नियम भी है, अर्थात: हानि के बिना लाभ नहीं मिलता। इसलिए वे प्रसिद्धि और निजी लाभ के प्रति आपकी इच्छा की पूर्ति करना चाहते हैं। वे आपको धनवान और प्रसिद्ध बना देंगे, किन्तु वे आपकी मदद मुफ्त में नहीं करेंगे। वे भी कुछ पाना चाहते हैं : आपका सत्व।

जब वे आपको छोड़ेंगे आपके पास कुछ नहीं बचेगा और आप बहुत कमजोर, क्षीण हो चुके होंगे। यह आपके गिरे हुए शिनशिग के कारण होता है। एक सच्चा मन हजार बुराईयों को दबा सकता है। जब आप सच्चे हैं आप बुराई को आकर्षित नहीं करेंगे। दूसरे शब्दों में, एक पवित्र साधक बनें, बुराईयों से बचें और केवल सच्ची साधना मार्ग का अभ्यास करें।

(6) एक सच्चा अभ्यास दुष्ट साधना मार्ग बन सकता है

यद्यपि कुछ लोग जो अभ्यास पद्धतियां सीखते हैं वे सच्चे साधना मार्ग की होती है, वे अन्जाने में दुष्ट मार्ग अपना सकते हैं क्योंकि वे स्वयं पर कठिन आवश्यकताओं की पूर्ति, अपने शिनशिग का संवर्धन और क्रियायें करते हुए बुरे विचारों को रोकना, नहीं कर पाते। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति खड़े होकर व्यायाम या बैठ कर ध्यानमुद्रा में होता है, उसके विचार वास्तव में धन, प्रसिद्धि, निजी-लाभ पर होते हैं, या यह कि "उसने मेरे साथ बुरा किया है, मुझे दिव्य सिद्धियाँ मिल जाएँ फिर मैं उसे देख लूंगा"। या वह किसी दिव्य सिद्धि के बारे में सोच रहा होता है, जिससे उसके अभ्यास में कुछ बहुत बुरे तत्वों का मिलन हो जाता है और वास्तव में वह दुष्ट मार्ग से अभ्यास कर रहा होता है। यह बहुत खतरनाक है क्योंकि इससे कुछ निम्नस्तर के परजीव जैसे बुरे तत्व आकर्षित हो सकते हैं। हो सकता है वह व्यक्ति जानता भी न हो उसने उन्हें बुला लिया है। उसकी आसक्ति बहुत अधिक है; अपनी इच्छाओं की पूर्ति के उद्देश्य से साधना अभ्यास करना अमान्य है। वह पवित्र नहीं है, और उसका गुरु भी उसकी रक्षा करने में असमर्थ होगा। इसलिए, यह आवश्यक है कि साधक अपने शिनशिग को कठोरता से संभाले, मन पवित्र रखे और कोई मोहभाव न रखे। इसके विपरीत करने पर समस्याएँ आ सकती हैं।

अध्याय - II

फालुन गोंग

बुद्ध विचारधारा में फालुन गोंग की उत्पत्ति फालुन शिउलियन दाफा³⁶ से हुई है। यह बुद्ध विचारधारा की विशेष *चीगोंग* प्रणालियों में से एक है, किन्तु इसके अपने विशिष्ट गुण हैं जो इसे बुद्ध विचारधारा के औसत साधना मार्गों से अलग करते हैं। यह साधना पद्धति एक विशेष, गहन साधना पद्धति है जिसमें साधकों के लिए अत्यंत ऊँचे महान जन्मजात गुणों की आवश्यकता रही है। अधिक अभ्यासी स्वयं में सुधार ला सकें और बहुत से निष्ठावान साधकों की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए, मैंने इसकी पुनर्संरचना की है और इस वर्ग की साधना पद्धतियों को सार्वजनिक किया है, जो अब लोक प्रचार के लिए उपयुक्त हैं। परिवर्तनों के बावजूद, यह अभ्यास दूसरे अभ्यासों से उनकी शिक्षाओं और स्तरों में कहीं आगे है।

1. फालुन का कार्य

फालुन गोंग के *फालुन* की वही प्रकृति है जो विश्व की है, क्योंकि यह विश्व का ही लघु रूप है। फालुन गोंग के साधक न केवल तेजी से अपनी दिव्य सिद्धियाँ और *गोंग* सामर्थ्य विकसित करते हैं, वे बहुत कम समय में एक बहुत शक्तिशाली *फालुन* भी विकसित करते हैं। एक बार विकसित होने पर, व्यक्ति का *फालुन* एक चेतन सत्ता की तरह अस्तित्व में रहता है। यह साधक के उदर के निचले भाग में स्वतः लगातार घूमता है, विश्व से सतत ऊर्जा ग्रहण तथा परिवर्तित करता रहता है और अन्ततः अभ्यासी के मूल शरीर में ऊर्जा को *गोंग* में बदलता है। परिणामस्वरूप, "फा द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत करने" के प्रभाव की प्राप्ति होती है। इसका अर्थ यह है कि *फालुन* उस व्यक्ति

³⁶ फालुन शिउलियन दाफा - सिद्धांत चक्र का महान साधना मार्ग।

को लगातार परिष्कृत करता रहता है, उस समय भी जब वह अभ्यास नहीं कर रहा होता है। आन्तरिक रूप से, फालुन व्यक्ति का उद्धार करता है। यह व्यक्ति को स्वस्थ और बलशाली, अधिक मेधावी और बुद्धिमान बनाता है, और अभ्यासी को भटकने से बचाता है। यह साधक की निम्न शिनशिंग वाले लोगों द्वारा उत्पन्न बाधा से भी रक्षा कर सकता है। बाहरी तौर से, फालुन उदर के निचले भाग में सतत घूमता रहता है, नौ बार घड़ी की दिशा में तथा उसके बाद नौ बार घड़ी की विपरीत दिशा में। घड़ी की दिशा में घूमते हुए, यह विश्व से तेजी से ऊर्जा सोखता है और यह ऊर्जा बहुत सघन होती है। जैसे-जैसे व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य बढ़ता है इसकी आवर्तन शक्ति भी सुदृढ़ होती जाती है। यह वह स्थिति है जो ची को जबरन सर के उपर से भर लेने से प्राप्त नहीं होती। घड़ी के विपरीत दिशा में घूमते हुए, यह ऊर्जा का निष्कासन करता है तथा सभी जीवों का कल्याण करता है, तथा असामान्य दशाओं को ठीक करता है। अभ्यासी के आसपास के लोग लाभान्वित होते हैं। हमारे देश में सिखाई जाने वाली सभी चीगोंग पद्धतियों में, फालुन गोंग पहली और केवल एक साधना प्रणाली है जो "फा द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत करने की" उपलब्धि को पूर्ण करती है।

फालुन अत्यंत बहुमूल्य है और इसे धन से नहीं मापा जा सकता। जब मेरे गुरु ने मुझे फालुन प्रदान किया था, उन्होंने मुझे कहा था कि फालुन किसी और को नहीं दिया जाना चाहिए; उन लोगों को भी नहीं जो एक हजार वर्ष या उससे भी अधिक समय से साधना कर रहे हैं। यह साधना पद्धति केवल एक व्यक्ति को बहुत, बहुत समय के अंतराल पर ही प्रदान की जा सकती है, उन पद्धतियों की तरह नहीं जो कुछ दशकों बाद ही दे दी जाती हैं। इसलिए, फालुन अत्यंत बहुमूल्य है। यह अब भी बहुमूल्य है हालांकि हमने अब इसे सार्वजनिक उपलब्ध कर दिया है और बदलाव कर इसकी प्रबलता कम कर दी है। जिन साधकों ने इसे प्राप्त किया है उनकी आधी साधना पूर्ण हो गई है। अब जो करना है वह केवल यह है कि आप अपने शिनशिंग में सुधार लाएं, और एक उच्च स्तर आपकी प्रतीक्षा में है। निश्चित रूप से, जिन लोगों के लिए यह पूर्व निर्धारित नहीं है वे कुछ साधना के बाद रूक जाएंगे, और उनका फालुन लुप्त हो जायेगा।

फालुन गोंग बुद्ध विचारधारा से संबंधित है, किन्तु इसका उद्देश्य बुद्ध विचारधारा से कहीं अधिक है : फालुन गोंग संपूर्ण विश्व के अनुसार साधना करता है। विगत में, बुद्ध विचारधारा की साधना में केवल बुद्ध विचारधारा के सिद्धांत बताये जाते थे, जबकि ताओ विचारधारा की साधना में केवल ताओ विचारधारा के सिद्धांतों की

चर्चा की जाती थी। दोनों में से किसी ने भी विश्व की उसके मूल स्तर पर संपूर्ण व्याख्या नहीं की। विश्व मनुष्यों के समान है क्योंकि, भौतिक संरचना के साथ-साथ, इसकी अपनी प्रकृति है। इस प्रकृति को संक्षेप में तीन शब्दों : ज्ञन, शान, रेन (सत्य, करुणा, सहनशीलता) में व्यक्त किया जा सकता है। ताओ विचारधारा साधना का ज्ञान ज्ञन पर केन्द्रित है : सत्य बोलना, सच्चे कार्य करना, अपने मूल सच्चे स्वभाव की ओर लौटना, और अन्ततः एक सच्चा व्यक्ति बनना। बुद्ध विचारधारा साधना शान पर केन्द्रित है : महान करुणा विकसित करना, और सभी जीवों को मुक्ति प्रदान करना। हमारा साधना मार्ग ज्ञन, शान, रेन तीनों की एक साथ साधना करता है, जो सीधे विश्व की मूल प्रकृति के अनुसार साधना है और अन्त में अभ्यासियों का विश्व के साथ एकीकरण कराता है।

फालुन गोंग मन और शरीर दोनों की साधना प्रणाली है; जब अभ्यासी का गोंग सामर्थ्य और शिनशिग दोनों एक विशिष्ट स्तर तक पहुंच जाते हैं, तब इसके लिए इस संसार में ज्ञान प्राप्ति (गोंग के खुलने की अवस्था (काई गोंग)) और अमर शरीर दोनों की प्राप्ति अवश्यभावी है। साधारणतः फालुन गोंग को त्रि-लोक-फा तथा पर-त्रिलोक-फा में वर्गीकृत किया जाता है, जिसमें कई और स्तर सम्मिलित हैं। मुझे विश्वास है कि सभी समर्पित अभ्यासी परिश्रम से साधना करेंगे तथा अपने शिनशिग में सतत सुधार लाएंगे जिससे वे परिपूर्णता तक पहुंच सकें।

2. फालुन की संरचना

फालुन गोंग का फालुन एक चेतन, उच्च शक्ति तत्वों की आवर्तन करती हुई संरचना है। यह ब्रह्माण्ड की संपूर्ण महान गतिशीलता की लय के अनुसार घूमता है। एक प्रकार से, फालुन विश्व का एक लघु रूप है।

फालुन के केन्द्र में बुद्ध विचारधारा का स्वास्तिक卐 प्रतीक है (संस्कृत में स्वास्तिक का अर्थ है "सारे सौभाग्य का एकीकरण" – च-हाई शब्दकोश के अनुसार), जो फालुन का केन्द्र है। इसका रंग सुनहरी पीले के समीप है, और इसका आधार रंग

चमकीला लाल है। बाहरी घेरे का आधार रंग नारंगी है। आठ दिशाओं में चार *ताइजी*³⁷ प्रतीक और क्रमबद्ध चार बुद्ध विचारधारा के स्वास्तिक स्थित हैं। लाल और काले रंग के *ताइजी* ताओ विचारधारा से संबंधित हैं, जबकि लाल और नीले रंग के *ताइजी* महान आदि ताओ विचारधारा के हैं। चार लघु स्वास्तिक भी सुनहरी पीले हैं। *फालुन* का मूल रंग क्रमशः लाल से नारंगी, पीले, हरे, आसमानी, नीले और बैंगनी रंगों में बदलता रहता है। ये रंग असाधारण रूप से सुंदर होते हैं (रंगीन चित्र देखें)। मध्य स्वास्तिक  और *ताइजी* के रंग नहीं बदलते। विभिन्न आकार के स्वास्तिक , *फालुन* की ही भांति, स्वयं आवर्तन करते हैं। *फालुन* का मूल विश्व में है। विश्व घूम रहा है, सभी आकाश गंगाएँ घूम रही हैं, और इसी प्रकार *फालुन* भी घूम रहा है। जिनका दिव्य नेत्र निम्न स्तरों पर है वे *फालुन* को पंखे की तरह घूमते हुए देख सकते हैं; जिनका दिव्य नेत्र ऊँचे स्तरों पर है वे *फालुन* का संपूर्ण रूप देख सकते हैं, जो अत्यंत सुंदर और मनोहारी है, और यह अभ्यासियों को और परिश्रम के साथ साधना करने तथा शीघ्रता से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।

3. फालुन गोंग साधना की विशिष्टताएँ

(1) फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है

जो लोग *फालुन गोंग* का अभ्यास करते हैं वे शीघ्रता से न केवल अपना *गोंग* सामर्थ्य और दिव्य सिद्धियाँ बढ़ा पाते हैं, बल्कि साधना से एक *फालुन* भी प्राप्त करते हैं। *फालुन* अल्प समय में ही विकसित हो जाता है, एक बार बन जाने पर यह बहुत शक्तिशाली होता है। यह अभ्यासियों को गलत राह पर भटकने से तथा निम्न शिनशिग वाले लोगों के हस्तक्षेप से बचा सकता है। *फालुन गोंग* के सिद्धांत पारंपरिक साधना पद्धतियों से सर्वथा भिन्न हैं। यह इसलिए क्योंकि एक बार *फालुन* विकसित हो जाने पर, यह स्वयं सतत आवर्तन करता है; इसका अस्तित्व एक चेतन सत्ता के रूप में है जो अभ्यासी के उदर के निचले भाग में निरन्तर ऊर्जा एकत्रित करता है। *फालुन* आवर्तन द्वारा विश्व से स्वतः ऊर्जा एकत्रित करता है। *फालुन* "फा" द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत

³⁷ ताइजी - ताओ विचारधारा के प्रतीक चिन्ह, पश्चिम में ये "यिन-यैंग" चिन्ह के नाम से प्रसिद्ध हैं।

करने" का ध्येय इसीलिए प्राप्त कर लेता है क्योंकि यह बिना रूके घूमता है, जिसका अर्थ है फालुन लोगों का बिना रूके संवर्धन करता रहता है यद्यपि वे हर पल क्रियाएँ नहीं कर रहे होते हैं। जैसा आप सब जानते हैं, साधारण लोगों को दिन में काम करना होता है और रात में सोना होता है। इससे क्रियाओं के लिए सीमित समय बचता है। पूरे समय क्रियाएँ करने के विचार भर से दिन में निरन्तर चौबीस घंटे क्रियाएँ करने का परिणाम प्राप्त नहीं होगा। पूरे समय निरन्तर क्रियाएँ करने का ध्येय किसी भी और पद्धति द्वारा संभव नहीं है। जबकि फालुन बिना रूके घूमता रहता है तथा अंदर की ओर घूमते हुए यह अत्यधिक मात्रा में ची (शक्ति का आरंभिक अस्तित्व) एकत्रित करता है। रात दिन, फालुन एकत्रित ची को फालुन के प्रत्येक भाग में संचित तथा परिवर्तित करता रहता है। यह ची को उच्च स्तरीय तत्वों में परिवर्तित करता है, और अंततः साधक के शरीर में इसे गोंग में परिवर्तित कर देता है। यही "फा द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत करना" कहलाता है। फालुन गोंग की साधना दूसरी अभ्यास प्रणालियों या चीगोंग साधना पद्धतियों से सर्वथा भिन्न है, जहां दान³⁸ का संवर्धन किया जाता है।

फालुन गोंग की मुख्य विशेषता यह है कि यह फालुन की साधना है न कि दान की। अभी तक, जितनी भी साधना पद्धतियां सार्वजनिक की गई हैं, भले ही वे किसी भी विचारधारा अथवा साधना मार्ग से हों चाहे वे बुद्धमत अथवा ताओ मत की हों, बुद्ध अथवा ताओ विचारधारा की हों, या लोगों में प्रचलित मार्गों की हों दान की साधना करती हैं। यही पार्श्व द्वार साधना मार्गों में होता है। वे दान-पद्धति के चीगोंग³⁹ कहलाते हैं। सन्यासी, सन्यासिन तथा ताओ साधक, दान साधना का यही मार्ग अपनाते रहे हैं। उनकी मृत्यु के पश्चात यदि उन्हें चिताग्नी दी जाती है, तो सरीर⁴⁰ का निर्माण होता है, जो एक कठोर और सुंदर तत्व के बने होते हैं जिसका आधुनिक विज्ञान को ज्ञान नहीं है। वास्तव में, वह एक उच्च शक्ति तत्व है, जो दूसरे आयामों से एकत्रित किया गया है न कि हमारे आयाम से। यही दान है। जो दान-पद्धति चीगोंग का अभ्यास करते हैं उनके लिए व्यक्ति के जीवनकाल में ज्ञान की प्राप्ति बहुत कठिन होती है। ऐसा होता था कि कई लोग जो दान-पद्धति चीगोंग का अभ्यास करते थे, अपने दान को उठाना चाहते थे।

³⁸ दान - एक शक्ति पुंज जो आंतरिक क्रिया में कुछ साधकों के शरीर में बनता है; बाह्य क्रिया में इसे "अमरत्व" भी कहा जाता है।

³⁹ चीगोंग पद्धति जो दान का संवर्धन करती है।

⁴⁰ सरीर - कुछ साधकों की चिताग्नी देने के पश्चात बचे विशेष तत्व।

एक बार *नीवान* महल⁴¹ तक उठने के बाद यह बाहर की ओर नहीं निकल पाया, और इस प्रकार ये लोग वहीं तक सीमित रह गए। कुछ लोग जानबूझ कर उसका विस्फोट करना चाहते थे किन्तु उनके पास ऐसा करने के लिए कोई मार्ग नहीं था। कुछ घटनाएँ इस प्रकार की थीं : एक व्यक्ति का दादा साधना में सफल नहीं हुआ, इसलिए अपनी जीवन अवधि पूरी होने पर उसने अपना दान निष्कासित कर दिया और इस व्यक्ति के पिता को हस्तान्तरित कर दिया; उसका पिता साधना में सफल नहीं हुआ, इसलिए उसकी जीवन अवधि समाप्त होने पर उसने इसे निष्कासित किया और इस व्यक्ति को हस्तान्तरित कर दिया। आज तक यह व्यक्ति कुछ विशेष प्राप्त नहीं कर पाया। यह वास्तव में कठिन है! अवश्य ही, कई अच्छी साधना प्रणालियाँ हैं। यदि आप किसी से सच्ची शिक्षा प्राप्त कर पायें तो कुछ बुरा नहीं है; किन्तु हो सकता है कि वह आपको ऊँचे स्तर की शिक्षा न दे।

(2) मुख्य चेतना की साधना

सभी के पास एक मुख्य चेतना है। कार्य करने और सोचने के लिए व्यक्ति साधारणतः अपनी मुख्य चेतना पर निर्भर होता है। मुख्य चेतना के अतिरिक्त व्यक्ति के पास एक या उससे अधिक सह चेतनाएं और पुरखों से वंशानुगत प्राप्त चेतनाएं भी होती हैं। सह चेतना(ओं) का वही नाम होता है जो मुख्य चेतना का है किन्तु अक्सर यह अधिक सक्षम और ऊँचे स्तर की होती है। वह हमारे मानव समाज में भ्रमित नहीं होती और यह अपने विशिष्ट आयाम को देख सकती है। कई साधना पद्धतियाँ सह चेतना की साधना के मार्ग को अपनाती हैं, जिसमें व्यक्ति का शरीर और मुख्य चेतना केवल एक वाहन का कार्य करते हैं। ये साधक साधारणतः इन बातों के बारे में नहीं जानते, और स्वयं के बारे में उनकी धारणा अच्छी ही होती है। समाज में रहते हुए व्यक्ति के लिए यह अत्यंत कठिन है कि वह व्यवहारिक वस्तुओं के मोह से दूर रह सके, विशेषकर उन वस्तुओं से जिनसे उसे आसक्ति है। इसीलिए, कई साधना पद्धतियों में क्रियाओं को अचेतन अवस्था में करने पर बल दिया जाता है, पूरी तरह अचेतन अवस्था में। जब अचेतन अवस्था के दौरान रूपान्तरण होता है, तब वास्तव में सह चेतना एक भिन्न समाज में रूपान्तरित होती है और इस क्रम में उसका संवर्धन होता है। एक दिन सह

⁴¹ नीवान महल - पिनियल ग्रंथि के लिए एक ताओ कथना

चेतना अपनी साधना को पूर्ण कर लेगी और आपका गोंग ले जाएगी। आपकी मुख्य चेतना और आपके मूल शरीर के पास कुछ नहीं बचेगा, और आपकी जीवन भर की साधना फलित होने से पहले ही समाप्त हो जाएगी। यह बड़े दुःख की बात है। कुछ प्रसिद्ध चीगोंग गुरु सभी प्रकार की दिव्य शक्तियों में पारंगत होते हैं, और उसके साथ ही प्रसिद्धि और आदर को प्राप्त करते हैं। किन्तु वे भी नहीं जानते कि उनका गोंग वास्तव में उनके शरीर पर विकसित नहीं हुआ है।

हमारा फालुन गोंग प्रत्यक्षतः मुख्य चेतना की साधना करता है। हम सुनिश्चित करते हैं कि गोंग वास्तव में आपके शरीर पर विकसित हो। वास्तव में सह चेतना को भी उसका भाग मिलेगा; इसका भी संवर्धन होता है किन्तु अप्रधान स्थिति में। हमारी साधना पद्धति में कड़े शिनशिंग मानदंड की आवश्यकता होती है जो मानव समाज में, अत्यधिक जटिल अवस्थाओं के बीच - कीचड़ में उगते हुए कमल पुष्प की तरह, आपके शिनशिंग को दृढ़ करता है और सुधार लाता है। इसी कारण आप साधना में सफल हो सकते हैं। वही कारण है कि फालुन इतना बहुमूल्य है : यह बहुमूल्य है क्योंकि, यह स्वयं आप ही हैं जो गोंग प्राप्त करते हैं। किन्तु यह बहुत कठिन भी है। यह कठिनाई इस कारण है क्योंकि आपने जो मार्ग चुना है वह सर्वाधिक जटिल परिस्थिति में आपको दृढ़ करेगा और आपकी परीक्षा लेगा।

व्यक्ति की साधना निर्देशित करने के लिए मुख्य चेतना का ही प्रयोग होना चाहिए, क्योंकि हमारे अभ्यास का लक्ष्य मुख्य चेतना की साधना है। मुख्य चेतना को निर्णय लेना चाहिए, न कि सह चेतना पर टाल देना चाहिए। अन्यथा ऐसा दिन आएगा जब सह चेतना एक ऊँचे स्तर पर अपनी साधना पूर्ण कर लेगी और साथ ही आपका गोंग ले जाएगी, जबकि आपके मूल शरीर और मुख्य चेतना के पास कुछ शेष नहीं बचेगा। जब आप ऊँचे स्तरों की साधना कर रहे हों, आपकी मुख्य चेतना इस अज्ञानता में नहीं रहनी चाहिए कि आप क्या कर रहे हैं, जैसे यह सुषुप्त अवस्था में हो। आपको स्पष्ट होना चाहिए कि यह आप हैं जो क्रियाएं कर रहे हैं, साधना में आगे बढ़ रहे हैं, और अपने शिनशिंग में सुधार ला रहे हैं, केवल तभी आप नियंत्रण में रहेंगे और गोंग प्राप्त करने में सक्षम हो सकेंगे। कई बार जब आपका मन कहीं और होता है आप कोई कार्य कर लेते हैं बिना यह जाने कि यह कैसे हुआ। वास्तव में यह आपकी सह चेतना है जो अपना प्रभाव दिखा रही है; आपकी सह चेतना अधिकार में है। ध्यान मुद्रा में बैठे हुए यदि आप आस-पास देखने के लिए अपनी आंखें खोलें और आपके सामने कोई दूसरा आप है, तो वह आपकी सह चेतना है। यदि आप ध्यान मुद्रा में उत्तर की ओर

मुख करके बैठे हों, किन्तु एकाएक आप पाएं कि आप उत्तर दिशा में बैठे हैं, और आश्चर्य से सोचें, "मैं बाहर कैसे निकला?", तब यह आपकी वास्तविक चेतना है जो बाहर आई जो आपके हाडमास के शरीर में बैठी है वह आपकी सह चेतना है। इनमें अंतर किया जा सकता है। जब आप फालुन गोंग की क्रियाएं करते हैं आपको अपने बारे में पूरी तरह से अचेतन नहीं हो जाना चाहिए। ऐसा करना फालुन गोंग साधना के महामार्ग के अनुरूप नहीं है। क्रियाएं करते हुए आपको अपना मन स्पष्ट रखना चाहिए। यदि आपकी मुख्य चेतना प्रबल है तो अभ्यास के दौरान भटकाव नहीं होगा, क्योंकि कोई आपको हानि नहीं पहुंचा सकता। यदि मुख्य चेतना क्षीण है तो हो सकता है आपके शरीर में कुछ वस्तुएँ प्रवेश कर जाएं।

(3) क्रियाओं में दिशा और समय का बन्धन नहीं है

साधना की कई पद्धतियों में यह विशेष ध्यान दिया जाता है कि किस समय और किस दिशा में उनकी क्रियाएं करना उत्तम हैं। हमें इससे कोई सरोकार नहीं है। फालुन गोंग की साधना विश्व की प्रकृति के अनुसार और विश्व की उत्पत्ति के सिद्धांतों के अनुसार की जाती है। इसलिए दिशा और समय महत्वपूर्ण नहीं है। हम, वास्तव में, जब क्रियाएं कर रहे होते हैं तो फालुन में स्थित होते हैं, जो सभी दिशाओं में व्याप्त है और सतत आवर्तन कर रहा है। हमारा फालुन विश्व के साथ समयबद्ध है। विश्व गतिशील है, आकाश गंगा गतिशील है, नौ ग्रह सूर्य के चारों ओर घूम रहे हैं, तथा पृथ्वी स्वयं भी घूम रही है। किस ओर उत्तर, पूर्व, दक्षिण या पश्चिम है? ये दिशाएं पृथ्वी पर रहने वाले लोगों ने बनाई हैं। इसीलिए भले ही आप जिस दिशा की ओर मुख करें, आप सभी दिशाओं के सम्मुख होते हैं।

कुछ लोग कहते हैं कि मध्य रात्रि में क्रियाएं करना सर्वोत्तम हैं, जबकि कुछ कहते हैं कि दोपहर या कोई और समय सर्वोत्तम है। हमें इससे भी कोई सरोकार नहीं है, क्योंकि फालुन तब भी आपका संवर्धन करता है जब आप क्रियाएं नहीं कर रहे होते हैं। फालुन हर पल साधना करने में आपकी मदद करता रहता है - फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है। दान-पद्धति चीगोंग में, लोग दान की साधना करते हैं; फालुन गोंग में, यह फा है जो लोगों का संवर्धन करता है। जब आपके पास समय हो आप अधिक क्रियाएं करें, और जब समय कम हो तब आप कम क्रियाएं करें। यह बहुत सुविधाजनक है।

4. मन और शरीर दोनों की साधना

फालुन गोंग मन और शरीर दोनों का संवर्धन करता है। क्रियाएं करने से सर्वप्रथम व्यक्ति के “मूल शरीर” में बदलाव आता है। मूल शरीर को छोड़ नहीं दिया जाता है। मुख्य चेतना मनुष्य के भौतिक शरीर के साथ एकाकार हो जाती है, जिससे व्यक्ति के पूरे अस्तित्व की पूर्ण साधना की प्राप्ति होती है।

(1) व्यक्ति के मूल शरीर का परिवर्तन

मनुष्य का शरीर मांस, रक्त व हड्डियों का बना होता है जिनके अणुओं की संरचना और अवयव भिन्न-भिन्न होते हैं। साधना के द्वारा मानव शरीर की अणु संरचना उच्च शक्ति तत्व में परिवर्तित हो जाती है। तब मानव शरीर अपने मूल तत्वों से निर्मित नहीं रह जाता, क्योंकि इसकी मूल प्रकृति में ही बदलाव आ जाता है। किन्तु साधक साधारण व्यक्तियों के बीच ही रहते हैं और साधना करते हैं और वे मानव समाज के तौर-तरीकों में व्यवधान उत्पन्न नहीं कर सकते। इसीलिए इस प्रकार के परिवर्तन से न तो शरीर की मूल अणु-संरचना में बदलाव आता है और न ही उस श्रेणी में जिस में अणु व्यवस्थित होते हैं; यह केवल मूल अणुओं के पदार्थ को बदलता है। शरीर का मांस लचीला रहता है, हड्डियां सख्त रहती हैं, और रक्त भी तरल बहता है। चाकू से काटने पर रक्त अब भी निकलेगा। चीन के पंच तत्व सिद्धांत के अनुसार, सभी कुछ धातु, लकड़ी, जल, अग्नि और पृथ्वी से बना है। मानव शरीर भी भिन्न नहीं है। जब एक साधक के मूल शरीर में बदलाव आते हैं जिसमें मूल अणु तत्व उच्च शक्ति तत्वों में परिवर्तित हो जाते हैं, तो उस स्थिति में मनुष्य शरीर अपने मूल तत्वों से बना हुआ नहीं रह जाता। "पंच तत्वों के पार जाने" की कहावत के पीछे यही सिद्धांत है।

मन और शरीर दोनों का संवर्धन करने वाली साधना पद्धतियों की सबसे अधिक ध्यान देने योग्य विशेषता यह है वे व्यक्ति की आयु में वृद्धि करती हैं और वृद्धावस्था को रोकती हैं। हमारे फालुन गोंग में भी यह विशेषता है। फालुन गोंग इस प्रकार कार्य करता है : यह मानव शरीर की अणु संरचना को आधारभूत तरीके से परिवर्तित कर देता है, एकत्रित उच्च शक्ति तत्व प्रत्येक कोशिका में संचित होता है और अंततः यह उच्च शक्ति तत्व कोशिका अवयवों को प्रतिस्थापित कर देता है।

इसके बाद उपापचयन नहीं होता। इस प्रकार व्यक्ति पंच तत्व के परे हो जाता है, क्योंकि उसका शरीर दूसरे आयामों से आए तत्वों से बने शरीर में परिवर्तित हो गया है। यह व्यक्ति चिर युवा रहेगा, क्योंकि वह हमारे काल-आकाश के बन्धन में नहीं रह गया है।

इतिहास में कई सिद्ध योगी हुए हैं जिनका जीवनकाल बहुत अधिक था। अब भी सड़कों पर घूमते हुए ऐसे लोग मिल जाएंगे जिनकी आयु सैंकड़ों वर्ष है, केवल आप यह नहीं बता सकते कि वे कौन हैं, आप उन्हें नहीं पहचान सकते, क्योंकि वे बहुत युवा दिखते हैं और साधारण लोगों की भांति कपड़े पहनते हैं। मनुष्य का जीवनकाल उतना कम नहीं होना चाहिए जितना कि अब है। आधुनिक विज्ञान के दृष्टिकोण से कहा जाए तो, लोगों को दो सौ वर्ष से अधिक जीवित रहना चाहिए। आंकड़ों के अनुसार, ब्रिटेन में फेम काथ नाम का व्यक्ति था जो 207 वर्ष तक जीवित रहा। जापान का एक व्यक्ति मितसू ताइरा 242 वर्ष तक जीवित रहा। हमारे देश में तांग राजवंश के दौरान, हुई झाओ नामक साधु था जो 290 वर्ष तक जीवित रहा। फूजियान⁴² राज्य में योंग ताई के इतिहास लेखों के अनुसार, चैन जुन का जन्म तांग राजवंश में सम्राट शी-जोंग के राज्यकाल में झौंग-हे समय (881 ए.डी.) के प्रथम वर्ष में हुआ। वह 443 वर्ष जीवित रहने के बाद, युवान राजवंश में ताई-दिंग समय (1324 ए.डी.) में मृत्यु को प्राप्त हुआ। ये सब दस्तावेजों में दर्ज है और उनकी छानबीन की जा सकती है- ये केवल परिकथाएं नहीं हैं। हमारे फालुन गोंग अभ्यासियों के चेहरों पर भी झुर्रियां स्पष्ट रूप से कम हो जाती हैं, और एक गुलाबी स्वस्थ चमक आ जाती है, और यह साधना के कारण होता है। उनके शरीर बहुत हल्के जान पड़ते हैं, और चलते हुए या कार्य करते हुए उन्हें जरा भी थकान नहीं होती। सामान्यतः ऐसा होता है। मैंने स्वयं भी कई दशकों तक साधना की है और दूसरे लोग कहते हैं कि पिछले बीस वर्षों में मेरे चेहरे पर अधिक बदलाव नहीं आए हैं। यही कारण है। हमारे फालुन गोंग में शरीर के संवर्धन के लिए बहुत शक्तिशाली वस्तुएँ निहित हैं। फालुन गोंग साधक उम्र में साधारण लोगों से बिल्कुल अलग दिखते हैं, वे अपनी वास्तविक उम्र से कम के दिखते हैं। इसीलिए मन और शरीर दोनों के संवर्धन करने वाली साधना पद्धतियों की प्राथमिक विशेषता है कि : जीवन दीर्घायु होता है, बुढ़ापा थमता है, और लोगों का अनुमानित जीवन-काल बढ़ता है।

⁴² फूजियान राज्य - चीन के दक्षिण पूर्व में स्थित राज्य

(2) फालुन अलौकिक परिपथ

हमारा मानव शरीर एक लघु विश्व है। मानव शरीर की शक्ति शरीर के चारों ओर घूमती है, और इसे लघु आकाशीय आवर्तन, या अलौकिक परिधि कहा जाता है। स्तरों की दृष्टि से कहा जाए तो, दो नाड़ियों रेन और डू⁴³ को मिलाना केवल एक छद्म अलौकिक परिपथ है। इससे शरीर के संवर्धन का प्रभाव प्राप्त नहीं होता। लघु अलौकिक परिपथ, वास्तविक अर्थ में, शरीर के अन्दर नीवान महल से दानत्येन तक गति करता है। इस आन्तरिक गति द्वारा व्यक्ति की सभी नाड़ियां खुल जाती हैं और उनमें शरीर के अन्दर से बाहर की ओर फैलाव होता है। हमारे फालुन गोंग में आरम्भ से ही सभी नाड़ियां खोल दी जाती हैं।

महान अलौकिक परिपथ आठ अतिरिक्त शक्ति नाड़ियों⁴⁴ की गति है, और यह पूरे शरीर के साथ-साथ परिधि करता है जिससे एक क्रम पूरा होता है। यदि महान अलौकिक परिपथ खोल दिया जाये, तो इससे ऐसी स्थिति उत्पन्न होगी जिसमें व्यक्ति धरातल से उठ कर हवा में उत्थान कर सकता है। "दिन में उत्थान" का यही अर्थ है, जो दान साधना के शास्त्रों में लिखा है। यद्यपि, आपके शरीर का एक भाग बांध दिया जायेगा जिससे आप उत्थान करने में असमर्थ होंगे। हालांकि इससे आप इस स्थिति में आ जायेंगे : आप तेजी से और बिना परिश्रम चलेंगे, और जब आप चढ़ाई पर चढ़ रहे होंगे तो ऐसा लगेगा जैसे कोई पीछे से धकेल रहा है। महान अलौकिक परिपथ के खुलने से एक प्रकार की दिव्य सिद्धि भी उत्पन्न हो सकती है। यह शरीर के विभिन्न अंगों में व्याप्त ची को स्थान बदलने में समर्थ कर सकता है। हृदय की ची उदर में जा सकती है, उदर की ची आंतों में जा सकती है, इत्यादि। जैसे-जैसे व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य सुदृढ़ होता है, यदि इस सिद्धि को शरीर के बाहर उपयोग किया जाए तो यह

⁴³ रेन और डू - डू नाड़ी अथवा "संचालक वाहिका" मूलाधार से आरम्भ होती है तथा पीठ के मध्य से होते हुए ऊपर की ओर जाती है। रेन नाड़ी अथक "धारणा वाहिका", मूलाधार से आरम्भ होकर शरीर के अग्रभाग के मध्य से ऊपर की ओर जाती है।

⁴⁴ आठ अतिरिक्त शक्ति नाड़ियां - चीनी औषधि में ये वे नाड़ियां हैं जो बारह नियमित नाड़ियों के अतिरिक्त हैं। आठ अतिरिक्त नाड़ियों में से अधिकांश बारह नियमित नाड़ियों से एक्यूंपंक्चर बिंदुओं पर काटती हैं, इसलिए इन्हें न तो स्वाधीन और न ही मुख्य माना जाता है।

दूर-स्थानांतरण की दिव्य सिद्धि बन जाएगी। इस प्रकार के अलौकिक परिपथ को अक्षीय अलौकिक परिपथ या आकाश-और-पृथ्वी अलौकिक परिपथ भी कहा जाता है। किन्तु इसकी गति से भी शरीर के रूपान्तरण का ध्येय प्राप्त नहीं होगा। इसके समानांतर एक दूसरा अलौकिक परिपथ होना आवश्यक है जिसे परिधि रेखा अलौकिक परिपथ कहते हैं। परिधि रेखा अलौकिक परिपथ इस प्रकार गति करता है : यह द्वैयिन बिंदु⁴⁵ या बाईद्वै बिंदु⁴⁶ से निकलता है और शरीर के साथ-साथ, जहां यिन और यैंग⁴⁷ की परिधि है, गति करता है।

फालुन गोंग में अलौकिक परिपथ, साधारण पद्धतियों में चर्चित आठ अतिरिक्त नाड़ियों की गति की तुलना में बहुत व्यापक है। यह पूरे शरीर में स्थित आड़े-तिरछे जाने वाली सभी शक्ति नाड़ियों का संचलन है। पूरे शरीर की सभी शक्ति नाड़ियों को एक साथ पूरी तरह खोलना आवश्यक है, और वे सभी एक साथ गति करनी चाहिए। ये सभी वस्तुएँ फालुन गोंग में पहले से ही निहित हैं, इसलिए आपको जानबूझ कर उन्हें करने अथवा अपने विचारों द्वारा संचालित करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप ऐसा करेंगे तो आप भटक सकते हैं। व्याख्यानों के दौरान, मैं आपके शरीर के बाहर शक्ति यन्त्र स्थापित करता हूँ जो स्वतः गति करते हैं। शक्ति यन्त्र ऊँचे स्तर की साधना से संबंधित विलक्षण वस्तुएँ हैं, और वे इसी का भाग हैं जिससे हमारी क्रियायें स्वचालित हो जाती हैं। फालुन की ही भांति, वे सतत घूमती हैं, और सभी आंतरिक नाड़ियों का संचलन करती हैं। भले ही आपने अलौकिक परिपथ पर कार्य नहीं किया है, उन नाड़ियों को पहले से ही घूमने के लिए क्रियाशील किया जा चुका है, और आंतरिक तथा बाहरी स्तर पर वे एक साथ गति कर रही हैं। हम अपनी क्रियाओं का प्रयोग शरीर के बाहर विद्यमान शक्ति यन्त्रों को सुदृढ़ करने के लिए करते हैं।

⁴⁵ द्वैयिन बिंदु - पेरिनियम के मध्य में स्थित एक्यूंपंकचर बिंदु।

⁴⁶ बाईद्वै बिंदु - सर के कपाल (सहस्रार) पर स्थित एक्यूंपंकचर बिंदु।

⁴⁷ यिन और यैंग - ताओ विचारधारा का मानना है सभी वस्तुओं में यिन और यैंग विपरीत शक्तियां उपस्थित होती हैं, जो परस्पर विपरीत किन्तु स्वतन्त्र होती हैं, जैसे स्त्री (यिन) व पुरुष (यैंग), शरीर का अग्र भाग (यिन) शरीर के पीछे का भाग (यैंग)।

(3) शक्ति नाड़ियों को खोलना

नाड़ियों को खोलने का ध्येय शक्ति का संचार होने देना और कोशिकाओं की अणु संरचना को परिवर्तित करना, और उन्हें उच्च शक्ति तत्व में रूपान्तरित करना है। जो अभ्यासी नहीं है उनकी नाड़ियों में अवरोध होता है और बहुत संकरी होती हैं। अभ्यासियों की नाड़ियां क्रमशः उज्ज्वलित होती जाती है, और उनका अवरोध साफ हो जाता है। वरिष्ठ अभ्यासियों की नाड़ियां चौड़ी हो जाती हैं, तथा ऊँचे स्तरों पर वे और चौड़ी होती हैं। कुछ लोगों की नाड़ियां एक अंगुली के बराबर चौड़ी होती हैं। परन्तु नाड़ियों का खुलना स्वयं में न तो व्यक्ति का साधना स्तर दर्शाता है, न ही उसकी गोंग की ऊँचाई क्रियायें करते रहने से नाड़ियां उज्ज्वलित और चौड़ी होती जायेंगी, और अंततः जुड़कर एक बड़ा स्तम्भ बन जायेंगी। उस स्थिति में उस व्यक्ति में न तो नाड़ियां होंगी और न ही एक्युपंक्चर बिन्दु। दूसरी तरह कहा जाये तो, उसका सम्पूर्ण शरीर ही नाड़ियां और एक्युपंक्चर बिन्दु होगा। उस स्थिति का भी यह अर्थ नहीं है, कि वह ताओ प्राप्त कर चुका है। यह केवल फालुन गोंग साधना क्रम के एक स्तर को दर्शाता है। इस स्तर पर पहुंचना यह दर्शाता है कि यह व्यक्ति त्रिलोक फा साधना के अन्त तक पहुंच गया है। इसके साथ ही, एक स्थिति उत्पन्न होती है, जो उसके बाहरी स्वरूप के कारण अलग ही जान पड़ती है : जिसे सर के ऊपर तीन पुष्प एकत्रित होना (*सान-हुआ जुडिंग*) कहते हैं। तब गोंग स्तर बहुत ऊँचा होता है, और बहुत सी दिव्य सिद्धियाँ विकसित हो चुकी होंगी, जिनमें सभी की एक आकृति और रूप होता है। तीन पुष्प सर की चोटी पर दिखाई पड़ते हैं, जिनमें से एक गुलदाउदी और दूसरा कमल जैसा लगता है। तीनों पुष्प स्वयं अपनी धूरी पर भी घूमते हैं, और साथ ही एक दूसरे के चारों ओर भी परिक्रमा करते हैं। प्रत्येक पुष्प के पास उसके ऊपर एक अत्यंत ऊँचा ध्रुव होता है, जो आकाश तक जाता है। ये तीनों ध्रुव भी पुष्पों के साथ घूमते हैं और परिक्रमा करते हैं। व्यक्ति को ऐसा लगेगा कि उसका सर बहुत भारी हो गया है। इस बिन्दु पर वह व्यक्ति त्रिलोक-फा साधना के अन्तिम पायदान पर है।

5. मनो-विचार

फालुन गोंग में मानसिक विचार का प्रयोग नहीं किया जाता। व्यक्ति का विचार स्वयं कोई कार्य पूर्ण नहीं करता। हालांकि यह आदेश भेज सकता है। जो वास्तव में कार्य करती हैं वे दिव्य सिद्धियाँ हैं, जिनमें एक बुद्धिमान व्यक्ति जैसी सोचने की क्षमता है और वे मस्तिष्क से संकेत प्राप्त कर सकती हैं। किन्तु कई लोगों, विशेषकर जो *चीगोंग* से संबंधित हैं, के पास इसके बारे में विभिन्न धारणाएँ हैं। वे सोचते हैं कि मनो-विचार से अनेक कार्य किये जा सकते हैं। कुछ लोग मनो-विचार के प्रयोग से दिव्य सिद्धियाँ विकसित करने की बात करते हैं, इसके द्वारा दिव्य नेत्र को खोलना, रोगों का उपचार करना, दूर स्थानान्तरण करना आदि। यह एक अनुचित समझ है। निम्न स्तरों पर, साधारण व्यक्ति मनो-विचार का प्रयोग उनके संवेदनशील अंगों तथा हाथ और पैरों को निर्देशित करने के लिए करते हैं। ऊँचे स्तरों पर, एक साधक का मनो-विचार दिशा निर्धारित करता है और सिद्धियों को उस ओर निर्देशित करता है। दूसरे शब्दों में, दिव्य सिद्धियाँ मनो-विचार द्वारा संचालित होती हैं। हमारा मनो-विचार से यह तात्पर्य है। कई बार हम *चीगोंग* गुरुओं को दूसरों का उपचार करते हुए देखते हैं। गुरु के अंगुली उठाने से पहले ही, रोगी कहते हैं कि वे ठीक हो चुके हैं, और वे सोचते हैं कि रोग निवारण गुरु के मनो-विचार से हुआ है। वास्तव में, वह गुरु एक प्रकार की दिव्य सिद्धि छोड़ता है और उसे रोग उपचार करने या कुछ और करने का आदेश देता है। क्योंकि दिव्य सिद्धियाँ दूसरे आयाम में क्रियाशील होती हैं, साधारण लोग उन्हें आंखों द्वारा नहीं देख सकते। जो नहीं जानते सोचते हैं कि यह मनो-विचार है जो उपचार करता है। कुछ लोगों का विश्वास है कि मनो-विचार का प्रयोग रोग उपचार के लिए किया जा सकता है, और इससे लोग भ्रमित होते हैं। इसे स्पष्ट किया जाना आवश्यक है।

मानव विचार एक प्रकार के संदेश हैं, एक प्रकार की शक्ति, तथा एक प्रकार का भौतिक अस्तित्व। जब कोई व्यक्ति सोचता है, मस्तिष्क एक आवृत्ति उत्पन्न करता है। कई बार मन्त्र का जाप करना बहुत प्रभावी होता है, क्यों? यह इसलिए क्योंकि विश्व की अपनी भी दोलन आवृत्ति है, और जब आपके मन्त्र की आवृत्ति विश्व की आवृत्ति से मेल खाती है तो एक प्रभाव उत्पन्न होता है। इसके प्रभावी होने के लिए, इसका पवित्र प्रकृति का होना परमावश्यक है, क्योंकि विश्व में अनिष्ट के अस्तित्व की अनुमति नहीं है। मनो-विचार भी एक विशिष्ट प्रकार का विचार है। एक ऊँचे स्तर के *चीगोंग* गुरु के

फा-शरीर उसके मुख्य शरीर के विचारों द्वारा संचालित तथा निर्देशित होते हैं। एक फा-शरीर के पास स्वयं अपने विचार तथा स्वयं कठिनाइयां सुलझाने की और कार्य करने की क्षमता भी होती है। उसका एक पूर्णतया स्वाधीन अस्तित्व होता है। इसके साथ ही, फा-शरीर *चीगोंग* गुरु के मुख्य शरीर के विचार जानते हैं और वे अपना कार्य उन विचारों के अनुसार करते हैं। उदाहरण के लिए यदि *चीगोंग* गुरु किसी व्यक्ति विशेष का रोग उपचार करना चाहता है, तो फा-शरीर वहां पहुंच जाएंगे। उस विचार के बिना वे नहीं जाएंगे। जब वे करने योग्य कोई बहुत अच्छा कार्य देखेंगे तो वे उसे स्वयं ही कर देंगे। कुछ गुरुओं को ज्ञान की प्राप्ति नहीं हुई है, और ऐसे भी रहस्य हैं जो वे स्वयं नहीं जानते किन्तु उनके फा-शरीर पहले से जानते हैं।

मनो-विचार का एक और प्रकार भी है, प्रेरणा। प्रेरणा व्यक्ति की मुख्य चेतना से नहीं आती। मुख्य चेतना का ज्ञान भण्डार बहुत सीमित होता है। यदि आप कुछ ऐसा करने के लिए पूरी तरह मुख्य चेतना पर निर्भर होते हैं जिसका अभी इस समाज में अस्तित्व नहीं है, तो आप असफल होंगे। प्रेरणा सह चेतना से आती है। जब कुछ लोग रचनात्मक कार्य अथवा वैज्ञानिक अनुसंधान कर रहे होते हैं और अपनी पूरी मस्तिष्क शक्ति लगाने पर भी कहीं उलझ जाते हैं। वे उस कार्य को किनारे रख देते हैं, कुछ देर आराम करते हैं, या बाहर चहलकदमी करते हैं। तभी उनके विचार किये बिना ही आकस्मिक प्रेरणा आती है। वे तुरन्त तेजी से सभी कुछ लिखना आरंभ कर देते हैं, जिससे किसी नये विचार का सृजन होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि जब मुख्य चेतना दृढ़ होती है, यह मस्तिष्क पर नियन्त्रण कर लेती है और इसके प्रयत्न करने पर भी कोई विचार नहीं आता। एक बार मुख्य चेतना के शिथिल होने पर, सह चेतना क्रियाशील हो जाती है और मस्तिष्क पर नियंत्रण करती है। सह चेतना नई वस्तुओं का सृजन कर पाती है, क्योंकि यह दूसरे आयाम से संबंधित है और इस आयाम से सीमित नहीं है। फिर भी सह चेतना मानव समाज की स्थिति को पार अथवा उससे हस्तक्षेप नहीं कर सकती; इसे समाज के विकास क्रम को प्रभावित करने की अनुमति नहीं है।

प्रेरणा दो स्थानों से आती है। एक सह चेतना है। सह चेतना इस विश्व से भ्रमित नहीं है और प्रेरणा उत्पन्न कर सकती है। दूसरा स्रोत ऊँचे स्तर के वासियों से प्राप्त आदेश तथा मार्ग प्रदर्शन है। ऊँचे स्तर के वासियों से मार्ग निर्देशन मिलने पर, लोगों के मन का विस्तार होता है और वे आश्चर्यजनक वस्तुओं का सृजन कर पाते हैं। समाज तथा विश्व का सम्पूर्ण विकास उनके विशिष्ट नियमों के अनुसार होता है। कुछ भी आकस्मिक नहीं होता।

6. फालुन गोंग में साधना के स्तर

(1) उच्च स्तरों पर साधना

क्योंकि फालुन गोंग की साधना बहुत ऊँचे स्तरों पर होती है, गोंग बहुत तेजी से उत्पन्न होता है। महान साधना मार्ग बहुत सरल और सुगम होता है। फालुन गोंग में कुछ ही गति-क्रियायें हैं। किन्तु व्यापक रूप से देखा जाए तो इससे शरीर के सभी पहलू संचालित होते हैं, जिसमें वे वस्तुएँ भी शामिल हैं जो अभी उत्पन्न होनी हैं। जब तक व्यक्ति का शिनशिंग बढ़ता रहता है, उसका गोंग तेजी से बढ़ेगा; इसमें न तो किसी संकल्प युक्त प्रयास की आवश्यकता होती है, न किसी विशेष प्रणाली की, और न ही “गलाने की भट्टी लगाकर एकत्रित रसायनों से दान बनाने की” या “अग्नि उत्पन्न करने की” और न ही “रसायन एकत्रित करने की”। मनो-विचार के मार्गदर्शन पर निर्भर होना बहुत जटिल हो सकता है और इससे व्यक्ति सरलता से भटक सकता है। हम यहां सबसे सुगम और सर्वोत्तम साधना मार्ग उपलब्ध कराते हैं, किन्तु सबसे कठिन भी। दूसरी पद्धतियों में किसी साधक को दुग्ध-श्वेत शरीर अवस्था में पहुंचने के लिए हो सकता है दस वर्ष, या कई दशक, या उससे भी अधिक लगें। किन्तु हम आपको इस स्तर पर तुरन्त ले आते हैं। हो सकता है आप इस स्तर से आगे निकल आए हों और आपको पता भी न लगा हो। हो सकता है कि यह केवल कुछ घंटे ही रहा हो। एक दिन ऐसा होगा जब आप बहुत संवेदनशील अनुभव करेंगे, और केवल कुछ ही देर बाद आप उतना संवेदनशील अनुभव नहीं करेंगे। वास्तव में, तब आप एक महत्वपूर्ण स्तर के आगे निकल गए होंगे।

(2) गोंग की अभिव्यक्ति

एक बार फालुन गोंग शिष्यों के भौतिक शरीर को व्यवस्थित कर दिए जाने के बाद वे उस स्थिति में पहुंच जाते हैं जो दाफा⁴⁸ साधना के लिए उपयुक्त हैं : दुग्ध-श्वेत शरीर की अवस्था। गोंग इस स्थिति की प्राप्ति के बाद ही विकसित होगा। लोग जिनके

⁴⁸ दाफा - 'महान मार्ग', अथवा 'महान सिद्धांत', फालुन गोंग के लिए संक्षिप्त नाम।

पास ऊँचे स्तर का दिव्य नेत्र है वे देख सकते हैं कि गोंग अभ्यासी की त्वचा के सतह पर विकसित होता है और उसके पश्चात उसके शरीर में सोख लिया जाता है। गोंग की उत्पत्ति व अवशोषण का यह क्रम बार-बार होता रहता है, एक स्तर से दूसरे स्तर, कई बार अति शीघ्रता से। यह प्रथम चरण का गोंग है। प्रथम चरण के बाद, अभ्यासी का शरीर साधारण शरीर नहीं रह जाता। दुग्ध-श्वेत शरीर की अवस्था तक पहुंचने के बाद अभ्यासी का शरीर फिर कभी रोगग्रस्त नहीं होगा। इधर-उधर होने वाली पीड़ा या किसी विशेष भाग में होने वाली बेचैनी रोग नहीं है, हालांकि यह वैसी ही जान पड़ती है : यह कर्म के कारण होता है। दूसरे चरण के गोंग के विकास के पश्चात व्यक्ति की बुद्धिमान चेतनाएं विकसित होकर विशाल हो चुकी होती हैं तथा इधर-उधर घूमने और बात करने में सक्षम हो जाती हैं। कई बार वे नगण्य संख्या में उत्पन्न होते हैं, और कई बार बहुत अधिक संख्या में वे एक दूसरे से बात कर सकते हैं। उन बुद्धिमान चेतनाओं में बहुत अधिक मात्रा में शक्ति संचित रहती है, और उसका उपयोग व्यक्ति के मूल शरीर को परिवर्तित करने के लिए होता है।

फालुन गोंग साधना में एक विशेष उन्नत स्तर पर कई बार साधक के पूरे शरीर में साधना शिशु (यिंगहाई) प्रकट होते हैं। वे चंचल, हर्षोउल्लास से भरे, तथा दयालु होते हैं। एक दूसरे प्रकार का शरीर, जिसे अमर शिशु (युवान यिंग) कहते हैं, भी उत्पन्न हो सकता है। वह कमल पुष्प के सिंहासन पर बैठता है जो बहुत सुन्दर होता है। साधना द्वारा उत्पन्न अमर शिशु का जन्म मानव शरीर में यिन और यैंग के मिलन से होता है। स्त्री और पुरुष साधक दोनों ही अमर शिशु को संवर्धित करने में सक्षम होते हैं। आरम्भ में अमर शिशु बहुत छोटा होता है। वह धीरे-धीरे बड़ा होता है और अंततः साधक के आकार का हो जाता है। वह बिल्कुल साधक जैसा दिखता है और वास्तव में साधक के शरीर में ही स्थित होता है। जब दिव्य सिद्धियाँ प्राप्त लोग उसे देखते हैं, वे कहते हैं कि इस व्यक्ति के दो शरीर हैं। वास्तव में यह व्यक्ति अपना सत्य-शरीर संवर्धित करने में सफल हो गया है। साधना द्वारा कई फा-शरीर भी विकसित किए जा सकते हैं। संक्षेप में वे सभी दिव्य सिद्धियाँ जो विश्व में विकसित की जा सकती हैं फालुन गोंग में विकसित की जा सकती हैं; दूसरी साधना पद्धतियों में विकसित दिव्य सिद्धियाँ सभी फालुन गोंग में भी सम्मिलित हैं।

(3) पर-त्रिलोक-फा साधना

फालुन गोंग क्रियायें करते रहने से, अभ्यासी अपनी नाड़ियों को चौड़ा तथा और चौड़ा बना सकते हैं, जब तक वे मिल कर एक सार न हो जाएं। इसका अर्थ है कि व्यक्ति ने उस स्तर तक साधना कर ली है जब उसके शरीर में न तो नाड़ियां हैं न ही एक्यूपंकचर बिंदु, या इसके विपरीत, नाड़ियां और एक्यूपंकचर बिंदु सर्वव्यापी हैं। इसका अभी भी यह अर्थ नहीं है कि उसने ताओ प्राप्त कर लिया है - यह फालुन गोंग साधना पद्धति के विकासक्रम में केवल एक प्रकार की अभिव्यक्ति है और एक स्तर को दर्शाता है। इस चरण की प्राप्ति के पश्चात, व्यक्ति त्रिलोक-फा साधना के अपने अंतिम स्तर पर होता है। जो गोंग उसने विकसित किया है वह बहुत शक्तिशाली होता है और अपनी आकृति निर्धारित कर चुका होता है। साथ ही, इस व्यक्ति का गोंग स्तम्भ अत्यंत ऊँचा होगा और उसके सर के ऊपर तीन पुष्प प्रकट हो चुके होंगे। उस समय उस व्यक्ति ने त्रिलोक-फा साधना में केवल अंतिम पग रखा होगा।

जब और आगे पग बढ़ाया जाता है, तो कुछ शेष नहीं रहता। व्यक्ति की सभी दिव्य सिद्धियाँ शरीर के सबसे गहरे आयाम में संकुचित कर दी जाएंगी। वह शुद्ध-श्वेत शरीर अवस्था में प्रवेश करेगा, जहां शरीर पारदर्शी होता है। एक और पग आगे बढ़ाने पर यह व्यक्ति पर-त्रिलोक-फा साधना में प्रवेश करेगा, जिसे "बुद्ध शरीर की साधना" भी कहा जाता है। इस स्तर पर विकसित दिव्य सिद्धियाँ अलौकिक शक्तियों की श्रेणी में आती हैं। इस बिन्दु पर अभ्यासी के पास असीमित शक्तियां होंगी और वह अत्यंत महान होगा। और ऊँचे स्तरों तक पहुंचने पर, वह साधना करने पर एक महान ज्ञान प्राप्त व्यक्ति हो जाएगा। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने शिनशिंग को किस प्रकार संवर्धित करते हैं। जिस किसी स्तर तक आप साधना करते हैं वह आपकी उपलब्धि का स्तर होता है। समर्पित साधक एक सच्चा साधना मार्ग खोजते हैं और सच्ची उपलब्धि प्राप्त करते हैं - यही ज्ञान प्राप्ति है।

अध्याय – III

शिनशिंग की साधना

फालुन गोंग के सभी साधकों के लिए यह आवश्यक है कि वे शिनशिंग (नैतिकगुण) की साधना को अपनी अहम प्राथमिकता दें और शिनशिंग को गोंग विकसित करने की कुंजी मानें। यह ऊँचे स्तरों पर साधना करने का सिद्धांत है। सीधे शब्दों में, गोंग सामर्थ्य जो व्यक्ति का स्तर निर्धारित करता है क्रियायें करने से विकसित नहीं होता बल्कि शिनशिंग की साधना द्वारा विकसित होता है। शिनशिंग में सुधार लाना - यह कहना सरल है पर करना कठिन। साधकों को अत्यधिक प्रयास करने में सक्षम होना चाहिए, अपने ज्ञानप्राप्ति के गुण में सुधार लाना चाहिए, विषम कठिनाइयां सहनी चाहियें, लगभग असहनीय स्थितियों का सामना करना चाहिए, इत्यादि। ऐसा क्यों होता है कि कुछ लोगों के वर्षों अभ्यास करने के बाद भी उनका गोंग नहीं बढ़ता? मूल कारण हैं : पहला, वे शिनशिंग का आदर नहीं करते; दूसरा, वे किसी ऊँचे स्तर के साधना मार्ग को नहीं जानते। इस विषय को प्रकाश में लाना आवश्यक है। वे गुरु जो अभ्यास प्रणाली को सिखाते हुए शिनशिंग की बात करते हैं - वे सच्ची शिक्षा दे रहे हैं। वे जो केवल गति-क्रियायें और तकनीक सिखाते हैं और कभी शिनशिंग की चर्चा नहीं करते, वास्तव में अनिष्ट साधना सिखा रहे हैं। इसलिए अभ्यासियों के लिए आवश्यक है कि ऊँचे स्तरों की साधना आरम्भ करने से पहले वे भरसक प्रयास करके अपने शिनशिंग में सुधार लाएं।

1. शिनशिंग का अर्थ

फाल्गुन गोंग के संदर्भ में "शिनशिंग" का अर्थ केवल नैतिकता नहीं है। इसकी परिधि नैतिकता से कहीं अधिक है। इसकी परिधि में कई विभिन्न वस्तुएँ आती हैं जिनमें नैतिकता भी शामिल है। नैतिकता व्यक्ति के शिनशिंग की केवल एक अभिव्यक्ति है, शिनशिंग का अर्थ समझने के लिए केवल नैतिकता का प्रयोग अपूर्ण है। शिनशिंग की परिधि में दो विषयों - प्राप्ति तथा त्याग का कैसे सामना किया जाए आता है। "प्राप्ति" का अर्थ विश्व की प्रकृति के अनुरूप लाभ की प्राप्ति है। प्रकृति जिससे विश्व बना है वह जन-शान-रेन है। एक साधक की विश्व की प्रकृति के साथ अनुरूपता का स्तर उसकी नैतिकता की मात्रा को दर्शाता है। "त्याग" का अर्थ बुरे विचारों और स्वभाव, जैसे लालच, स्वार्थ, वासना, इच्छाएं, हत्या, मारपीट, चोरी, डकैती, धोखा देना इत्यादि का त्याग है। यदि किसी को ऊँचे स्तरों की ओर साधना करनी है, तो उसे इच्छाओं की ललक से बाहर निकलना आवश्यक है, जो मनुष्य में निहित होती हैं। दूसरे शब्दों में उसे सभी मोहभाव छोड़ देने चाहिए, तथा निजी लाभ और यश के सभी पहलुओं की ओर कम ध्यान देना चाहिए।

एक पूर्ण व्यक्ति हाड़-मांस के शरीर और उसके स्वभाव से बना होता है। ऐसा ही विश्व के साथ है : पदार्थों के अस्तित्व के अलावा इसकी प्रकृति जन-शान-रेन का भी साथ ही अस्तित्व है। यह प्रकृति वायु के प्रत्येक कण में भी है। यह प्रकृति मानव समाज में इस तथ्य में अभिव्यक्त होती है कि अच्छे कार्यों का अन्त अच्छा होता है और बुरे कार्यों का बुरा। ऊँचे स्तर पर यह प्रकृति दिव्य सिद्धियों के रूप में भी अभिव्यक्त होती है। जो लोग इस प्रकृति के साथ स्वयं को अनुरूप कर लेते हैं वे अच्छे लोग हैं, और जो इससे दूर जाते हैं वे बुरे। जो लोग इसके अनुसार चलते हैं और इससे आत्मसात हो जाते हैं वे वो लोग हैं जो ताओ की प्राप्ति करते हैं। इस प्रकृति के अनुरूप होने के लिए अभ्यासियों के पास अत्यंत ऊँचा शिनशिंग होना चाहिए। केवल इस प्रकार व्यक्ति ऊँचे स्तरों की साधना कर सकता है।

अच्छा व्यक्ति होना सरल है, किन्तु शिनशिंग की साधना सरल नहीं है- साधक को मानसिक रूप से तैयार होना चाहिए। यदि आप अपने हृदय को परिष्कृत करना चाहते हैं तो ईमानदार होना आवश्यक है। लोग इस संसार में रहते हैं जहां समाज बहुत जटिल बन चुका है। हालांकि आप अच्छे कार्य करना चाहते हैं, किन्तु ऐसे लोग हैं जो

आपको ऐसा नहीं करने देना चाहते; आप दूसरों को हानि नहीं पहुंचाना चाहते, किन्तु हो सकता है दूसरे लोग किसी कारण आपको हानि पहुँचायें। ऐसी कुछ परिस्थितियाँ अप्राकृतिक कारणों से होती हैं। क्या आप कारण समझ पाते हैं? आपको क्या करना चाहिए? इस संसार के संघर्ष प्रत्येक पल आपके शिनशिंग की परीक्षा लेते हैं। जब आप किसी अवर्णनीय अपमान का सामना करते हैं, जब आपके मान्य हितों का उल्लंघन किया जाता है, जब आप धन और वासना का सामना करते हैं, जब आप प्रतिस्पर्धा की होड़ में होते हैं, जब संघर्ष में क्रोध तथा इर्ष्या अपना सर उठाते हैं, जब समाज तथा परिवार में विभिन्न प्रकार के मतभेद पैदा हो जाते हैं, और जब सभी प्रकार के दुःख होते हैं, क्या आप हमेशा स्वयं को कड़े शिनशिंग मानदण्ड के अनुरूप रख पाते हैं? अवश्य ही, यदि आप सभी परिस्थितियों को संभाल सकें तो आप ज्ञान-प्राप्त व्यक्ति पहले से ही हैं। अधिकतर अभ्यासी आरंभ में साधारण व्यक्ति ही होते हैं, और शिनशिंग की साधना क्रमबद्ध ही होती है; यह धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ती है। संकल्पित साधक अंततः सच्ची उपलब्धि प्राप्त कर ही लेंगे यदि वे अत्यधिक कठिनाइयाँ सहने और मुसीबतों का दृढ़ता के साथ सामना करने को तैयार हों। मुझे आशा है कि आप में से प्रत्येक साधक उचित प्रकार से अपने शिनशिंग को संभालेगा और अपने गोंग सामर्थ्य को तेजी से बढ़ाएगा।

2. प्राप्ति तथा त्याग

चीगोंग और धार्मिक संस्थाएं दोनों ही प्राप्ति तथा त्याग की बात करती हैं। कुछ लोग 'त्याग' का अर्थ दान-पुण्य करने, कुछ अच्छे कार्य करने या ज़रूरतमंद लोगों की सहायता करने को मानते हैं और 'प्राप्ति' का अर्थ गोंग की प्राप्ति मानते हैं। यहां तक कि मठों के सन्यासी भी कहते हैं कि व्यक्ति को दान-पुण्य करना चाहिए। यह त्याग की संकीर्ण समझ है। जिस त्याग की हम बात करते हैं वह अधिक व्यापक है - यह विशाल स्तर पर है। जिन वस्तुओं का हम चाहते हैं आप त्याग करें वे साधारण लोगों के मोहभाव हैं और वह मनोवृत्ति जो इन मोहभावों को नहीं छोड़ना चाहती। यदि आप उन वस्तुओं के बंधन से छूट सकें जिन्हें आप महत्वपूर्ण मानते हैं और आप उन वस्तुओं को छोड़ सकें जिन्हें आप समझते हैं कि आप नहीं छोड़ सकते, वह वास्तविक अर्थ में त्याग है। मदद करना और दान-पुण्य करना त्याग का केवल अंशमात्र है।

एक साधारण व्यक्ति प्रसिद्धि, निजी लाभ, अच्छा रहन-सहन, आरामदायक जीवन तथा धन का आनन्द उठाना चाहता है। यह साधारण व्यक्ति के लक्ष्य हैं। अभ्यासी के तौर पर, हम भिन्न हैं क्योंकि जो हम प्राप्त करते हैं वह गोंग है न कि ये वस्तुएँ। हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम निजी लाभ की ओर कम ध्यान दें और इसे हल्केपन से लें, किन्तु हमें वास्तव में किसी भौतिक वस्तु का त्याग करने के लिए नहीं कहा गया है; हम मानव समाज में साधना करते हैं और हमें साधारण लोगों की भांति ही रहना चाहिए। मुख्य बात यह है कि आप अपने मोहभावों के बन्धन से मुक्त हो सकें - आपको वास्तव में किसी वस्तु के त्याग की आवश्यकता नहीं है। जो कुछ आपका है वह आपसे कोई नहीं छीन सकता, जबकि जो वस्तुएँ आपकी नहीं हैं वे आप अर्जित नहीं कर सकते। यदि वे अर्जित की जाती हैं तो उन्हें दूसरों को वापस करना आवश्यक होगा। प्राप्ति के लिए, आपको त्याग करना आवश्यक है। अवश्य ही, यह असंभव है कि आप अभी से ही सब कुछ बहुत अच्छी तरह संभाल सकें, जैसे रातों-रात ज्ञान प्राप्त कर लेना असंभव है। किन्तु धीरे-धीरे साधना द्वारा और कदम-दर-कदम सुधार करते हुए, इसे प्राप्त किया जा सकता है। जितना आप त्याग करेंगे उतनी ही आपको प्राप्ति होगी। आपको निजी लाभ से संबंधित परिस्थितियाँ सदैव हल्केपन से लेनी चाहिए और मन की शांति के लिए कम में ही संतोष कर लेना चाहिए। जहां तक भौतिक वस्तुओं का प्रश्न है हो सकता है आपको कुछ हानि उठानी पड़े, किन्तु आप द और गोंग प्राप्त करेंगे। सत्य यह है। आपको जानबूझ कर अपनी प्रसिद्धि, धन और निजी लाभ का विनिमय करके द तथा गोंग की प्राप्ति नहीं करनी है। आप इन विषयों को और भी समझेंगे जैसे आपका ज्ञानप्राप्ति का सामर्थ्य बढ़ता है।

एक व्यक्ति जिसने ऊँचे स्तर की ताओ पद्धति में साधना की थी, एक बार कहा था : "मैं वह वस्तुएँ नहीं चाहता जो दूसरे चाहते हैं, और मेरा उन वस्तुओं पर अधिकार नहीं है जो दूसरों के अधिकार में हैं; किन्तु मेरे पास वे वस्तुएँ हैं जो औरों के पास नहीं हैं और मैं वे वस्तुएँ चाहता हूँ जो दूसरे नहीं चाहते।" एक साधारण व्यक्ति के पास शायद ही ऐसा क्षण होता है जब वह संतुष्ट अनुभव करता हो। इस प्रकार का व्यक्ति सभी वस्तुएँ चाहता है केवल भूमि पर पड़े हुए पत्थर को छोड़कर जिसे कोई नहीं लेना चाहता। किन्तु इस ताओ साधक ने कहा, "मैं उन पत्थरों को ले लूंगा।" एक कहावत इस प्रकार है, "किसी वस्तु का दुर्लभ होना उसे मूल्यवान बना देता है तथा उसकी अत्यधिक कमी होना उसे अनुपम बना देता है।" पत्थर यहां पर मूल्यहीन है किन्तु हो सकता है दूसरे आयामों में वह अमूल्य हो। यह एक ऐसा सिद्धांत है जो एक साधारण

व्यक्ति नहीं समझ सकता। कई ज्ञान प्राप्त ऊँचे स्तर के गुरु जो महान विशेषताओं में पारंगत हैं, उनके पास कोई भौतिक सुख-सुविधाएं नहीं हैं। उनके अनुसार, ऐसा कुछ नहीं है जिसे त्यागा नहीं जा सकता।

साधना का मार्ग सर्वाधिक उचित है, और अभ्यासी वास्तव में सबसे अधिक बुद्धिमान व्यक्ति हैं। वस्तुएँ जिनके लिए साधारण व्यक्ति संघर्ष करते हैं तथा तुच्छ लाभ जो वे प्राप्त करते हैं केवल पल भर के लिए होते हैं। यदि आप संघर्ष द्वारा कुछ प्राप्त भी कर लें, या कुछ मुफ्त पा लें, या कुछ लाभान्वित हो जाएं तो इससे क्या होता है? साधारण लोगों में कहावत प्रचलित है : "जब आपका जन्म हुआ था आप खाली हाथ आए थे और जब आपकी मृत्यु होगी तो आपको खाली हाथ ही जाना होगा।" आप इस संसार में खाली हाथ आते हैं, और जब इसे छोड़ते हैं तो खाली हाथ ही जाते हैं - यहां तक कि आप की अस्थियां भी जल कर राख हो जाती हैं। कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आपके पास कितना धन है या कि आप कितने ऊँचे पद पर हैं - जब आप शरीर छोड़ते हैं तो आप अपने साथ कुछ नहीं ले जा सकते। चूँकि गोंग आपकी मुख्य चेतना के शरीर पर विकसित होता है, इसे अपने साथ ले जाया जा सकता है। मैं आपको बता रहा हूँ कि गोंग की प्राप्ति कठिन है। यह इतना अमूल्य है तथा प्राप्त करने में इतना कठिन है कि इसका विनिमय कितनी भी धनराशि से नहीं हो सकता। एक बार आपके गोंग के उन्नत स्तर पर पहुंचने के बाद, एक दिन यदि आप निश्चय भी करें कि आप और साधना नहीं करेंगे, जब तक आप कोई बुरा कार्य नहीं करते आपका गोंग किसी भी उस भौतिक वस्तु में परिवर्तित कर दिया जाएगा जो आप चाहते हैं - आप उन सब वस्तुओं को प्राप्त कर सकेंगे। किन्तु आपके पास वे वस्तुएँ नहीं रहेंगी जो साधकों के पास होती हैं। इसके विपरीत आपके पास केवल वे वस्तुएँ होंगी जो संसार में प्राप्त की जा सकती हैं।

निजी लाभ कुछ लोगों को अनुचित तरीकों द्वारा उन वस्तुओं को लेने के लिए उत्साहित करता है जो दूसरों से संबंधित हैं। ये लोग सोचते हैं कि वे फायदे में रहे। सत्य यह है कि उन्हें उस लाभ की प्राप्ति दूसरों के साथ अपने द के लेने-देने द्वारा हुई - किन्तु वे यह नहीं जानते। अभ्यासी के लिए, उतना भाग उसके गोंग में से घटा लिया जायेगा। जो अभ्यासी नहीं है, उसका जीवनकाल उतना ही कम कर दिया जाएगा या किसी और प्रकार से उसे हानि होगी। संक्षेप में लेखा-जोखा बराबर कर दिया जाएगा। यह विश्व का नियम है। ऐसे भी लोग हैं जो सदैव दूसरों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, अपशब्दों का प्रयोग कर दूसरों को हानि पहुंचाते हैं, इत्यादि। इन कार्यकलापों द्वारा वे अपने द का

उतना ही भाग दूसरों को दे डालते हैं, दूसरों को अपमानित करने पर उसकी भरपाई उन्हें अपने द के विनिमय द्वारा करनी पड़ती है।

कुछ लोग सोचते हैं कि अच्छा व्यक्ति होना नुकसानदेह है। एक साधारण व्यक्ति के दृष्टिकोण से, एक अच्छे व्यक्ति को हमेशा हानि उठानी पड़ती है। किन्तु जो वे प्राप्त करते हैं वह साधारण व्यक्ति प्राप्त नहीं कर सकता: द, एक श्वेत पदार्थ जो अत्यधिक अमूल्य है। द के बिना व्यक्ति गोंग की प्राप्ति नहीं कर सकता - वह एक अटल सत्य है। ऐसा क्यों होता है इतने लोग साधना करते हैं किन्तु उनका गोंग विकसित नहीं होता? यह वास्तव में इसलिए है क्योंकि वे द का संवर्धन नहीं करते। कई लोग द के महत्व पर बल देते हैं तथा द के संवर्धन को आवश्यक बताते हैं, किन्तु वे द के गोंग में विकसित होने के नियमों को उजागर करने में असफल रहते हैं। इसे व्यक्तिगत तौर पर समझने के लिए छोड़ दिया जाता है। त्रिपिटक के लगभग दस हजार खण्ड तथा शाक्यमुनि द्वारा चालीस से भी अधिक वर्षों तक सिखाए गए सिद्धांत एक ही वस्तु की चर्चा करते हैं : दा ताओ साधना की प्राचीन चीनी पुस्तकें पूरी तरह द की चर्चा करती हैं। लाओ ज़⁴⁹ द्वारा लिखित पांच हजार शब्दों की पुस्तक *ताओ ते चिंग*, भी द पर प्रकाश डालती है। कुछ लोग फिर भी इसे समझ पाने में असफल रहते हैं।

आइये अब "त्याग" की बात करते हैं। जब आप लाभ की प्राप्ति करते हैं आपको त्याग करना आवश्यक है। जब आप वास्तविक रूप से साधना करना चाहते हैं आपके सामने कुछ विपत्तियां आएंगी। जब वे आपके जीवन में अभिव्यक्त होती हैं, तो हो सकता है आप कुछ शारीरिक पीड़ा अथवा असुविधाजनक स्थिति अनुभव करें - किन्तु यह रोग नहीं है। कठिनाइयां समाज, परिवार अथवा कार्यस्थल में भी अभिव्यक्त हो सकती हैं - सभी कुछ संभव है। निजी लाभ या भावात्मक आवेगों पर विरोधाभास अचानक ही आएंगे। इनका ध्येय आपको अपने शिनशिंग को सुधारने में समर्थ करना है। यह परिस्थितियां अक्सर अचानक ही प्रकट होती हैं और बहुत तेजी से आती हैं। यदि आपका सामना ऐसी परिस्थिति से हो जो बहुत ही उलझन में डालने वाली हो, जो आपके लिए शर्मिन्दगी पैदा करे, आपको अपमानित करने वाली हो, या ऐसी जिससे आप अजीबोगरीब स्थिति में आ जाएं तो उस सयम आप किस प्रकार बर्ताव करेंगे?

⁴⁹ लाओ ज़ - ताओ ते चिंग के लेखक, तथा उन्हें ताओ मत का जन्मदाता भी माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि वे चौथी ई. पू. रहे।

यदि आप शान्त और सुलझे हुए रहते हैं - यदि आप ऐसा कर सकें - आपके शिनशिंग में विपत्तियों के बीच सुधार होगा और आपका गोंग भी उसी अनुपात में बढ़ जाएगा। यदि आप थोड़ा सा आगे बढ़ सकें, तो आप थोड़ा ही प्राप्त करेंगे। जितना आप त्याग करेंगे उतनी ही आपको प्राप्ति होगी। अक्सर जब हम किसी कठिनाई के बीच होते हैं तब हम यह नहीं समझ पाते, किन्तु हमें प्रयत्न करना होगा। हमें स्वयं को साधारण व्यक्ति नहीं मानना चाहिए। जब विरोधाभास होता है तो हमें अपने आपको ऊँचे मानदण्ड पर रखना चाहिए। हमारे शिनशिंग में साधारण लोगों के बीच सुधार किया जाएगा क्योंकि हम उन्हीं के बीच साधना करते हैं। हमारे द्वारा कुछ गलतियां होना अवश्यम्भावी है तथा हमें उनसे कुछ न कुछ सीख लेनी चाहिए। जब आप आरामदेह स्थिति में होते हैं और किसी समस्या का सामना नहीं करते तो आपके गोंग में विकास होना असंभव है।

3. ज्ञान, शान, रेन का एक साथ संवर्धन

हमारे साधना मार्ग में ज्ञान, शान और रेन का एक साथ संवर्धन किया जाता है। "सत्य" का संबंध सत्य बोलने, सही कार्य करने, अपने मूल और सच्चे स्वभाव की ओर लौटना, तथा अन्ततः एक सच्चा व्यक्ति बनना है। "करुणा" का संबंध करुणाभाव विकसित करना, अच्छे कार्य करना तथा लोगों को बचाना है। हम विशेष रूप से "सहनशीलता" की योग्यता पर बल देते हैं। केवल सहनशीलता की मदद से व्यक्ति साधना द्वारा अत्यधिक द का स्वामी हो सकता है। सहनशीलता अत्यंत प्रबल है तथा सत्य और करुणा से भी सर्वोपरि है। सम्पूर्ण साधनाक्रम के दौरान आपको सहनशील होने के लिए, अपने शिनशिंग पर दृष्टि रखने तथा आत्म संयम रखने के लिए कहा जाता है।

जब आप कठिनाइयों से घिरे हों तब सहनशील रहना सरल नहीं है। कुछ लोग कहते हैं, "यदि कोई आपके साथ मारपीट करे और आप पलट कर प्रहार न करें, यदि आपके विरुद्ध अपशब्द कहे जाएं और आप पलट कर न बोलें अथवा यदि आप परिवार, संबंधियों और घनिष्ठ मित्रों के बीच अपमानित होकर भी सहनशील रह सकें

तो क्या आप आह क्यू⁵⁰ नहीं बन गए हैं?" मैं कहता हूँ कि आप और सब तरह से सामान्य बर्ताव करते हैं यदि आपकी बुद्धिमत्ता औरों से कम नहीं है, और केवल यही बात है कि आप निजी लाभ संबंधी परिस्थितियों को हल्केपन से लेते हैं, तो कोई भी नहीं कहेगा कि आप मूर्ख हैं। सहनशील होना दुर्बलता नहीं है और न ही यह आह क्यू होना है। यह प्रबल इच्छा शक्ति तथा आत्म संयम को दर्शाता है। चीनी इतिहास में हान शिन⁵¹ नामक एक व्यक्ति था जिसे एक बार एक व्यक्ति की टांगों के बीच से रेंगने का अपमान सहना पड़ा। वह महान सहनशीलता का उदाहरण था। एक पुरानी कहावत है : "जब एक साधारण व्यक्ति अपमानित होता है तो वह तलवार निकालकर लड़ने लगता है।" इसका अर्थ है कि जब एक साधारण व्यक्ति अपमानित होता है, वह बदला लेने के लिए अपनी तलवार निकालेगा, दूसरों को अपशब्द कहेगा, या उन पर प्रहार करेगा। व्यक्ति के लिए यह सरल नहीं है कि वह आए और पूरा जीवन जी लो। कुछ लोग केवल अपने अहम के लिए जीते हैं, जिसका कोई मूल्य नहीं है, और यह बहुत थका देने वाला है। चीन में एक कहावत है : "यदि आप एक कदम पीछे होकर देखें तो आप एक अथाह सागर तथा और आकाश के सम्मुख होंगे।" यदि आप कठिनाइयों से घिरे हों तो एक कदम पीछे हटकर देखें, तो आप एक दूसरा ही दृष्टिकोण पाएंगे।

एक अभ्यासी को न केवल तब सहनशीलता दिखानी चाहिए जब वह विरोधाभास में हो और सीधे अपमानित हो रहा हो, बल्कि दूसरे पक्ष की ओर उदार दृष्टिकोण अपनाना चाहिए और उनका कृतज्ञ भी होना चाहिए। यदि उन लोगों ने आपके लिए कठिनाइयां नहीं उत्पन्न की होतीं आप अपने शिनशिंग में कैसे सुधार ला पाते? कैसे काला तत्व श्वेत तत्व में परिवर्तित हो पाता? कैसे आप अपना गोंग विकसित कर पाते? जब आप विपत्तियों से घिरे होते हैं तो यह बहुत कठिन स्थिति होती है, किन्तु आपका उस समय आत्मसंयम रखना आवश्यक है। जैसे-जैसे आपका गोंग सामर्थ्य बढ़ता है कठिनाइयां और प्रबल होती जाएंगी। सभी कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि क्या आप अपने शिनशिंग में सुधार ला पाते हैं। आरम्भ में विपत्तियां आपको विचलित कर सकती हैं और आपको बहुत अधिक क्रोधित कर सकती हैं - इतना क्रोधित कि आपकी नसें भी फूलने लगे। किन्तु आपको गुस्से से फट नहीं पड़ना

⁵⁰ आह क्यू - चीनी साहित्य में एक मूर्ख पात्र।

⁵¹ हान शिन - एक मुख्य सेनापति जिसने ल्यू बांग (हान साम्राज्य 206 बी.सी. - 23 ए.डी.) के राज्य काल में कार्य किया।

है और उस पर काबू रखना है - यह अच्छी बात होगी। आपने सहनशील होना आरम्भ कर दिया है, सक्रिय रूप से सहनशील होना। आप अब धीरे-धीरे और लगातार अपने शिनशिंग में सुधार लाएंगे, आप इन परिस्थितियों को वास्तव में हल्केपन से लेंगे; जिससे और अधिक सुधार होगा। साधारण लोग मामूली झगड़ों और छोटी समस्याओं को बहुत गंभीरता से लेते हैं। वे अपने अहम के लिए जीते हैं और कुछ भी सहन नहीं करते। जब उन्हें सीमा से अधिक क्रोध दिला दिया जाए तो वे कुछ भी करने पर उतारू हो जाएंगे। किन्तु आप अभ्यासी के दृष्टिकोण से पाएंगे कि जिन वस्तुओं को लोग गंभीरता से लेते हैं वे बहुत मामूली होती हैं - बहुत अधिक मामूली - क्योंकि आपका ध्येय अत्यधिक दूर दृष्टि वाला और विशाल है। आपका जीवनकाल उतना होगा जितना यह विश्वास तो उन वस्तुओं के बारे में फिर सोचें : यदि ये वस्तुएँ आपके पास हैं अथवा नहीं, कोई अन्तर नहीं पड़ता। यदि आप एक विस्तृत दृष्टिकोण से देखें आप उन सभी को पीछे छोड़ सकते हैं।

4. ईर्ष्या को हटाना

ईर्ष्या साधना में एक बड़ी बाधा है और एक ऐसी बाधा जिसका अभ्यासियों पर बहुत अधिक असर होता है। यह सीधे अभ्यासी के गोंग सामर्थ्य पर असर डालती है, मित्र साधकों को हानि पहुंचाती है, और हमारी साधना की उन्नति में गंभीर हस्तक्षेप करती है। क्योंकि आप अभ्यासी हैं, आपको इसे सौ प्रतिशत हटाना होगा। कुछ लोगों का अभी ईर्ष्या से मुक्त होना बाकी है हालांकि वे कुछ स्तर तक साधना कर चुके हैं। इसके अतिरिक्त, इसे हटाना जितना अधिक कठिन होता है, ईर्ष्या का प्रबल हो जाना उतना ही सरल हो जाता है। इस आसक्ति के बुरे प्रभाव व्यक्ति के शिनशिंग के सुधारे हुए भागों को भंगुर बना देते हैं। ईर्ष्या के बारे में अलग से चर्चा क्यों की जा रही है। वह इसलिए क्योंकि ईर्ष्या चीनी लोगों के बीच अभिव्यक्त एक सबसे प्रबल, सबसे मुख्य वस्तु है; लोगों की विचारधारा में इसका सबसे अधिक प्रभाव है। कई लोग हालांकि इससे अनभिज्ञ हैं। इसे पूर्वी ईर्ष्या अथवा एशिया की ईर्ष्या कहा जाता है, यह पूर्व के लोगों की प्रकृति है। चीन के लोग बहुत अन्तर्मुखी, संकोची होते हैं और अपने आपको खुल कर व्यक्त नहीं करते। इन सबसे ईर्ष्या को बढ़ावा मिलता है। एक सिक्के के दो पहलू होते हैं। इसी प्रकार, एक अन्तर्मुखी व्यक्तित्व के अपने लाभ तथा हानि हैं। पश्चिम

के लोग अपेक्षाकृत बाह्यमुखी होते हैं। उदाहरण के लिए एक बालक विद्यालय में सौ अंक प्राप्त करता है और खुशी-खुशी अपने घर आकर कहता है, "मुझे सौ अंक प्राप्त हुए।" पड़ोसी उसे बधाई देने के लिए अपने खिड़की तथा दरवाजे खोलेंगे और कहेंगे, "बधाई हो टॉम!" वे सभी उसके लिए प्रसन्न होंगे। यदि ऐसा चीन में हो तो - सोचें - लोग यह सुनकर निराश हो जाएंगे, "उसने सौ अंक प्राप्त किए हैं तो क्या? इसमें इतना प्रसन्न होने की क्या बात है?" जब ईर्ष्या की मानसिकता होती है तो प्रतिक्रिया बिल्कुल भिन्न होती है।

ईर्ष्याग्रस्त लोग दूसरों को हेय दृष्टि से देखते हैं और दूसरों को आगे नहीं बढ़ने देते। जब वे किसी और व्यक्ति को उनसे अधिक योग्य देखते हैं तो उनका मन सब कुछ भूल जाता है, उनके लिए यह असहनीय होता है, और वे तथ्यों को भी नकार देते हैं। जब दूसरों को वेतन में बढ़ोतरी मिलती है तो वे भी बराबर भत्ता चाहते हैं, और यदि कुछ गलत हो जाए तो वे चाहते हैं कि उसके लिए सभी उत्तरदायी हों। जब वे दूसरों को अपने से अधिक धन कमाते हुए देखते हैं तो उनकी आंखें ईर्ष्या से भर जाती हैं। यदि दूसरे उनसे अच्छा करते हैं तो यह उनके लिए अस्वीकार्य है। कुछ लोग वह भत्ता जो उन्होंने वैज्ञानिक अनुसंधान की किसी विशेष खोज के लिए प्राप्त किया है, प्राप्त करने में घबराते हैं; क्योंकि उन्हें डर है कि दूसरे लोगों को ईर्ष्या होगी। कुछ लोग जो कुछ विशेष उपाधियों से सम्मानित हुए हैं, उनका खुलासा करने से घबराते हैं, क्योंकि उन्हें ईर्ष्या और आक्षेप का डर होता है। कुछ *चीगोंग* गुरु दूसरे *चीगोंग* गुरुओं को शिक्षा देते हुए देखकर सहन नहीं कर पाते, इसलिए वे उनके लिए बाधा उत्पन्न करते हैं। यह एक शिनशिंग की समस्या है। मान लीजिए कि कुछ लोग एक साथ *चीगोंग* व्यायाम करते हैं, जबकि कुछ लोग बाद में आरम्भ करते हैं, जिन्हें दिव्य सिद्धियाँ पहले प्राप्त हो जाती हैं। ऐसे लोग हैं जो कहेंगे : "उसके पास दिखाने के लिए है ही क्या? मैंने इतने वर्षों तक अभ्यास किया है, मेरे पास प्रमाणपत्रों का ढेर है। वह कैसे मुझसे पहले दिव्य सिद्धियाँ प्राप्त कर सकता है?" उसकी ईर्ष्या तब उभर आएगी। साधना अन्दर की ओर केन्द्रित होती है, तथा एक साधक को किसी समस्या का मूल खोजने के लिए अपना संवर्धन करना चाहिए तथा अपने अन्दर देखना चाहिए। आपको अपने ऊपर कठोर प्रयास करना चाहिए और उन भागों में सुधार लाने के लिए प्रयत्न करना चाहिए जिसमें आपने अभी अधिक ध्यान नहीं दिया है। यदि आप विरोधाभास का मूल कारण जानने के लिए दूसरों को देखेंगे तो दूसरे लोग साधना में सफल हो जाएंगे और आगे बढ़ जाएंगे,

जबकि आप अकेले यहां छूट जाएंगे। क्या आपने अपना सम्पूर्ण समय व्यर्थ नहीं कर दिया होगा? साधना आपके स्वयं के संवर्धन के लिए है।

ईर्ष्या साथी साधकों को भी हानि पहुंचाती है, जैसे एक व्यक्ति के अपशब्द बोलने से दूसरे के लिए शांति अवस्था में प्रवेश कर पाना कठिन हो जाता है। जब इस प्रकार के व्यक्ति के पास दिव्य सिद्धियाँ होती हैं, तो वह ईर्ष्याग्रस्त होकर उनका प्रयोग साथी साधकों को हानि पहुंचाने के लिए कर सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति ध्यान मुद्रा में बैठा है, और वह बहुत गहन साधना करता रहा है। वह वहां पर्वत के समान बैठा है क्योंकि उसके पास गोंग है। तभी वहां दो चेतनाएं उड़ती हुई आती हैं जिनमें से एक सन्यासी हुआ करता था जो, ईर्ष्याग्रस्त होने के कारण, ज्ञान प्राप्ति नहीं कर पाया; यद्यपि वह कुछ गोंग सामर्थ्य का स्वामी है, किन्तु वह मोक्ष प्राप्त नहीं कर पाया। जब वे वहां पहुंचते हैं जहां वह व्यक्ति ध्यान मुद्रा में बैठा है, उनमें से एक कहता है, "यहां अमुक व्यक्ति ध्यान में बैठा है। चलो उसके दूसरी ओर चलो।" किन्तु दूसरा कहता है, "विगत में, मैंने ताई पर्वत के एक भाग को काट फेंका था।" तब वह अभ्यासी पर वार करने का प्रयत्न करता है। किन्तु जब वह हाथ उठाता है वह उसे नीचे नहीं ला पाता। वह चेतना उस अभ्यासी पर प्रहार नहीं कर पाती क्योंकि वह एक सच्चे अभ्यास में साधना कर रहा है और उसके चारों ओर रक्षा कवच है। वह उस व्यक्ति को हानि पहुंचाना चाहता है जो सच्चे मार्ग से साधना कर रहा है, इसलिए यह गम्भीर विषय हो जाता है तथा उसे इसके लिए दण्डित किया जाएगा। जो लोग ईर्ष्यालु होते हैं वे स्वयं को हानि पहुंचाते हैं तथा दूसरों को भी हानि पहुंचाते हैं।

5. मोहभावों का परित्याग

"मोहभाव होने" का अर्थ है उन अभ्यासियों द्वारा किसी वस्तु-विशेष अथवा ध्येय के पीछे पड़ने की जिद्दी और प्रबल प्रवृत्ति जिससे वे स्वयं को मुक्त कराने में असमर्थ रहते हैं या इतने ढीठ होते हैं कि किसी की सलाह नहीं सुनते। कुछ लोग इस संसार में दिव्य सिद्धियों के पीछे पड़े रहते हैं, और इसका उनके ऊँचे स्तर की साधना पर अवश्य ही प्रभाव पड़ेगा। भावनाएं जितनी प्रबल होंगी, उनका त्याग करना उतना ही कठिन होगा। उनके मन उतने ही असन्तुलित व अस्थिर हो जाएंगे। बाद में ये लोग सोचेंगे कि उन्हें कुछ लाभ प्राप्त नहीं हुआ, और यहां तक कि वे उन शिक्षाओं पर भी

शंका करने लगेंगे जो उन्होंने सीखी हैं। मोहभावों की मूल जड़ मानव इच्छाएं हैं। मोहभावों की खास बात यह है कि उनके ध्येय या उद्देश्य बहुत कुछ सीमित, स्पष्ट और विशेष होते हैं, और अक्सर हो सकता है कि वह व्यक्ति मोहभावों से अनजान हो। एक साधारण व्यक्ति बहुत से मोहभावों से घिरा रहता है। वह किसी वस्तु के अनुसरण व प्राप्ति के लिए कोई भी साधन अपनाने को तैयार हो जाता है। एक साधक के मोहभाव विभिन्न प्रकार से अभिव्यक्त होते हैं, जैसे उसके किसी विशेष दिव्य सिद्धि के अनुसरण में, उसके किसी कल्पनाशीलता में लिप्त हो जाने में, उसके किसी चमत्कारिक घटना विशेष के प्रति आसक्त हो जाने में, इत्यादि। कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आप, एक अभ्यासी, किस वस्तु के पीछे पड़े हैं, यह अनुचित है - पीछे पड़ने की प्रवृत्ति को छोड़ना आवश्यक है। ताओ विचारधारा रिक्तवाद की शिक्षा देती है। बुद्ध विचारधारा शून्यवाद सिखाती है तथा शून्यवाद के द्वार में किस प्रकार प्रवेश करें। हम अन्ततः रिक्तता और शून्यता की अवस्था प्राप्त करना चाहते हैं, सभी मोहभावों का परित्याग करना चाहते हैं। जो कुछ भी आप नहीं छोड़ना चाहते उनका परित्याग आवश्यक है। दिव्य सिद्धियों का अनुसरण एक उदाहरण है : यदि आप उनका पीछा करते हैं तो इसका अर्थ है कि आप उनका प्रयोग करना चाहते हैं। वास्तव में यह हमारे विश्व की प्रकृति के विपरीत जाना है। यह वास्तव में, एक शिनशिंग के विषय का ही मामला हुआ। आप उन्हें प्राप्त करना चाहते हैं : आप केवल दूसरों के समक्ष उनका दिखावा और प्रदर्शन करना चाहते हैं। वे सिद्धियाँ दूसरों के समक्ष प्रदर्शन की वस्तुएँ नहीं हैं। हो सकता है आपका उन्हें प्रयोग करने का उद्देश्य उचित हो और आप उनका प्रयोग कुछ अच्छे कार्यों के लिए करना चाहते हों, किन्तु जो अच्छे कार्य आपने किए, हो सकता है वह उतने अच्छे न बन पड़ें। यह आवश्यक नहीं है कि साधारण व्यक्तियों की समस्याओं को दिव्य साधनों से सुलझाने पर अच्छे परिणाम आएँ। कुछ लोग मेरा यह कथन कि कक्षा में सत्तर प्रतिशत लोगों के दिव्य नेत्र खुल गए, सुनने के बाद सोचने लगते हैं, "मुझे कोई अनुभव क्यों नहीं होता?" जब वह घर लौट कर व्यायाम करते हैं तो उनका ध्यान दिव्य नेत्र पर केन्द्रित रहता है - इस सीमा तक कि उन्हें सर दर्द भी होने लगता है। फिर भी अंत में कुछ नहीं देख पाते। यह एक आसक्ति है। प्रत्येक व्यक्ति शरीर की भौतिक अवस्था और जन्मजात गुण में भिन्न होता है। यह सम्भव नहीं है कि वे सब दिव्य नेत्र द्वारा एक ही समय देख सकें, न ही प्रत्येक व्यक्ति का दिव्य नेत्र एक स्तर पर हो सकता है। हो सकता है कुछ लोग देखने में समर्थ हो सकें और कुछ नहीं। यह सब सामान्य है।

मोहभाव साधक के गोंग सामर्थ्य के विकास को एका-एक रोक या डिगा सकता है। और भी गम्भीर मामलों में इस कारण अभ्यासी दुष्ट मार्ग की ओर अग्रसर हो सकता है। विशेष रूप से, कुछ दिव्य सिद्धियों का प्रयोग निम्न शिनशिंग के लोग बुरे कार्यों में कर सकते हैं। ऐसी घटनाएं हुई हैं जब एक अस्थिर शिनशिंग वाले व्यक्ति ने दिव्य सिद्धियों का प्रयोग अनुचित कार्यों के लिए किया। कहीं एक जगह एक कॉलेज में पढ़ने वाले विद्यार्थी ने मानसिक नियंत्रण की दिव्य सिद्धि विकसित की। इसके द्वारा वह अपने विचारों द्वारा दूसरों के विचारों और स्वभाव पर नियंत्रण कर सकता था, और उसने उस सिद्धि का प्रयोग बुरे कार्यों के लिए किया। कुछ लोग जब क्रियाएं करते हैं तो उन्हें कुछ दृश्य दिखाई पड़ सकते हैं। वे हमेशा स्पष्टता से देखना चाहते हैं तथा पूरी तरह समझना चाहते हैं। यह भी एक प्रकार की आसक्ति है। कोई विशेष शौक भी कई बार किसी व्यक्ति के लिए व्यसन बन सकता है; और वह उसे छोड़ पाने में असमर्थ रहता है। यह भी, एक प्रकार की आसक्ति है। जन्मजात गुण तथा संकल्पों में भिन्नता होने के कारण, कुछ लोग उच्चतम स्तर की प्राप्ति के लिए साधना करते हैं जबकि कुछ केवल कुछ विशेष वस्तुओं की प्राप्ति के लिए। यह दूसरे प्रकार की मानसिकता अवश्य ही व्यक्ति के साधना के ध्येय को सीमित कर देती है। यदि व्यक्ति इस प्रकार की आसक्ति का परित्याग नहीं करता, तो उसका गोंग अभ्यास द्वारा भी नहीं बढ़ेगा। इसलिए अभ्यासियों को सभी सांसारिक लाभ हल्केपन से लेने चाहिए, किसी वस्तु का अनुसरण नहीं करना चाहिए, और सभी कुछ प्राकृतिक रूप से होने देना चाहिए, जिससे नए मोहभावों के उत्पन्न होने से बचा जा सके। ऐसा किया जाना अभ्यासी के शिनशिंग पर निर्भर करता है। व्यक्ति तब तक साधना में सफल नहीं हो सकता यदि उसके शिनशिंग में आधारभूत तरीके से बदलाव न आ जाए या कोई मोहभाव न रहे।

6. कर्म

(1) कर्म का उद्गम

कर्म एक प्रकार का काला तत्व है जो नैतिकता के विपरीत है। बुद्धमत में इसे दुष्कर्म कहा जाता है, जबकि यहां इसे हम कर्म कहते हैं। इसलिए बुरे कार्यों को करना कर्म उत्पन्न करना है। कर्म व्यक्ति द्वारा इस जन्म में और पिछले जन्मों में किए गए बुरे कार्यों द्वारा उत्पन्न होता है। उदाहरण के लिए, हत्या, दूसरों का लाभ उठाना, दूसरों के

हितों में हस्तक्षेप करना, दूसरों की पीठ पीछे बुराई करना, दूसरों के साथ अशिष्ट व्यवहार करना, आदि सभी कर्म उत्पन्न करते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ कर्म पुरखों से, परिवारजनों व संबंधियों से, या घनिष्ठ मित्रों से हस्तान्तरित होता है। जब कोई व्यक्ति दूसरे को पीटता है, तो वह उस व्यक्ति को श्वेत तत्व भी हस्तांतरित कर देता है, और उसके शरीर का रिक्त स्थान काले तत्व से भर जाता है। हत्या सबसे दुष्ट कार्य है - यह अनुचित है और इससे भारी मात्रा में कर्म उत्पन्न होगा। कर्म लोगों में रोग का प्राथमिक कारण है। अवश्य ही, यह हमेशा रोग के रूप में अभिव्यक्त नहीं होता - यह कठिनाइयों में फंसने और इसी प्रकार अन्य वस्तुओं में भी अभिव्यक्त हो सकता है। ये सभी स्थितियां कर्म के कारण होती हैं। इसलिए अभ्यासियों को कुछ भी बुरा नहीं करना चाहिए। कोई भी बुरा आचरण बुरे प्रभावों को उत्पन्न करेगा जो आपकी साधना को गम्भीर रूप से बाधा पहुँचायेंगे।

कुछ लोग पौधों की ची एकत्रित करने को बढ़ावा देते हैं। जब वे अपनी क्रियाएं सिखाते हैं तो वे यह भी सिखाते हैं कि पौधों से ची कैसे एकत्रित की जाती है। वे अत्यंत सुरुचिपूर्ण तरीके से चर्चा करते हैं कि किस वृक्ष की ची बेहतर है तथा विभिन्न वृक्षों की ची के क्या रंग होते हैं। हमारे उत्तरपूर्वी प्रान्त के एक पार्क में कुछ लोग थे जो एक प्रकार के चीगोंग का अभ्यास करते थे जिसमें वे भूमि पर सब और पलटियां खाते थे। उठने के बाद वे चीड़ के पेड़ों की ची एकत्रित करने के लिए उनके चारों ओर घेरा बना लेते थे। आधे ही साल में पेड़ों का झुण्ड सूख गया और पीला पड़ गया। यह कर्म उत्पन्न करने वाला कार्य था ! यह एक अपराध था ! पौधों से ची एकत्रित करना उचित नहीं है, भले ही इसे हमारे देश को हरा-भरा करने की दृष्टि से देखा जाए, वातावरण सन्तुलन को बनाए रखने की दृष्टि से देखा जाए, अथवा ऊँचे स्तर के दृष्टिकोण से देखा जाए। विश्व विशाल और अथाह है, जिसमें आपके एकत्रित करने के लिए ची चारों ओर बिखरी पड़ी है। आप जाइए और इसे एकत्रित कर लीजिए - पौधों को क्यों हानि पहुंचाते हैं? यदि आप एक अभ्यासी हैं, तो आपका दया और करुणा का हृदय कहां गया?

प्रत्येक वस्तु प्रज्ञावान है। आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि पौधों में न केवल जीवन होता है बल्कि बुद्धिमत्ता, विचार, भावनाएं तथा मर्मग्राही तंत्रिका तंत्र भी होते हैं। जब आपका दिव्य नेत्र सिद्धांत दृष्टि के स्तर तक पहुंचता है, तब आप पाएंगे कि यह विश्व पूर्णतया भिन्न स्थान है। जब आप बाहर जाएंगे, चट्टानें, दीवारें और यहां तक कि वृक्ष भी आप से बात करेंगे। सभी वस्तुएँ चेतन हैं। जैसे ही किसी वस्तु की रचना होती है एक चेतना उसमें प्रवेश कर जाती है। यह पृथ्वी के वासी हैं जो वस्तुओं

को सजीव तथा निर्जीव श्रेणी में विभाजित करते हैं। यदि मठों में रहने वाले लोगों से एक बर्तन भी टूट जाए तो वे इसे अच्छा नहीं मानते, क्योंकि जैसे ही यह टूटता है, इसमें वास करने वाली चेतना को इसे छोड़ना पड़ता है। उसने अभी अपना जीवनकाल पूर्ण नहीं किया है इसलिए उसके जाने के लिए कहीं स्थान नहीं है। इसलिए जिस व्यक्ति ने उसके जीवन का अन्त किया है उसके प्रति इस चेतना में अत्यंत घृणा उत्पन्न होगी। जितनी अधिक यह क्रुद्ध होगी, उतना ही अधिक कर्म उस व्यक्ति के पास आ जाएगा। कुछ 'चीगोंग गुरु' शिकार भी खेलते हैं। उनकी दया और करुणा कहां गई। बुद्ध तथा ताओ विचारधारा में ऐसे कार्य नहीं किए जाते जिससे दिव्य नियम भंग हों। जब कोई इस प्रकार के कार्य करता है, तो यह किसी के प्राण लेने जैसा कृत्य है।

कुछ लोग कहेंगे कि विगत में उन्होंने बहुत से कर्म उत्पन्न किये हैं, उदाहरण के लिए मछलियों या मुर्गों को मार कर अथवा मछलियां पकड़ने के शौक द्वारा, आदि। क्या इसका अर्थ यह है कि वे अब साधना नहीं कर पाएंगे? नहीं ऐसा नहीं है। पहले, जब आपने यह किया था तब आप इसका परिणाम नहीं जानते थे, इसलिए इससे अतिरिक्त कर्म उत्पन्न नहीं हुआ होगा। आप केवल भविष्य में ऐसा और न करें, और यह उपयुक्त होगा। यदि आप ऐसा दोबारा करते हैं तो यह जानबूझकर सिद्धांतों को भंग करना होगा, और उसकी अनुमति नहीं है। हमारे कुछ अभ्यासियों के पास इस प्रकार के कर्म हैं। हमारी कक्षा में आपकी उपस्थिति का अर्थ यह है कि आपका एक पूर्वनियोजित संबंध है तथा यह कि आप आगे साधना कर सकते हैं। क्या हमें मक्खियों या मच्छरों को मारना चाहिए जब वे अन्दर आ जाएं? जहां तक आपके वर्तमान स्तर पर आपके दृष्टिकोण की बात है, यदि आप उन्हें मार भी देते हैं तो यह अनुचित नहीं माना जाएगा। यदि आप उन्हें बाहर नहीं भगा सकते तो उन्हें मारना कोई अनुचित नहीं है। जब किसी वस्तु के जीवन का अन्तकाल आ गया है, स्वाभाविक ही उसकी मृत्यु होगी। एक बार जब शाक्यमुनि जीवित थे, वे स्नान करना चाहते थे और उन्होंने अपने शिष्य को हौज साफ करने के लिए कहा। शिष्य ने हौज में बहुत से कीड़े देखे, इसलिए वह वापस आया और पूछा कि उसे क्या करना चाहिए। शाक्यमुनि ने फिर यह कहा, "यह हौज है जो मैं चाहता हूँ कि तुम साफ करो।" शिष्य समझ गया, और उसने वापस जाकर हौज को साफ किया। आपको कुछ स्थितियों को बहुत गंभीरता से नहीं लेना चाहिए। हम नहीं चाहते कि आप अत्यधिक सावधान व्यक्ति बने रहें। एक जटिल वातावरण में, मेरे विचार से, यह उचित नहीं है, यदि आप हर पल सहमे हुए रहते हैं और

आपको यह भय रहता है कि कुछ गलत न हो जाए। यह एक प्रकार की आसक्ति होगी - भय स्वयं एक आसक्ति है।

हमारा हृदय दया और करुणा से भरा होना चाहिए। जब हम परिस्थितियों को दया तथा करुणा की दृष्टि से लेते हैं तो हमारे द्वारा समस्या उत्पन्न होने की संभावना कम हो जाती है। निजी लाभ को हल्केपन से लें और दयावान रहें, तथा आपका करुणाशील हृदय आपको बुरे कार्यों से दूर रखेगा। विश्वास करें या नहीं, यदि आप हमेशा घृणापूर्ण स्वभाव रखते हैं और हमेशा लड़ाई-झगड़ा करना चाहते हैं, तो आप पाएंगे कि आपने अच्छी वस्तुओं को भी बुरी में बदल दिया है। मैं कई बार देखता हूँ कि कुछ लोग जब सही होते हैं, तो दूसरों को कुछ कहने का अवसर नहीं देते; जब इस प्रकार का व्यक्ति सही होता है तो उसे अंततः दूसरों के साथ दुर्व्यवहार करने का मौका मिल जाता है। इसी प्रकार, यदि हम कुछ विषयों पर सहमत न हों तो हमें विरोधाभास नहीं खड़ा कर देना चाहिए। जिन वस्तुओं को आप नापसंद कर रहे हैं कई बार आवश्यक नहीं कि वे गलत हों। जब आप एक अभ्यासी की भांति लगातार अपना स्तर उठाते हैं, आपके कहे हर वाक्य में शक्ति होती है। आपको ऐसा कुछ नहीं बोल देना चाहिए जैसा आपका मन चाहे, क्योंकि आपके द्वारा कहे गये शब्द साधारण लोगों को प्रभावित करते हैं। आपके द्वारा बुरे कार्य करना तथा कर्म उत्पन्न करना तब विशेष रूप से सरल हो जाता है जब आप समस्याओं की सच्चाई तथा उनके कर्म का कारण नहीं जान पाते।

(2) कर्म का परित्याग

इस संसार के सिद्धांत मूल रूप से वही हैं जो दिव्यलोक में हैं : अंततः जो आप पर दूसरों का उधार बकाया है वह आपको चुकाना होगा। यहां तक कि साधारण लोगों के ऊपर भी जो बकाया होता है वह उन्हें चुकाना होता है। सभी कठिनाइयों और समस्याएं जिनका आप जीवनभर सामना करते हैं कर्म से परिभूत होती हैं। आपको चुकाना ही पड़ेगा। जीवन का मार्ग हम सच्चे साधकों के लिए बदल दिया जाएगा। आपके गुरु आपके कुछ कर्म कम कर देंगे, और जो बचेंगे वह आपके शिनशिग के सुधार के लिए प्रयोग किए जाएंगे। क्रियाएं करने तथा शिनशिग का संवर्धन करने के द्वारा आप अपने कर्म का लेन-देन करते हैं और उसे चुकाते हैं। अब से, जो समस्याएं आपके सामने आएंगी वे संयोग से नहीं होंगी। इसलिए कृपया आप मानसिक रूप से

तैयार रहें। कुछ कठिनाइयां सहन करने के बाद, आप उन सब वस्तुओं का त्याग करने के लिए तैयार होंगे जो एक साधारण व्यक्ति नहीं छोड़ सकता। आप अनेक कठिनाइयों का सामना करेंगे। समस्याएं परिवार से, समाज और दूसरे स्रोतों से उत्पन्न होंगी या हो सकता है आपके साथ अचानक कोई दुर्घटना घटित हो; यह भी हो सकता है कि जो वास्तव में किसी और की गलती है उसके लिए आपको दोषी ठहराया जाए, इत्यादि। अभ्यासी रोगग्रस्त नहीं होते, किन्तु हो सकता है आप अचानक ही गम्भीर रूप से बीमार हो जाएं। हो सकता है रोग अत्यधिक तेजी से आए, जिस कारण आपको उस सीमा तक पीड़ा हो जिसके आगे आप सहन न कर सकें। यहां तक कि अस्पताल की जांच से भी कोई कारण नहीं जान पड़ेगा। किन्तु किसी अपरिचित कारण से रोग बाद में बिना किसी उपचार के लुप्त हो जाएगा। वास्तव में, इस प्रकार आपके कर्जे चुकाए जाते हैं। हो सकता है आपकी पत्नी अथवा पति बहुत क्रोधित हो जाए और अकारण ही आपसे झगड़ा करना आरम्भ कर दे; यहां तक कि मामूली घटनाएं भी बड़े वाद-विवाद को जन्म दे सकती हैं। बाद में, आपके जीवन साथी को यह समझने में उलझन होगी कि उसे इतना क्रोध क्यों आया। एक अभ्यासी की भांति, आपको यह स्पष्ट होना चाहिए कि इस प्रकार की घटना क्यों घटित हुई : यह इसलिए क्योंकि वह 'वस्तु' आई, और यह आपसे आपका कर्म चुकाने के लिए कह रही थी। इस प्रकार की घटनाओं को सुलझाने के लिए आपको इन क्षेत्रों में अपने ऊपर नियन्त्रण रखना होगा और अपने शिनिशिंग को जांचना होगा। आपको सराहनापूर्ण और कृतज्ञ होना चाहिए कि आपके जीवन साथी ने आपके कर्म को चुकाने में मदद की।

आरम्भ में जब आप कुछ समय तक ध्यान में बैठते हैं आपके पैरों में दर्द शुरू हो जाएगा, और कभी तो वह दर्द अत्यंत कष्टदायक होगा। ऊँचे स्तर के अभ्यासी अपने दिव्य नेत्र से देख सकते हैं कि जब कोई बहुत कष्ट में है, एक बहुत बड़ा काला तत्व जो उनके शरीर के अन्दर और बाहर दोनों ओर है - उनके शरीर से उतर रहा है और बाहर निकल रहा है। अभ्यासी ध्यान में बैठकर जो पीड़ा अनुभव करता है समय-समय पर आती है और असहनीय होती है। कुछ यह बात समझते हैं और पक्का इरादा रखते हुए अपने पैर नहीं खोलते। तब काला तत्व शरीर से बाहर निकल जाता है और श्वेत तत्व में रूपांतरित हो जाता है, और इसके पश्चात यह गोंग में परिवर्तित होगा। ऐसा सम्भव नहीं है कि एक अभ्यासी अपने कर्मों का हिसाब केवल ध्यान में बैठने से और क्रियाएं करने भर से ही चुका लेगा। यह अति आवश्यक है कि वे अपने शिनिशिंग में सुधार लाएं और ज्ञानप्राप्ति के गुण को विकसित करें, और कुछ कष्टों का सामना करें। आवश्यक यह है

कि हम करूणाशील बनें। हमारे फालुन गोंग में आपका करूणा भाव बहुत जल्दी प्रकट होता है। बहुत से अभ्यासी यह पाते हैं कि उनकी आंखों से बिना कारण ही आंसू निकल पड़ते हैं जब वे ध्यान में बैठे होते हैं। वे किसी के बारे में भी सोचें, दुःख अनुभव करते हैं। किसी की भी तरफ देखें, उन्हें पीड़ा दिखाई पड़ती है। यह वास्तव में वह महान करूणा से भरा हृदय है जो प्रकट होता है। आपका स्वभाव, आपका सच्चा आत्मस्वरूप, विश्व की प्रकृति : ज्ञान-शान-रेन से जुड़ना आरम्भ कर देते हैं। जब आपका करूणाशील स्वभाव उभर आएगा, तब आप अधिक नम्रता से कार्य कर सकेंगे। आपके अन्तर्हृदय से लेकर आपके बाहरी रूप तक, हर कोई यह देख सकेगा कि आप वस्तुतः संवेदनापूर्ण हो गए हैं। उस क्षण से कोई भी आप से बुरा व्यवहार नहीं करेगा। यदि आपसे कोई बुरा व्यवहार करता भी है तो, आपका करूणाशील हृदय स्थिति को समझ पाएगा और आप वापस वैसा नहीं करेंगे जैसा उसने किया। यह एक प्रकार की शक्ति है, वह शक्ति जो आपको साधारण लोगों से भिन्न बनाती है।

जब आप किसी विपत्ति का सामना करते हैं, वह महान करूणा भाव उससे निकलने में आपकी मदद करेगा। उसी समय मेरे फा-शरीर आपकी देखभाल करेंगे और आपकी रक्षा करेंगे, परन्तु आपको विपत्तियों का सामना करना ही होगा। उदाहरण के लिए, जब मैं *ताइयुआन* में लेक्चर ले रहा था वहां एक वृद्ध जोड़ा मेरे उस लेक्चर में उपस्थित था। वे जल्दबाजी में सड़क पार कर रहे थे, और जैसे ही वे सड़क के बीच में पहुंचे एक कार बहुत तेज गति से आई। उसने उस वृद्ध महिला को तेजी से धक्का देकर गिरा दिया और खींचते हुए दस मीटर से भी अधिक दूरी तक ले गई और सड़क के बीच में गिरा दिया। वह कार और आगे बीस मीटर तक नहीं रूकी। उस कार का चालक कार से निकला और कुछ अशिष्ट शब्द बोले, और जो सह यात्री कार में बैठे थे वे भी बड़बड़ाने लगे। उस समय उस वृद्ध महिला को याद था कि मैंने क्या कहा था और कुछ नहीं बोली। उसके बाद वह उठी, ओर बोली, "सब कुछ ठीक है, मुझे कुछ नहीं हुआ।" वह फिर अपने पति के साथ सभागृह में चली गई। वह उस समय यह भी कह सकती थी "ओह मुझे यहां चोट आई है, और वहां भी चोट आई है। आपको मुझे अस्पताल ले जाना होगा।" वह बहुत बड़ी समस्या बन सकती थी। पर, उसने वैसा नहीं किया। उस वृद्ध महिला ने मुझे बताया, "गुरुजी मुझे पता है वह सब क्या था। वे मुझे मदद कर रहे थे कि मैं अपने कर्मों का हिसाब चुकाऊं।" एक बहुत घोर संकट टल गया और शरीर से एक बहुत बड़ा काला तत्व हट गया। आप लोग कल्पना कर सकते हैं, उसका शिनशिग बहुत ऊँचे स्तर का था और दिव्य गुण बहुत अच्छे थे। वह इतनी वृद्ध थी, कार बहुत

तेजी से आई, वह उसे घसीटती हुई इतनी दूर ले गई इससे पहले कि वह ज़मीन पर ज़ोर से गिरती - फिर भी वह उठ कर सही मनोस्थिति में थी।

कई बार जब विपत्तियां आती हैं तो बहुत भयंकर दिखती हैं - इतना व्याकुल कर देती हैं कि उनसे बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं दिखता। कदाचित वह स्थिति थोड़े दिनों के लिए बनी रहती है। तभी अचानक एक रास्ता दिखाई देता है और स्थिति एक नया मोड़ लेना आरंभ करती है। वास्तव में, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमने अपने शिनशिंग को सुधारा है और समस्या प्राकृतिक रूप से समाप्त हो गई है।

आपके मानसिक क्षेत्र में सुधार के लिए, आपको इस संसार में विभिन्न प्रकार की विपत्तियों द्वारा परखा जाना आवश्यक है। यदि आपके शिनशिंग में वास्तव में सुधार आया है और स्थिर हुआ है, इस क्रम में आपके कर्म निष्कासित होंगे, विपत्तियां निकल जायेंगी और आपके गोंग का विकास होगा। आप हतोत्साहित मत होइए यदि शिनशिंग परीक्षा के दौरान आप अपने शिनशिंग का ध्यान रखने में असफल रहते हैं और उचित व्यवहार नहीं कर पाते हैं। आपका पहला कदम यह होना चाहिए कि आप देखें आपने इससे क्या सीखा, खोजें कि आप कहां गलत थे, और ज़न-शान-रेन का संवर्धन करने का प्रयास करें। अगली समस्या जो आपके शिनशिंग की परीक्षा लेगी उसके बाद जल्द ही आ सकती है। जैसे ही आपके गोंग सामर्थ्य का विकास होगा, हो सकता है अगली विपत्तियों की परीक्षा और शक्तिशाली हो और अचानक ही आ जाए। आपका गोंग सामर्थ्य उतना और उन्नत होगा जितनी बार आप प्रत्येक समस्या को सुलझा पाएंगे। यदि आप उन समस्याओं से उबर नहीं पाते तो आपके गोंग का विकास नहीं होगा। छोटी परीक्षाओं से छोटे सुधार होते हैं; बड़ी परीक्षाओं से बड़े सुधार होते हैं। मुझे आशा है प्रत्येक अभ्यासी बड़ी कठिनाइयों को सहने के लिए तैयार है तथा कष्टों को गले लगाने के लिए उसमें संकल्प और इच्छा शक्ति है। आप प्रयास किये बिना सच्चा गोंग प्राप्त नहीं कर सकते। ऐसा कोई नियम अस्तित्व में नहीं है जो आपको गोंग की प्राप्ति बिना किसी कठिनाई या प्रयास के सरलता से करा दे। आप कभी भी साधना द्वारा ज्ञानप्राप्त व्यक्ति नहीं बन पायेंगे यदि आपका शिनशिंग मूल रूप से अच्छा नहीं हो जाता और आप अभी भी मोहभावों से घिरे हों !

7. आसुरिक विघ्न

आसुरिक विघ्न वे अभिव्यक्तियां अथवा दृश्य हैं जो साधना के दौरान प्रकट होते हैं तथा व्यक्ति के अभ्यास में विघ्न उत्पन्न करते हैं। उनका उद्देश्य अभ्यासी को उच्च स्तरों तक साधना करने से रोकना है। अन्य शब्दों में, असुर ऋण वसूलने आते हैं।

जब भी व्यक्ति उच्च स्तरों के लिए साधना करेगा तो आसुरिक विघ्न की समस्या अवश्य उत्पन्न होगी। यह असंभव है कि किसी व्यक्ति ने अपने जीवन में कोई अनुचित कार्य न किया हो, उसी तरह उसके पूर्वजों ने भी अवश्य ही किया होगा, इसे कर्म कहते हैं। किसी व्यक्ति के जन्मजात गुण अच्छे हैं अथवा नहीं यह दर्शाता है कि वह कितना कर्म अपने साथ ढो रहा है। हालांकि वह एक अच्छा व्यक्ति है परन्तु फिर भी यह असंभव है कि वह कर्म से मुक्त होगा। आपको इसका कभी बोध नहीं हो सकता क्योंकि आप साधना नहीं करते। असुर चिन्ता नहीं करेंगे यदि आप अभ्यास केवल रोग को दूर करने अथवा स्वास्थ्य को उत्तम बनाने के लिए करते हैं। यदि आपने उच्च स्तरों के लिए साधना आरम्भ की तो वे अवश्य आपको परेशान करेंगे। वे अलग-अलग तरीके इस्तेमाल कर आपको परेशान कर सकते हैं, जिनका उद्देश्य आपको उच्च स्तरों के लिए साधना करने से रोकना तथा आपको आपके अभ्यास में असफल करना है। असुर स्वयं को अनेक रूपों में अभिव्यक्त करते हैं। कुछ स्वयं को दैनिक दिनचर्या की घटनाओं के रूप में अभिव्यक्त करते हैं। जबकि अन्य, दूसरे आयामों से होने वाली घटनाओं का रूप लेते हैं। जब भी आप ध्यान के लिए बैठते हैं तो वे वस्तुओं को प्रभावित कर आपको बाधा पहुंचाते हैं, आपके लिए शान्त अवस्था में प्रवेश करना तथा उच्च स्तरों के लिए साधना करना असंभव कर देते हैं। कभी-कभी जैसे ही आप ध्यान के लिए बैठते हैं आपको नींद आने लगेगी या हर तरह के विचार आपके मन में आने लगेंगे, तथा आप साधना अवस्था में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। अन्य समय में, जैसे ही आप क्रियाएं करना आरम्भ करेंगे, आपके आस-पास का वातावरण जो अब शान्त था, अनेक तरह के शोर से भर जाएगा जैसे किसी के पैरों की आवाज, दरवाजे भिड़ने की आवाज, कार हॉर्न, टेलीफोन की घन्टी तथा अनेक दूसरी तरह की बाधाएं होंगी, जो आपका शान्त होना असंभव कर देंगी।

एक अन्य प्रकार का असुर है वासना का। एक सुंदर स्त्री अथवा पुरुष, अभ्यासी के समक्ष आपके ध्यान अवस्था या स्वप्न में प्रकट हो सकते हैं। वे उत्तेजित करने वाली भाव-भंगिमाएं बनाकर आपको बहकाएंगे तथा लुभाएंगे जिससे वासना के प्रति आपकी आसक्ति उत्पन्न होगी। यदि आप इसे पहली बार में परास्त नहीं कर पाए, तो यह धीरे-धीरे तीव्र होता रहेगा तथा लगातार आपको बहकाता रहेगा, जब तक आप उच्च स्तर पर साधना का विचार नहीं त्याग देते। इस परीक्षा में सफल होना कठिन है, तथा कुछ अभ्यासी इसी कारणवश असफल हो चुके हैं। मैं आशा करता हूँ कि आप मानसिक रूप से इसके लिए तैयार हैं। यदि कोई व्यक्ति अपने शिनशिंग की रक्षा सही तरीके से नहीं करता है तथा इस परीक्षा में प्रथम बार असफल रहता है, तो उसे इससे अवश्य ही सबक सीखना चाहिए। यह परीक्षा फिर आएगी तथा आपको कई बार बाधा पहुंचाएगी जब तक आप असल में अपने शिनशिंग को कायम रखने योग्य नहीं हो जाते तथा इस मोहभाव को पूरी तरह खत्म नहीं कर देते। यह एक बड़ी रूकावट है, जिसे आपने अवश्य पराजित करना है, अन्यथा आप ताओ प्राप्त करने व साधना में सफल होने में असमर्थ रहेंगे।

एक अन्य प्रकार का असुर और है जो स्वयं को तब प्रकट करता है जब आप क्रियाएं करते हैं या स्वप्न में होते हैं। कुछ लोग अचानक कुछ भयानक चेहरे देखते हैं जो बदसूरत और असली हैं, या आकृतियां जिन्होंने चाकू पकड़े हुए हैं और जान से मारने के लिए धमका रही हैं। परन्तु वे केवल लोगों को डरा सकते हैं। यदि वे असल में चाकू घोपने की कोशिश करें, तब भी अभ्यासी को छूने में कामयाब नहीं हो पाते क्योंकि गुरु ने अभ्यासी के शरीर के चारों ओर एक सुरक्षा आवरण स्थापित किया हुआ है जिससे वह सकुशल रहे। वे व्यक्ति को डराने की कोशिश करते हैं जिससे वह साधना करना छोड़ दे। यह केवल एक विशेष स्तर पर या विशेष समयावधि के दौरान प्रकट होते हैं तथा शीघ्र ही गुजर जाएंगे - कुछ दिनों में, एक सप्ताह में, या कुछ सप्ताहों में। यह सब निर्भर करता है कि आपका शिनशिंग कितना ऊँचा है तथा आप इस मामले को किस तरह लेते हैं।

8. जन्मजात गुण तथा ज्ञान प्राप्ति का गुण

'जन्मजात गुण' उस श्रेत पदार्थ को कहते हैं जो एक व्यक्ति जन्म के समय अपने साथ लेकर आता है। वास्तविकता में यह द है - एक साकार पदार्थ जितनी अधिक मात्रा में आप यह पदार्थ अपने साथ लाते हैं उतने ही ज्यादा अच्छे आपके जन्मजात गुण होते हैं। अच्छे जन्मजात गुण युक्त व्यक्ति आसानी से अपने वास्तविक स्वरूप में पहुंच सकते हैं तथा ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि उनके विचारों में कोई रूकावट नहीं है। एक बार वे *चीगोंग* अथवा साधना संबंधित बातों के बारे में सुनते हैं तो तत्काल उत्साह दिखाते हैं तथा उसे समझने के लिए संकल्पित हो जाते हैं। वे विश्व से जुड़ सकते हैं। यह बिल्कुल ऐसा है जैसा लाओ ज़ ने कहा है कि "जब एक समझदार व्यक्ति ताओ सुनता है तो वह परिश्रम के साथ इसका अभ्यास करेगा। जब एक सामान्य व्यक्ति इसे सुनता है तो वह कभी इसका अभ्यास करेगा कभी नहीं। जब एक मूर्ख व्यक्ति इसे सुनता है तो वह जोर से हंसेगा। अगर वह जोर से नहीं हंसता है तो यह ताओ नहीं है"। वे व्यक्ति जो आसानी से अपने वास्तविक स्वरूप की ओर पहुंच सकते हैं और ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं, समझदार व्यक्ति हैं। इसके विपरीत, एक व्यक्ति जिसके पास बहुत अधिक काला पदार्थ है और निम्न जन्मजात गुण हैं उसके शरीर के बाहर एक बाढ़ बन जाती है जो उसका अच्छी वस्तुओं को स्वीकार करना नामुमकिन बना देती है। काला पदार्थ उसके सामने आने वाली अच्छी वस्तुओं पर अविश्वास पैदा करवाता है। वास्तविकता में, यह कर्म द्वारा रचाई गई एक भूमिका है।

जन्मजात गुणों पर की गई विवेचना में ज्ञान प्राप्ति गुण के विषय को भी शामिल करना आवश्यक है। जब हम ज्ञान प्राप्ति की बात करते हैं, तो कुछ व्यक्ति सोचते हैं कि ज्ञान प्राप्त करने का अर्थ चतुर व्यक्ति होने के समान है। सामान्य व्यक्ति जिसे 'चतुर' अथवा 'चालाक' कहते हैं वास्तविकता में 'साधना अभ्यास' जिसके बारे में हम बातचीत कर रहे हैं से बहुत दूर है। इस प्रकार के 'चतुर' व्यक्ति अक्सर ज्ञान प्राप्ति सुगमता से प्राप्त नहीं कर सकते। वे केवल व्यवहारिक, भौतिक संसार से ही संबंध रखते हैं जिससे वे किसी के द्वारा अपना लाभ उठाए जाने से बच सकें तथा उन्हें किसी प्रकार का लाभ छोड़ना न पड़े। विशेष तौर पर, कुछ व्यक्ति जो अपने आपको जानकार, पढ़ा लिखा तथा योग्य समझते हैं, सोचते हैं कि साधना अभ्यास परियों की कहानी जैसा है। साधना अभ्यास करना तथा शिनशिग का विकास करना उनके लिए अकल्पनीय है। वे

अभ्यासियों को मूर्ख व अन्धविश्वासी समझते हैं। ज्ञान प्राप्ति जिसके बारे में हम बात कर रहे हैं उसका आशय चतुर बनना न हो कर, मनुष्य की प्रकृति को उसकी वास्तविक प्रकृति की ओर वापस लाना है, तथा उसे अच्छा व्यक्ति बनने तथा विश्व की प्रकृति के अनुरूप होने की ओर इशारा करना है। एक व्यक्ति के जन्मजात गुण उसके ज्ञान प्राप्ति के गुण को तय करते हैं। यदि व्यक्ति के जन्मजात गुण अच्छे हैं, तो उसके ज्ञान प्राप्ति के गुण के भी अच्छे होने की संभावना रहती है। जन्मजात गुण ज्ञान प्राप्ति के गुण को तय करते हैं, परन्तु ज्ञान प्राप्ति के गुण पूरी तरह जन्मजात गुण के अनुसार नहीं होते। आपके जन्मजात गुण चाहे कितने भी अच्छे क्यों न हों, परन्तु आपकी जानने व समझने की क्षमता कम नहीं होनी चाहिए। कुछ व्यक्तियों के जन्मजात गुण बहुत अच्छे नहीं हैं परन्तु फिर भी उनके ज्ञान प्राप्ति के गुण बहुत ही अच्छे हैं और इसी कारण से वे बहुत ऊँचे स्तर तक साधना कर सकते हैं। चूंकि हम सभी संवेदनशील प्राणियों को मुक्ति का मार्ग प्रदान करते हैं, इसलिए हम जन्मजात गुणों को छोड़, ज्ञान प्राप्ति के गुण को देखते हैं। हालांकि आपमें कई नकारात्मक पदार्थ हैं, जब तक आप साधना में विकास के प्रति दृढ़ निश्चयी हैं, आपका यह विचार एक पवित्र विचार है। इस विचार के साथ आपको औरों से बस थोड़ा ही अधिक त्यागने की आवश्यकता है और आप अन्त में ज्ञान को प्राप्त कर लेंगे।

अभ्यासियों के शरीर को शुद्ध किया जाता है। गोंग के बनने के पश्चात वे बीमारी को नहीं ग्रहण करते, क्योंकि इस उच्च शक्ति पदार्थ की शरीर में उपस्थिति काले पदार्थ को उपस्थित रहने की आज्ञा नहीं देती। फिर भी कुछ व्यक्ति इस पर विश्वास करने से बिल्कुल मना कर देते हैं और हमेशा सोचते हैं कि वे बीमार हैं। वे शिकायत करते हैं "मैं इतना बेचैन क्यों हूँ?" हम कहते हैं कि जो आपने प्राप्त किया है वह गोंग है। यह कैसे हो सकता है कि आपको कुछ परेशानी न हो जब आपने इतनी अच्छी वस्तु प्राप्त की है। साधना में एक व्यक्ति को कुछ प्राप्त करने के लिए कुछ त्याग करना पड़ता है। वास्तविकता में, यह सारी बेचैनी जो कि सतह पर हैं और उसका आपके शरीर पर किसी भी प्रकार का कोई असर नहीं होता। यह बीमारी की तरह जान पड़ता है परन्तु वास्तविकता में यह है नहीं - यह सभी इस पर निर्भर करता है कि आप इस विषय पर जागृत हो सकें। अभ्यासियों को न सिर्फ बड़े से बड़े कष्ट को सहने योग्य बनने की आवश्यकता है, परन्तु उनमें अच्छे ज्ञान प्राप्ति के गुण भी होने की आवश्यकता है। कुछ व्यक्ति जब परेशानियों से जूझ रहे होते हैं तो वे वस्तुओं को समझने की कोशिश भी नहीं करते। वे अभी भी साधारण व्यक्ति की तरह व्यवहार करते हैं जबकि मैंने उन्हें उच्च

स्तर पर शिक्षा दी है व दर्शाया है कि कैसे अपने आपको उच्च स्तर के मापदंड से मापे। यहां तक कि वे अपने आपको साधना अभ्यास के लिए एक सच्चे अभ्यासी की तरह भी प्रस्तुत नहीं कर पाते। न ही वे विश्वास कर पाते हैं कि वे एक ऊँचे स्तर पर होंगे।

ऊँचे स्तरों पर जिसे ज्ञान प्राप्ति कहा जाता है उसका अर्थ है ज्ञान प्राप्त होना, और यह आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति तथा क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति की श्रेणी में रखा जाता है। आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति का अर्थ है साधना की संपूर्ण प्रक्रिया को एक बंधित अवस्था में किया जाना। आखिरी क्षण में जब आप साधना प्रक्रिया पूरी कर चुके हैं और आपका 'शिनशिंग' एक बहुत ऊँचे स्तर पर पहुंच चुका है, आपकी सभी दिव्य सिद्धियाँ तत्काल खोल दी जाएंगी, आपका दिव्य नेत्र एकदम अपने उच्चतम स्तर पर खुल जाएगा, व आपका मन अन्य आयामों के उच्च स्तर के प्राणियों से संपर्क कर सकेगा। तत्काल आप संपूर्ण विश्व व इसके विभिन्न आयामों तथा ऐकिक दिव्यलोकों की सच्चाई देख सकेंगे, व उनसे संपर्क कर सकेंगे। तब आप अपनी महान दिव्य शक्तियों का प्रयोग कर सकेंगे। आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति का मार्ग सबसे कठिन मार्ग है। समूचे इतिहास में, केवल वही व्यक्ति जिनके जन्मजात गुण बहुत ही अच्छे हैं को ही शिष्य बनाया गया; व इसे उन्हें एकान्त में व्यक्तिगत रूप से प्रदान किया गया। साधारण लोगों के लिए यह असहनीय होगा! जो मार्ग मैंने अपनाया था वह आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति का था।

जो वस्तुएँ मैं आप लोगों को प्रदान कर रहा हूँ वे क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति से संबंधित हैं। आपकी साधना प्रक्रिया के दौरान दिव्य सिद्धियाँ अपने नियत समय पर विकसित होंगी। परन्तु जो दिव्य सिद्धियाँ उत्पन्न होंगी, आवश्यक नहीं है कि आपको प्रयोग के लिए उपलब्ध हों, क्योंकि जब तक आपने अपने 'शिनशिंग' को एक नियत स्तर तक ऊँचा नहीं किया है तथा आप स्वयं को ठीक तरीके से व्यवहार करने योग्य नहीं पाते हैं, तो आपके लिए गलत कार्य करना आसान होगा। कुछ समय के लिए आप दिव्य सिद्धियों को प्रयोग में नहीं ला सकेंगे, हालांकि अन्ततः वे आपको उपलब्ध हो जाएंगी। साधना अभ्यास के द्वारा आप धीरे-धीरे अपने स्तर का विकास कर सकेंगे तथा विश्व की सच्चाई को समझने लगेंगे। फिर आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति की तरह ही आप अन्ततः पूर्णता तक पहुंच जाएंगे। क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति का मार्ग कुछ आसान है व इसमें कोई खतरा भी नहीं है। जो मुश्किल इसमें है वह यह है कि आप पूरी साधना प्रक्रिया को देख सकते हैं। अतः जो अपेक्षाएं आप स्वयं से रखते हैं वे और भी अधिक कठोर होनी चाहियें।

9. एक स्पष्ट तथा स्वच्छ मन

कुछ व्यक्ति जब 'चीगोंग' क्रिया करते हैं तथा शान्ति अवस्था को प्राप्त नहीं कर पाते, तब वे कुछ तरीका ढूँढते हैं। कुछ ने मुझसे पूछा : 'गुरुजी, मैं जब 'चीगोंग' क्रिया करता हूँ तो शान्त क्यों नहीं हो पाता? क्या आप मुझे एक तरीका अथवा विधि बता सकते हैं, जिससे जब मैं ध्यान में बैठूँ तो शान्त हो सकूँ? मैं पूछता हूँ, आप कैसे शान्त हो सकते हैं। यदि एक देवता भी आ कर आपको तरीका बताए तब भी आप शान्त नहीं हो सकते। क्यों? इसका कारण है कि आपका मन स्पष्ट व स्वच्छ नहीं है। क्योंकि आप इस समाज में रहते हैं, वस्तुएँ जैसे अनेक प्रकार की भावनाएं तथा इच्छाएं, स्वार्थ, व्यक्तिगत विषय, और यहां तक कि मित्रों व पारिवारिक मसलों ने आपके मन को पूरी तरह भरा हुआ है तथा ऊंची प्राथमिकता ले रखी है। आप कैसे शान्त हो सकते हैं जब आप ध्यान में बैठे हैं? यदि आप उन्हें जानबूझ कर दबाएं भी, तब भी वे उठकर सतह पर अपने आप आ जाएंगे।

बुद्ध मत की साधना 'शील, समाधि तथा प्रज्ञा' की शिक्षा देती है। शील का अर्थ उन वस्तुओं को जाने देना है जिनसे आप जुड़े हैं। कुछ बौद्ध लोग बुद्ध के नाम का जाप करने का तरीका अपनाते हैं, जिसमें ध्यानपूर्वक नाम का जाप करने की आवश्यकता होती है ताकि वह स्थिति जिसमें "एक विचार हजारों विचारों का स्थान ले सके" हासिल की जा सके। परन्तु यह सिर्फ एक प्रकार का तरीका ही नहीं, बल्कि एक प्रकार की सिद्धि है। यदि आपको इस पर विश्वास न हो तो आप जाप कर के देख सकते हैं। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि अन्य वस्तुएँ आपके मन में अवश्य ही उठेंगी जब आप अपने मुंह का प्रयोग बुद्ध के नाम के जाप के लिए करेंगे। तिब्बत तंत्र विद्या में पहली बार लोगों को सिखाया गया कि कैसे बुद्ध के नाम का जाप किया जाए; एक व्यक्ति को बुद्ध के नाम का जाप एक सप्ताह तक प्रतिदिन लाखों बार करना होगा। वे तब तक दोहराएंगे जब तक कि उन्हें चक्कर न आ जाए और अन्त में उनके मन में कुछ भी न बचे। उस एक विचार ने अन्य सभी का स्थान ले लिया। यह एक तरह की योग्यता है जिसे शायद आप न कर पाएं। कुछ अन्य तरीके भी हैं जो सिखाते हैं कि कैसे अपने *दानत्येन* पर अपना मन केन्द्रित करें, कैसे गिनती करें, कैसे अपनी आंखें वस्तुओं पर ठहराएं, इत्यादि। सच्चाई में, इनमें से कोई भी तरीका आपको पूर्ण शान्ति में प्रवेश नहीं

दिला सकता। अभ्यासी को एक स्पष्ट तथा स्वच्छ मन प्राप्त करना होगा, निजी-लाभ के प्रति अपनी इच्छा को खत्म करना होगा, तथा लोभ को अपने हृदय से जाने देना होगा।

आप स्थिरता तथा गहन शान्त अवस्था (दिंग) में प्रवेश कर पाते हैं वास्तव में यह आपकी सिद्धि तथा स्तर को दर्शाता है। बैठते ही शान्त अवस्था में प्रवेश करना बताता है कि आपका स्तर बहुत ऊँचा है। तब भी ठीक है यदि अभी कुछ समय आप शान्त न हो पाएं - आप साधन के द्वारा धीरे-धीरे इसे प्राप्त कर सकते हैं। आपके शिनशिग में धीरे-धीरे सुधार होता है, इसी प्रकार आपके गोंग में भी। आपका गोंग कभी विकसित नहीं होगा, यदि आप स्वार्थ व अपनी इच्छाओं को महत्व देना कम नहीं करते।

अभ्यासियों को सदैव अपने आपको ऊँचे आदर्शों पर स्थापित रखना होगा। अभ्यासी लगातार हर प्रकार की जटिल सामाजिक घटनाओं, कई अभद्र तथा हानिकर वस्तुओं, कई प्रकार की भावनाओं तथा इच्छाओं की परेशानी में रहते हैं। वस्तुएं जो टी.वी., फिल्मों तथा साहित्य में प्रोत्साहित की जाती हैं आपको साधारण आदमी के मध्य मजबूत बनना तथा व्यावहारिक बनना सिखाती हैं। यदि आप इन वस्तुओं से आगे नहीं बढ़ पाए तो आप अभ्यासी के शिनशिग तथा मानसिक स्तर से और दूर हो जाएंगे और आप कम गोंग प्राप्त कर पाएंगे। अभ्यासी का इन अभद्र तथा हानिकर वस्तुओं से बहुत कम अथवा कोई भी वास्ता नहीं होना चाहिए। इनके प्रति उन्हें अपनी आंख व कान बन्द कर लेने चाहिए, तथा वस्तुओं और लोगों से प्रभावित नहीं होना चाहिए। मैं अक्सर कहता हूँ कि साधारण लोगों के मन मुझे नहीं प्रभावित कर सकते। मैं खुश नहीं होता जब कोई मेरी प्रशंसा करता है, और न ही दुखी होता हूँ यदि कोई मेरा अपमान करता है। मैं अप्रभावित रहता हूँ चाहे साधारण लोगों के शिनशिग में कितनी भी गंभीर रूकावट आए। अभ्यासियों को हर प्रकार के व्यक्तिगत लाभ को हल्केपन से लेना चाहिए तथा उनकी परवाह भी नहीं करनी चाहिए। केवल तभी आपके ज्ञान प्राप्त करने के प्रति संकल्प को परिपक्व समझा जाएगा। यदि आप प्रसिद्धि तथा निजी-लाभ की प्रबल इच्छा के बिना रह सकें और यहां तक की उन्हें महत्वहीन समझें, आप परेशान अथवा दुखी नहीं होंगे और आपका हृदय हमेशा शांत रहेगा। एक बार आप सभी चीजों को जाने दें, तब आप सहज ही स्पष्ट व स्वच्छ मन को प्राप्त कर लेंगे।

मैंने आपको दाफा तथा क्रियाओं के पांच संग्रह सिखाये हैं। मैंने आपके शरीर को व्यवस्थित किया है तथा उनमें फालुन व शक्ति यन्त्र स्थापित किए हैं। मेरे फा-शरीर

आपकी रक्षा करेंगे। वह सब कुछ जो आपको दिया जाना था आपको दिया जा चुका है। कक्षा के दौरान यह मेरे ऊपर निर्भर था। इससे आगे अब यह आप पर निर्भर है। जैसे कहावत है, "गुरु आपको साधना के द्वार तक ले जाते हैं, परन्तु आगे साधना जारी रखना आप पर निर्भर करता है"। जब तक आप दाफा को अच्छी तरह सीखेंगे, ध्यानपूर्वक देखेंगे व समझेंगे, हर क्षण अपने शिनशिग पर ध्यान रखेंगे, परिश्रम पूर्वक साधना करेंगे, कठिनतम पीड़ा को सह सकेंगे, तथा बड़े से बड़े दुर्भाग्य में सहनशील रहेंगे, मैं विश्वास करता हूँ कि आप अपनी साधना में अवश्य कामयाब होंगे।

गोंग की साधना का मार्ग व्यक्ति के हृदय में स्थित है।

असीमित दाफा को पार करने वाली नौका कठिनाइयों पर तैरती है।

अध्याय – IV

फालुन गोंग अभ्यास पद्धति

फालुन गोंग बुद्ध विचारधारा का एक विशेष साधना अभ्यास है। इसकी विशिष्टता इसे बुद्ध विचारधारा के अन्य साधना अभ्यासों से एक अलग पहचान देती है। फालुन गोंग एक विकसित साधना अभ्यास पद्धति है। विगत में इसका एक गहन साधना पद्धति के रूप में अभ्यास होता था, जिसकी आवश्यकता अत्यधिक ऊँचे शिनशिंग या बहुत अच्छे जन्मजात गुण वाला अभ्यासी था। इसी कारण से इस साधना अभ्यास पद्धति को लोकप्रिय करना कठिन है। फिर भी अधिक अभ्यासियों द्वारा अपने स्तर को ऊँचा करने के उद्देश्य से, इस साधना पद्धति की जानकारी के लिए तथा बहुत से समर्पित अभ्यासियों की मांग को पूरा करने के लिए, मैंने जनसाधारण के लिए उपयुक्त साधना क्रियाओं का एक संग्रह संकलित किया है। परिवर्तनों के बाद भी यह क्रियाएं अभी भी सामान्य पद्धतियों से कहीं श्रेष्ठ हैं, विशेषकर इस संबंध में कि यह क्या प्रस्तुत करती हैं तथा किस स्तर पर अभ्यास की जाती हैं।

फालुन गोंग अभ्यासी न सिर्फ अपना शक्ति सामर्थ्य तथा दिव्य सिद्धियों को शीघ्र विकसित करते हैं, अपितु, बहुत कम समय में एक फालुन प्राप्त कर सकते हैं, जो सामर्थ्य में अतुलनीय है। एक बार निर्मित होने पर, फालुन हर समय अभ्यासी के उदर के निचले क्षेत्र में स्वतः ही आवर्तन करता रहता है। यह निरंतर विश्व से शक्ति एकत्रित करता है तथा इसे अभ्यासी के मूल शरीर में गोंग (साधना शक्ति) में परिवर्तित करता है। जिससे "फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है" का उद्देश्य प्राप्त होता है।

फालुन गोंग में क्रियाओं के पांच संग्रह हैं : बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन क्रिया, फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया, विश्व के दो छोरों का भेदन क्रिया, फालुन अलौकिक परिपथ क्रिया तथा दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने का मार्ग क्रिया।

1. बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन क्रिया (फोजन च्येनशोउ फा)

सिद्धांत (सार)

बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन क्रिया खिंचाव द्वारा सभी शक्ति नाडियों को खोलने पर केंद्रित है। इस क्रिया के अभ्यास के पश्चात नए अभ्यासी बहुत कम समय में शक्ति प्राप्त कर सकेंगे तथा अनुभवी अभ्यासी कम समय में अपने स्तर को ऊँचा कर सकते हैं। इस क्रिया का उद्देश्य है कि सभी शक्ति नाडियां प्रारम्भ में ही खुल जाएं, जिससे अभ्यासी तत्काल ही बहुत ऊँचे स्तर पर अभ्यास करने में समर्थ हो सकें। इस क्रिया की गतिक्रियाएं बहुत सरल हैं क्योंकि महान ताओ, नियमानुसार, सीखने में सरल तथा सुगम होता है। यद्यपि गतिक्रियाएं सरल हैं, व्यापक स्तर पर यह सम्पूर्ण साधना पद्धति द्वारा उत्पन्न बहुत सी वस्तुओं को नियन्त्रित करती है। इस क्रिया का अभ्यास करते हुए शरीर गर्माहट महसूस करेगा, तथा एक अनूठी अनुभूति का अनुभव होगा जैसे वहां एक बहुत प्रभावशाली शक्ति क्षेत्र है। यह पूरे शरीर में सभी शक्ति धाराओं के खिंचाव तथा खुलने के कारण होगा। इसका उद्देश्य उन क्षेत्रों को खोलना है जहां शक्ति अवरुद्ध है, जिससे शक्ति मुक्त तथा निर्विघ्न प्रवाह कर सके, शक्ति को शरीर के अन्दर तथा त्वचा के नीचे गतिमय बनाया जाए, इसका प्रबलता से प्रवाह किया जाए तथा बहुत अधिक मात्रा में शक्ति को विश्व से सोखा जाए। इसी समय, यह अभ्यासी को इस योग्य भी बनाती है कि वह *चीगोंग* शक्ति क्षेत्र में होने की अवस्था में प्रवेश कर सके। यह क्रिया **फालुन गोंग** की आधारभूत क्रिया के रूप में अभ्यास की जाती है तथा सामान्यतः पहले की जाती है। यह साधना को मजबूती प्रदान करने वाली विधियों में से एक है।

कोउ ज्वे - (श्लोक जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

शान शान हे यी, दोंग जिंग स्वी जी

दिंग त्येन दू ज़न, च्येन शोउ फो ली

तैयारी :

शरीर को तनाव रहित छोड़ें, परन्तु अधिक ढीला न हो। स्वाभाविक तरीके से खड़े हों तथा दोनों पैरों के मध्य कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी रखें। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कूल्हों को ढीला रखें। ठोड़ी को थोड़ा अन्दर खींचें। जीभ की नोक से ऊपरी तालु को छुएं। दांतों के मध्य थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। चेहरे पर शान्त भाव रहे। अभ्यास के दौरान आपको यह अनुभूति होगी कि आप बहुत विशाल व लम्बे हैं।

हाथों को मिलाएं (ल्यांग शोउ जेयिन)

हथेलियां ऊपर की ओर रखते हुए दोनों हाथ उठाएं। दोनों अंगूठों के सिरे हल्के एक दूसरे को छुएं। चारों अंगुलियों को जोड़ें व उन्हें एक दूसरे के ऊपर रखें। पुरुषों के लिए बायां हाथ ऊपर होगा व महिलाओं के लिए दायां हाथ ऊपर होगा। हाथ से एक अण्डाकार आकृति बनाएं व पेट के निचले क्षेत्र पर रहें। दोनों बाहों के ऊपरी भाग को थोड़ा आगे रखें, कोहनियां लटकी रहें ताकि बाहों के निचले भाग शरीर से अलग रहें (चित्र 1-1)।

मैत्रेय अपनी कमर फैलाते हुए (मि ले शेन याओ)

जेयिन (हाथ मिलाने की मुद्रा चित्र 1-1) से आरम्भ करें। जुड़े हुए हाथों को ऊपर उठाते हुए दोनों टांगों को धीरे-धीरे सीधा करें। जब हाथ चेहरे के सामने पहुंच जाएं उन्हें अलग करें और धीरे-धीरे हथेलियों को ऊपर की ओर मोड़ें।



चित्र 1-1



चित्र 1-2

हाथ जब सर के ऊपर पहुंच जाएं, दोनों हथेलियां ऊपर की ओर हों और दोनों हाथों की अंगुलियों के मध्य 20-25 से.मी. (8-10 इंच) (चित्र 1-2) की दूरी रहे। इसी समय सर को ऊपर की ओर खींचे तथा पैरों को नीचे जमीन पर दबाएं। दोनों हथेलियों से ऊपर की ओर जोर से दबाव दें और शरीर को 2-3 सैकन्ड के लिए खींचे। तत्काल सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। विशेष तौर पर घुटने व कूल्हे ढीली अवस्था में पहुंच जाएं।



चित्र 1-3



चित्र 1-4

तथागत सर के कपाल में शक्ति भरते हुए (रू लाई ग्वान दिंग)

ऊपर की मुद्रा का अनुसरण करें। दोनों हथेलियों को बाहर की ओर दोनों ओर 140° के कोण पर एक साथ मोड़ें, ताकि दोनों कलाईयों का अन्दरूनी भाग एक दूसरे के सामने हो जाए तथा एक चिमनी की आकृति बन जाए। कलाईयों को मोड़ें व उन्हें नीचे की ओर लाएं (चित्र 1-3)।

जब हाथ छाती के सामने पहुंचे तो हथेलियां छाती के करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर हों। दोनों हाथों को पेट के निचले भाग तक पहुंचने तक नीचे लाते रहें (चित्र 1-4)।



चित्र 1-5

छाती के सामने दोनों हाथों को जोड़ें (श्वंग शोउ हेशी)

जब हाथ पेट के निचले भाग तक पहुंच जाएं तो तत्काल उन्हें उठा कर छाती के सामने हेशी की मुद्रा में लाएं (चित्र 1-5)। जब हेशी की मुद्रा बनाएं तो दोनों हाथों की अंगुलियों को व हथेलियों के आधार को एक दूसरे से दबाएं व उनके बीच खाली जगह रहे। कोहनियों को ऊपर उठाएं जिससे दोनों बाजुएं एक सीधी रेखा में आ जाएं। (हेशी व जेयिन की मुद्रा के अलावा हाथों को कमल मुद्रा में रखें। आगे आने वाली क्रियाओं में भी यही स्थिति रहेगी)।



चित्र 1-6



चित्र 1-7

आकाश व धरती की ओर हाथों को दिखाना (ज़ांग जी च्येन कुन)

हेशी की मुद्रा से आरम्भ करें। दोनों हाथों को 2-3 से.मी. (1 इंच) की दूरी पर अलग करें तथा इसके साथ ही उन्हें घुमाना शुरू करें। पुरुष बायां हाथ तथा महिलाएं दाहिना हाथ छाती की ओर घुमाएं तथा सीधा हाथ बाहर की ओर घुमाएं ताकि बायां हाथ ऊपर व दायां हाथ नीचे हो जाए। दोनों हाथ कोहनी से सीधे हों (चित्र 1-6)।

हथेली नीचे की ओर रखते हुए बाएं हाथ को बाईं ओर ऊपर की ओर तिरछा तब तक खींचे जब तक की हाथ सर के स्तर तक न पहुंच जाए। दायां हाथ अभी तक छाती पर रहे व हथेली ऊपर की ओर रहे। जैसे ही बाएं हाथ को और आगे बढ़ाएं, सारे शरीर को धीरे-धीरे खींचें और सर को ऊपर की ओर धकेलें तथा पैरों को नीचे की ओर दबाएं।



चित्र 1-8



चित्र 1-9

बाएं हाथ को ऊपर की ओर बाईं दिशा में खींचें, जबकि दायां हाथ जो कि छाती के सामने है को बाहर की ओर खींचें (चित्र 1-7)। दो-तीन सैकेण्ड तक खींचें रखें। फिर शरीर को एकदम ढीला छोड़ दें, बाएं हाथ को छाती के सामने लाएं व हेशी करें (चित्र 1-5)।

फिर हथेलियों को दोबारा घुमाएं। दायां हाथ (महिलाओं के लिए बायां हाथ) ऊपर रहे और बायां हाथ नीचे रहे (चित्र 1-8)।

दाएं हाथ से बाएं हाथ द्वारा की गई क्रियाओं का अनुसरण करें, अर्थात् बाईं हथेली नीचे की ओर रखते हुए दाएं हाथ को दाईं ओर ऊपर की ओर तिरछा तब तक खींचें जब तक कि हाथ सर के स्तर तक न पहुंच जाएं। बायां हाथ अभी तक छाती पर रहे व हथेली ऊपर की ओर। खिंचाव के पश्चात (चित्र 1-9), तत्काल सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। हाथ को छाती के सामने हेशी में लाएं।



चित्र 1-10

स्वर्णिम वानर अपने शरीर को विभाजित करते हुए (जिन होउ फेन शेन)

हेशी से आरंभ करें। दोनों हाथों को छाती पर अलग करें तथा उन्हें शरीर के दोनों ओर बढ़ाएं कि हाथ व कन्धे एक सीधी रेखा में आ जाएं। धीरे-धीरे सारे शरीर को खींचे, सर को ऊपर की ओर धकेलें तथा पैरों को नीचे की ओर दबाएं, दोनों हाथों पर दबाव डालते हुए सीधा करें और चार दिशाओं में 2-3 सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तत्काल सारे शरीर को ढीला छोड़ दें व हेशी में आएँ (चित्र 1-5)।



चित्र 1-11

दो ड्रैगन समुद्र में छलांग लगाते हुए (श्वान लोंग शिआ हाइ)

हेशी से दोनों हाथों को अलग करें और उन्हें सामने नीचे की ओर बढ़ाएं। दोनों हाथ सीधे और समानान्तर हो जाएं तो उनके व पैरों के बीच लगभग 30° का कोण बनना चाहिए। (चित्र 1-11) सारे शरीर को खींचें, सर को ऊपर की ओर धकेलें व पैरों को नीचे की ओर दबाएं। 2-3 सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तुरंत सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। दोनों हाथों को हेशी में लाएं।



चित्र 1-12

बौधिसत्व कमल पर हाथ रखे हुए (पू सा फू ल्येन)

हेशी से दोनों हाथों को अलग करें व उन्हें तिरछा शरीर के दोनों ओर बढ़ाएं व हाथों व पैरों के बीच करीब 30° का कोण बने। (चित्र 1-12) सारे शरीर को धीरे-धीरे खींचे व अंगुलियों को हल्की ताकत के साथ नीचे की ओर खींचें। फिर तुरंत सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। हाथ को छाती के सामने हेशी में लाएं।

अरहत पर्वत को अपनी पीठ पर सम्भाले हुए (लुओ हन बी शान)

हेशी से आरम्भ करें। दोनों हाथों को अलग करें व उन्हें शरीर के पिछली तरफ बढ़ाएं, साथ ही साथ हथेलियां पीछे की ओर रहें। हाथ जब शरीर की बगल से गुजर रहे



चित्र 1-13

हों तो कलाइयों को धीरे से मोड़ें। हाथ जब शरीर के पीछे पहुंचें तो कलाइयों व शरीर के बीच 45° का कोण बने (चित्र 1-13)। पूरे शरीर को धीरे-धीरे खिंचाव दें जब दोनों हाथ सही स्थिति में पहुंच जाएं तो 2-3 सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तुरन्त सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। हाथ को वापिस लें व हेशी में पहुंचें।

वज्र एक पर्वत को धकेलते हुए (जिन् गंग पाई शान)

हेशी से आरम्भ करें। दोनों हाथों को अलग करें व हथेलियों को आगे की ओर धक्का दें। अंगुलियां ऊपर की तरफ हों। बाहों को कन्धे के स्तर पर रखें। हाथ जब सीधे हो जाएं तो सर को ऊपर धकेलें और पैरों को नीचे की ओर दबाएं।



चित्र 1-14

शरीर को सीधा रखें (चित्र 1-14)। दो-तीन सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तुरन्त सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। दोनों हाथों को छाती के सामने लाएं व हेशी में वापिस पहुंचें।

पेट के नीचे हाथों को आमने सामने रखना (दाइ कोव श्याओ फु)

हेशी से आरम्भ करें। हाथों को धीरे-धीरे नीचे की ओर बढ़ाएं व हथेलियों को पेट की ओर करें। जब हाथ पेट के निचले क्षेत्र तक पहुंच जाएं तो उन्हें एक दूसरे के ऊपर करें। पुरुषों के लिए बायां हाथ अन्दर की ओर रहे व महिलाओं के लिए दायां हाथ अन्दर की ओर रहे।



चित्र 1-15



चित्र 1-16

हथेलियां शरीर की ओर रहें व दोनों हाथों के बीच व निचले हाथ व पेट के बीच करीब 3 से.मी. (1 इंच) की दूरी रहे। दोनों हाथों को करीब 40 से 100 सैकेण्ड तक एक दूसरे के ऊपर रहने दें। (चित्र 1-15) क्रिया का अन्त **जेयिन** से करें (हाथों का मिलाना) (चित्र 1-16)।

2. फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया (फालुन जुआंग फा)

सिद्धांत :

यह फालुन गोंग क्रियाओं का दूसरा संग्रह है। यह शान्त भाव में खड़े रहने की क्रिया है जिसमें चक्र को थामने की चार मुद्राएं हैं। इसमें गति नहीं है और हर मुद्रा में लम्बे समय तक रहने की आवश्यकता होती है। नए अभ्यासियों को बाहों में भारीपन व दर्द महसूस हो सकता है, फिर भी अभ्यास के पश्चात सारा शरीर काफी हल्का महसूस करेगा व किसी प्रकार की थकावट महसूस नहीं होगी। जैसे जैसे अभ्यास की आवृत्ति व समयावधि बढ़ेगी, अभ्यासी फालुन को हाथों के मध्य घूमता हुआ अनुभव कर सकेंगे। इस क्रिया का बार-बार अभ्यास सारे शरीर को पूरी तरह खोल देगा व शक्ति सामर्थ्य को बढ़ाएगा। फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया एक सधन साधना का तरीका है जो विवेक बढ़ाती है, स्तर ऊँचा करती है और दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करती है। इसमें गतिविधियां सरल हैं, फिर भी इस क्रिया से बहुत कुछ प्राप्त किया जा सकता है क्योंकि यह जो अभ्यास कराती है उसमें सभी कुछ सम्मिलित है। अभ्यास के दौरान, गतिविधियां स्वाभाविक रूप से करें - आपको इस बात का बोध अवश्य रहना चाहिए कि आप अभ्यास कर रहे हैं। हिलना-डुलना नहीं चाहिए हालांकि थोड़ा हिलना सामान्य है। फालुन गोंग की अन्य क्रियाओं के सामान ही इस क्रिया का अन्त अभ्यास का अन्त नहीं है क्योंकि फालुन कभी आवर्तन समाप्त नहीं करता। प्रत्येक मुद्रा की अवधि अलग-अलग लोगों के लिए भिन्न हो सकती है; जितनी ज्यादा, उतनी उत्तम।

कोउ ज्वे - (श्लोक जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

शेंग हुइ ज़ेग ली, रोंग शिन चिन ति

सी मिआओ सी वु, फा लुन च्यु ची



चित्र 2-1

तैयारी :

सारे शरीर को तनाव रहित छोड़ें परन्तु बहुत ढीला नहीं। स्वाभाविक तरीके से खड़े हों व दोनों पैर कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी पर हों। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कूल्हों को ढीला छोड़ दें। ठोड़ी को थोड़ा अन्दर करें। जीभ की नोक से ऊपरी तालु को छुएं। दांतों के मध्य थोड़ा स्थान छोड़ें। होठों को बंद करें व धीरे से आंखें बन्द करें। चेहरे पर शान्त भाव रखें। **हाथों को मिलाएं** (श्रांग शोउ जेयिन) (चित्र 2-1)।

चक्र को सर के सामने थामना (तोउ च्येन बाउ लुन)

जेयिन से आरम्भ करें। धीरे-धीरे दोनों हाथों को अलग करते हुए पेट के निचले क्षेत्र से ऊपर उठाएं। जब हाथ सर के सामने पहुंच जाएं तो हथेलियां भोहों के स्तर पर रखें व सर की ओर हों।



चित्र 2-2



चित्र 2-3

दोनों हाथों की अंगुलियों के मध्य 15 से.मी. (5 इंच) की दूरी रखें। दोनों हाथों से एक वृत्त बनाएं व शरीर तनाव रहित रखें (चित्र 2-2)।

चक्र को पेट के सामने थामना (फु च्येन बाओ लुन)

उपरोक्त अवस्था से दोनों हाथों को धीरे-धीरे नीचे करें। मुद्रा न बदलें जब तक कि हाथ पेट के निचले क्षेत्र तक न पहुंच जाएं। हाथों व पेट के मध्य करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी रखें। कोहनियों को आगे की ओर रखें व बाहों का निचला हिस्सा खुला रहे। हथेलियां ऊपर की ओर रहें। दोनों हाथों की अंगुलियां एक दूसरे से करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर हों। बाहें एक वृत्त बनाएं (चित्र 2-3)।



चित्र 2-4



चित्र 2-5

चक्र को सर के ऊपर थामना (तोव दिंग बाओ लुन)

उपरोक्त अवस्था से हाथों को धीरे-धीरे उठाएं। बाहों की वृत्ताकार अवस्था यथावत बनी रहे। चक्र को सर के ऊपर थामें व अंगुलियां एक दूसरे की ओर हों। हथेलियां नीचे की ओर रहें व दोनों हाथों की अंगुलियों के मध्य 20-30 से.मी. (8-12 इंच) की दूरी रहे। बाहों से वृत्त बनाएं। कन्धों, हाथों, कोहनियों व कलाईयों को तनाव रहित रखें (चित्र 2-4)।

सर के दोनों ओर चक्र को थामना (ल्यांग स बाओ लुन)

उपरोक्त अवस्था से हाथों को नीचे करते हुए सर के दोनों ओर लाएं। हथेलियां कानों की ओर रखें, बाहों को कोहनी से हाथ तक सीधा रखें व कन्धे तनाव रहित रखें।



चित्र 2-6



चित्र 2-7

हाथों को कानों के बहुत अधिक पास न रखें (चित्र 2-5)।

पेट के नीचे हाथों को आमने सामने रखना (दाइ कोव श्याओ फु)

धीरे-धीरे दोनों हाथों को पूर्व अवस्था से पेट के निचले क्षेत्र तक लाएं। हाथों को एक दूसरे के ऊपर करें (चित्र 2-6)। क्रिया का अन्त **जेयिन** से करें (हाथों का मिलाना) (चित्र 2-7)।

3. विश्व के दो छोरों का भेदन क्रिया (ग्वानतोंग ल्यांग जि फा)

सिद्धांत :

इस क्रिया का उद्देश्य विश्व की शक्ति का भेदन करना व उसका शरीर की आंतरिक शक्ति के साथ विलय करना है। बहुत अधिक मात्रा में शक्ति बाहर निकाली जाती है और अंदर ली जाती है। बहुत ही कम समय में अभ्यासी रोग मूलक व काली ची अपने शरीर से बाहर निकाल सकते हैं तथा समुचित मात्रा में विश्व की शक्ति अंदर ले सकते हैं, जिससे उनका शरीर निर्मल होता है व "शुद्ध श्वेत शरीर" की प्राप्ति शीघ्र हो सकती है। इसके साथ-साथ यह क्रिया सर के ऊपरी भाग को खोलने में सहायता करती है व पैरों के नीचे की धाराओं को खोलती है।

इस क्रिया को करने से पहले आप कल्पना करें कि आप आकाश व पृथ्वी के मध्य खड़े दो अत्यंत विशाल और लम्बे खोखले स्तंभों के समान हैं। हाथों की ऊपर की ओर गति के साथ शरीर के अन्दर की ची तेजी से सर के ऊपरी हिस्से से निकल कर विश्व के ऊपरी छोर तक पहुंचती है, तथा हाथों की नीचे की ओर गति के साथ यह पैरों से होती हुई विश्व के निचले छोर तक पहुंचती है। हाथों की गति का अनुसरण करते हुए, शक्ति दोनों छोरों से वापस शरीर में आती है तथा फिर विपरीत दिशा से उत्सर्जित हो जाती है। गति को नौ बार दोहराएं। नवीं गति के दौरान, बाएं हाथ को (महिलाएं दाएं हाथ को) ऊपर रहने दें व दूसरे हाथ के ऊपर आने की प्रतीक्षा करें। फिर एक साथ दोनों हाथों को नीचे की ओर ले जाएं, जिससे शक्ति निचले छोरों तक पहुंच जाए तथा फिर वापस शरीर के साथ-साथ ऊपरी छोरों तक पहुंच जाए। हाथों की ऊपर-नीचे नौ बार गति के पश्चात शक्ति वापस शरीर में आ जाती है। पेट के निचले भाग के सामने फालुन को चार बार घड़ी की दिशा में घुमाएं (सामने से देखने पर), जिससे शरीर से बाहर की शक्ति घूम कर वापस आ जाये। हाथों को जेयिन में मिलाएं व क्रिया का अन्त करें, परन्तु यह अभ्यास का अन्त नहीं है।



चित्र 3-1



चित्र 3-2

कोउ ज्वे - (श्लोक जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

ज़िग हुवा बन ती, फा काई दिंग दि

शिन चि यि मेंग, तोंग त्येन च दि

तैयारी :

शरीर को ढीला छोड़ दें परंतु अधिक ढीला न रहे। स्वाभाविक तरीके से खड़े हों तथा दोनों पैरों के मध्य कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी हो। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कूल्हों को ढीला रखें। टोड़ी को थोड़ा अन्दर खींचें। जीभ की नोक से ऊपरी तालु को छुएं। दांतों के बीच थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। चेहरे पर शान्त भाव रहे।



चित्र 3-3



चित्र 3-4

हाथों को मिलाएं (श्वंग शोउ जेयिन) (चित्र 3-1) और छाती के सामने हेशी (हाथों को जोड़ना) करें (चित्र 3-2)।

एक हाथ की गति (तान शोउ चोंग ग्वान)

हेशी से एक हाथ की गति आरम्भ करें। हाथों को धीरे-धीरे शरीर के बाहर चीजी (शक्ति यंत्र) के साथ-साथ गति दें। हाथों की गति का अनुसरण करते हुए शरीर के अन्दर की शक्ति लगातार ऊपर व नीचे प्रवाह करती है। पुरुष पहले बायां हाथ ऊपर की ओर उठाएं व महिलाएं पहले दाहिना हाथ ऊपर की ओर उठाएं (चित्र 3-3)।



चित्र 3-5



चित्र 3-6

हाथों को धीरे-धीरे उठाते हुए चेहरे के सामने की ओर से ले जाते हुए शरीर के ऊपर तक उठाएं। इसी समय धीरे-धीरे दांये हाथ को (महिलाएं बाएं हाथ को) नीचे की ओर ले जाएं। इस तरह दोनों हाथों को एक के बाद एक ऊपर नीचे करें (चित्र 3-4)। हथेली शरीर की ओर करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर रहे। अभ्यास करते समय पूरे शरीर को तनाव मुक्त रखें। हाथ की एक बार ऊपर व नीचे की गति को एक गिनें। इस प्रक्रिया को नौ बार दोहराएं।

दोनों हाथों की गति (श्वंग शोउ चोंग ग्यान)

नौवीं एक हाथ की गति में बाएं हाथ (महिलाएं दाहिने हाथ) को ऊपर ही रहने दें और प्रतीक्षा करें व दूसरे हाथ को ऊपर की ओर उठाएं। दोनों हाथ ऊपर की ओर करें (चित्र 3-5)।



चित्र 3-7



चित्र 3-8

इसी समय दोनों हाथों को नीचे की ओर ले जाएं (चित्र 3-6)। हथेलियां शरीर की ओर 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर ही रहें। दोनों हाथों द्वारा एक बार ऊपर व नीचे की गति को एक गिनें। इस प्रक्रिया को नौ बार दोहराएं।

फालुन को दोनों हाथों द्वारा घुमाना (श्वंग शोउ त्वी दोंग फालुन)

दोनों हाथों की गति के बाद दोनों हाथों को मुख व छाती के सामने से गुजारते हुए पेट के निचले क्षेत्र तक नीचे की ओर लाएं। अब बायां हाथ अन्दर की ओर (महिलाएं दायां हाथ अन्दर की ओर) रखते हुए पेट के निचले क्षेत्र में फालुन को घुमाएं (चित्र 3-7, 3-8 व 3-9),



चित्र 3-9



चित्र 3-10

दोनों हाथों के बीच व निचले हाथ व पेट के बीच करीब 3 से.मी. (1 इंच) की दूरी रखें। फालुन को चार बार घड़ी की दिशा में (सामने से देखने पर) घुमाएं, जिससे बाहर से शक्ति वापस शरीर के अन्दर आ जाए। फालुन को घुमाते समय हाथों की गति को पेट के निचले क्षेत्र के अन्दर ही रखें।

क्रिया का अन्त **जेयिन** से करें (हाथों का मिलाना) (चित्र 3-10)।

4. फालुन अलौकिक परिपथ क्रिया (फालुन ज़ोउ त्येन फा)

सिद्धांत :

यह क्रिया मनुष्य के शरीर की शक्ति को एक बहुत बड़े क्षेत्र में फैलने के योग्य बनाती है। एक अथवा अनेक नाड़ियों से गुजरने की अपेक्षा, शक्ति शरीर के यिन पक्ष से यिंग पक्ष की ओर बार-बार प्रवाहित होती है। यह क्रिया शक्ति धाराओं को खोलने की साधारण विधियों तथा महान और लघु अलौकिक परिपथ की अपेक्षा कहीं श्रेष्ठ है। यह फालुन गोंग की मध्यम स्तर की क्रिया है। पिछली तीन क्रियाओं के आधार पर इस क्रिया का उद्देश्य शरीर के सभी नाड़ियों (महान अलौकिक परिपथ सहित) को खोलना है, जिससे पूरे शरीर में, ऊपर से नीचे तक, शक्ति नाड़ियाँ धीरे- धीरे एक दूसरे से जुड़ जाएँ। इस क्रिया की सबसे बड़ी विशेषता, फालुन के आवर्तन का इस्तेमाल मानव शरीर की सभी असामान्य परिस्थितियों को ठीक करना है, जिससे मानव शरीर - एक लघु विश्व - अपनी मूल अवस्था में लौटता है तथा पूरे शरीर की शक्ति स्वच्छन्द व निर्विघ्न रूप से प्रवाहित होती है। इस स्तर तक पहुँचने तक, अभ्यासी त्रिलोक-फा साधना के बहुत ऊँचे स्तर तक अपनी दाफा (महान मार्ग) की साधना आरम्भ कर सकते हैं। इस समय उनका शक्ति सामर्थ्य व दिव्य शक्तियाँ आश्चर्यजनक रूप से बढ़ते हैं। इस क्रिया में हाथों को ची-जी (शक्ति यन्त्र) के साथ-साथ बढ़ाएं। हर गतिक्रिया सहज, धीमी और शान्त होनी चाहिए।

कोउ ज्वे – (श्लोक जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

श्वान फा जि शु, शिन चिंग सि यु

फन बेन ग्वी ज़ेन, यू यू सि चि



चित्र 4-1



चित्र 4-2

तैयारी :

सारे शरीर को तनाव रहित करें परन्तु बहुत ढीला नहीं। स्वाभाविक तरीके से खड़े हों तथा दोनों पैरों के मध्य कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी हो। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कूल्हों को तनाव रहित रखें। ठोड़ी को थोड़ा अन्दर खींचें।

जीभ की नोक ऊपरी तालु को छुए। दांतों के बीच थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। चेहरे पर शांत भाव रहे।

हाथों को मिलाएं (श्वांग शोउ जेयिन) (चित्र 4-1) और **हेशी** करें (हाथों को नमस्कार की तरह जोड़ें) (चित्र 4-2), हाथों को नीचे पेट के निचले क्षेत्र की ओर लाएं और हथेलियों को शरीर की ओर मोड़ें। हाथों व शरीर के बीच करीब 10 सेंमी. (4 इंच)



चित्र 4-3



चित्र 4-4

की दूरी रखें। हाथ जब पेट के निचले क्षेत्र से गुजरे तो उन्हें और नीचे की ओर खिंचाव देते हुए पांवों के अन्दर की ओर से होते हुए आगे बढ़ाएं। इसी समय कमर को मोड़ें और नीचे झुकें (चित्र 4-3)।

जब अंगुलियां जमीन के पास तक पहुंच जाएं तो वृत्त बनाते हुए हाथों को पैरों के सामने से होते हुए पैरों के पीछे की ओर लाएं (चित्र 4-4)।



चित्र 4-5



चित्र 4-6

कलाइयों को थोड़ा मोड़ें व हाथों को पांवों के पीछे से होते हुए ऊपर उठाएं (चित्र 4-5)।

हाथों को पीछे की ओर से ऊपर उठाते हुए कमर सीधी करें (चित्र 4-6) क्रिया करते समय दोनों हाथों को शरीर के किसी भी हिस्से से न छूने दें क्योंकि इससे दोनों हाथों की शक्ति वापस शरीर में चली जाएगी।



चित्र 4-7



चित्र 4-8

जब हाथ और अधिक ऊपर न उठ सकें तो उनकी खोखली मुट्टी बनाएं (चित्र 4-7) और उन्हें हाथों के नीचे से गुजारते हुए सामने की ओर लाएं।

दोनों बाहों को छाती के सामने क्रास करें। इस बात की कोई विशेष आवश्यकता नहीं है कि कौन सा हाथ ऊपर रहे और कौन सा नीचे, यह आपकी आदत पर निर्भर है। यह महिलाओं व पुरुष दोनों के लिए समान है (चित्र 4-8)।



चित्र 4-9



चित्र 4-10

खोखली मुठ्ठियों को खोलें व हाथों को कन्धे के ऊपर रखें (कुछ स्थान छोड़ते हुए)। दोनों हाथों को बाहों के यैंग पक्ष (बाहरी ओर) से गुजारें। जब कलाइयों तक पहुंच जायें तो दोनों हाथों को इस तरह मोड़ें कि हथेलियां आमने-सामने हों और दोनों के मध्य 3-4 सेंटीमीटर की दूरी हो। जैसे कि बाहरी अंगूठा ऊपर की ओर व अन्दर का अंगूठा नीचे की ओर हो। इस समय हाथ व बांह एक सीधी रेखा बनाएं (चित्र 4-9)।

दोनों हाथों को इस तरह मोड़ें जैसे की गेंद पकड़ी हुई हो, अर्थात बाहर की ओर वाला हाथ अन्दर की ओर आ जाए व अन्दर की ओर वाला हाथ बाहर की ओर हो जाए। हाथों को बाहों के यिन पक्ष (अन्दर की ओर) से गुजारते हुए ऊपर उठाएं व उन्हें सर के पीछे की ओर ले जाएं। सर के पीछे दोनों हाथ एक दूसरे को क्रॉस करती हुई स्थिति में रहेंगे (चित्र 4-10)।



चित्र 4-11



चित्र 4-12

फिर दोनों हाथों को और नीचे रीढ़ की हड्डी की ओर बढ़ाएं (चित्र 4-11)।

दोनों हाथों को अलग करें, अंगुलियां नीचे की ओर हों व पीठ की शक्ति से जुड़ें। फिर दोनों हाथों को एक दूसरे के समानान्तर सिर के ऊपर से लाते हुए छाती के सामने तक लाएं (चित्र 4-12)। इस तरह एक अलौकिक परिपथ पूरा होता है। इस गतिक्रिया को नौ बार दोहराएं। इस क्रिया की समाप्ति के पश्चात दोनों हाथों को छाती के साथ-साथ नीचे, पेट के निचले हिस्से तक लाएं।



चित्र 4-13



चित्र 4-14

दाई कोड शियाओ फो (पेट के निचले हिस्से में दोनों हाथों को एक दूसरे के ऊपर करें) (चित्र 4-13) व क्रिया का अन्त **जेयिन** से करें (हाथों का मिलाना) (चित्र 4-14)।

5. दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने की क्रिया (शेन तोंग जिआ चि फा)

सिद्धांत :

दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने की क्रिया एक शान्तभाव से अभ्यास करने की क्रिया है। यह एक बहुआयामी क्रिया है जिसका उद्देश्य बुद्ध की हस्त मुद्राओं द्वारा फालुन के आवर्तन द्वारा दिव्य शक्तियों (दिव्य सिद्धियों समेत) तथा शक्ति सामर्थ्य को सुदृढ़ करना है। यह एक मध्यम स्तर से ऊपर की क्रिया है और मूल रूप से यह गुप्त अभ्यास के लिए रखी जाती थी। परन्तु संकल्पित अभ्यासियों की मांग पर मैंने इस साधना क्रिया को विशेष रूप से सार्वजनिक कर दिया है जिससे पूर्व निर्धारित अभ्यासियों का उद्धार किया जा सके। इस क्रिया में दोनों पैरों को एक दूसरे के ऊपर रखकर बैठना होता है। पूर्ण कमल मुद्रा उत्तम है परन्तु अर्ध कमल मुद्रा भी स्वीकार्य है। क्रिया के दौरान ची का प्रवाह बहुत प्रबल होता है और शरीर के आस-पास का शक्ति क्षेत्र बहुत बड़ा होता है। हाथ, गुरु द्वारा स्थापित शक्ति यन्त्र (ची-जी) का अनुसरण करते हैं। जब हाथ की गति प्रारम्भ होती है तो हृदय विचारों का अनुसरण करता है। जब दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करें तो मन को रिक्त रखें तथा हल्का सा ध्यान दोनों हथेलियों पर केन्द्रित करें। हथेलियों का मध्य गर्माहट, भारीपन, झनझनाहट, सुन्न, जैसे कुछ उपस्थित हो, आदि महसूस करेगा, फिर भी किसी संवेदना का जानबूझकर पीछा न करें। उसे स्वाभाविक रूप से होने दें। जितना अधिक समय तक पैर एक दूसरे के ऊपर पूर्ण कमल मुद्रा में रहेंगे, उतना अच्छा रहेगा और यह आपकी सहनशीलता पर निर्भर है। जितना अधिक आप ध्यान में बैठेंगे, उतनी गहन क्रिया होगी और उतनी ही तीव्रता से शक्ति की वृद्धि होगी। इस क्रिया को करते समय कुछ न सोचें - कोई विचार न लायें - और सहजता से मन को शान्त करें। धीरे-धीरे अपने मन को शान्त स्थिति से दिंग (गहन शान्त अवस्था) में प्रवेश करें।



चित्र 5-1

परन्तु आपकी मुख्य चेतना को इस बात का आभास रहना चाहिए कि आप अभ्यास कर रहे हैं।

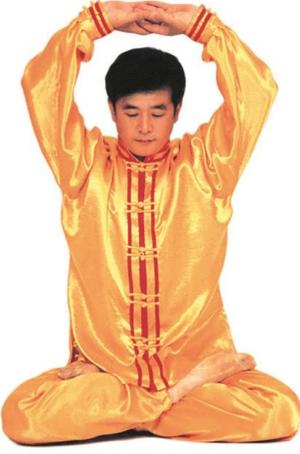
कोउ ज्वे – (श्लोक जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

यू यि वू यि, यिन स्वि जि चि

सि कोंग फि कोंग, दोंग जिंग रू यि

हाथों को मिलाएं (ल्यांग रोउ जेयिन)

कमल मुद्रा में दोनों पैरों को एक दूसरे के उपर रखकर बैठें। सारा शरीर तनाव रहित रखें परन्तु अधिक ढीला न हो। कमर व गर्दन को सीधा रखें। निचले जबड़े को थोड़ा अन्दर खींचें। जीभ की नोक से ऊपरी तालु को छुए। दांतों के बीच थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। हृदय को करुणा से भरे। चेहरे पर शान्त भाव रखें। पेट के निचले क्षेत्र में जेयिन करें व धीरे-धीरे शान्त अवस्था में प्रवेश करें (चित्र 5-1)।



चित्र 5-2

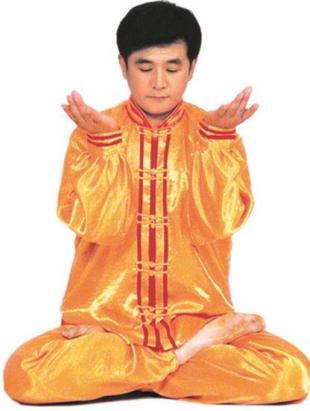


चित्र 5-3

पहली हस्त मुद्रा

जब हाथ की गति आरम्भ होती है तो हृदय विचारों का अनुसरण करता है। गति को गुरु द्वारा स्थापित ची-जी (शक्ति यन्त्र) का अनुसरण करना चाहिए। हाथों की गतियां बिना किसी जल्दबाजी के धीरे-धीरे व शान्त होनी चाहिए। जेयिन की स्थिति में दोनों हाथों को धीरे-धीरे सर के सामने पहुंचने तक उठाएं। फिर धीरे-धीरे हथेलियां मोड़ें जिससे वे ऊपर की ओर हो जाएं। जब हथेलियां ऊपर की ओर हों, हाथ भी अपनी सबसे ऊंची स्थिति में पहुंच जाते हैं (चित्र 5-2)।

फिर दोनों हाथों को अलग करें व गोलाई में घुमाते हुए सर के सामने तक लाएं (चित्र 5-3)। इसके तुरंत बाद दोनों हाथों को धीरे से नीचे की ओर लायें।



चित्र 5-4



चित्र 5-5

कोहनियों को अन्दर की ओर ही रखने की कोशिश करें। हथेलियां ऊपर की ओर तथा अंगुलियां सामने की ओर रहें (चित्र 5-4)।

फिर दोनों कलाईयों को घुमाएं और उन्हें छाती के सामने क्रॉस करें। पुरुषों के लिए बायां हाथ बाहर की ओर गति करे व महिलाओं के लिए दायां हाथ (चित्र 5-5)।

जब हाथों व बाहों से एक सीधी रेखा बन जाए तो बाहर वाले हाथ की कलाई को बाहर की ओर घुमाएं, जिससे हथेली घूम कर ऊपर की ओर हो जाए। एक अर्ध वृत्त बनाएं और हथेली को घुमाएं जिससे वह ऊपर की ओर हो जाए व अंगुलियां पीछे की ओर हों। हाथों से हल्की ताकत का इस्तेमाल करें। वह हाथ जो अन्दर की ओर है कि हथेली को छाती के सामने क्रॉस करने के पश्चात घुमाएं जिससे वह नीचे की ओर हो जाए। बांह को सीधा करें। बांह को घुमाएं जिससे हथेली ऊपर की ओर हो जाए। हाथ व बाहें जब शरीर के निचले क्षेत्र के सामने हों तो शरीर से 30° का कोण बनना चाहिए (चित्र 5-6)।



चित्र 5-6



चित्र 5-7

दूसरी हस्त मुद्रा

पिछली मुद्रा (चित्र 5-6) के पश्चात बायां हाथ (ऊपर वाला हाथ) अन्दर की ओर गति करेगा। जब दाहिना हाथ ऊपर की ओर गति करेगा तो इसकी कलाई घूम कर शरीर की ओर हो जाएगी। पहली मुद्रा की भांति ही हाथ की गति रहे परन्तु दाएं व बाएं हाथ की गतियां बदल जाएंगी। हाथों की स्थिति भी एकदम विपरीत हो जाएंगी (चित्र 5-7)।

तीसरी हस्त मुद्रा

पुरुष अपनी दाहिनी कलाई (महिलाएं बाईं कलाई) सीधी करें व हथेली शरीर की ओर करें। दाहिने हाथ के छाती के सामने से गुजरने के पश्चात हथेली



चित्र 5-8



चित्र 5-9

को घुमाकर नीचे की ओर करें व हाथ को नीचे की ओर तब तक गति दें जब तक कि वह पिण्डली के स्थान तक न पहुंच जाए। बाजू को सीधा करें। ऊपर की ओर गति करते समय तथा सीधे हाथ को क्रॉस करते समय पुरुषों की बाईं कलाई (महिलाओं की दाहिनी कलाई) घूमती है जिससे हथेली शरीर की ओर हो जाए। इसके साथ ही साथ हथेली को ऊपर बाएं कन्धे (महिलाएं दाएं कन्धे) की ओर गति दें। जब हाथ अपनी स्थिति तक पहुंच जाए तो हथेली ऊपर की ओर हो व अंगुलियां सामने की ओर (चित्र 5-8)।

चौथी हस्त मुद्रा

यह मुद्रा उपरोक्त मुद्रा के ही समान है जिसमें हाथों ने अपना स्थान बदल लिया है। पुरुषों के लिए बायां हाथ (महिलाओं के लिए दायां) अन्दर की ओर गति करेगा व दायां हाथ (महिलाओं के लिए बायां) बाहर की ओर गति करेगा। गतियां बाएं हाथ व फिर दाहिने हाथ को बदल कर करने की हैं।



चित्र 5-10



चित्र 5-11

हाथों की स्थिति विपरीत हो जाती है (चित्र 5-9)। चारों हस्त मुद्राएँ लगातार बिना रूके करनी हैं।

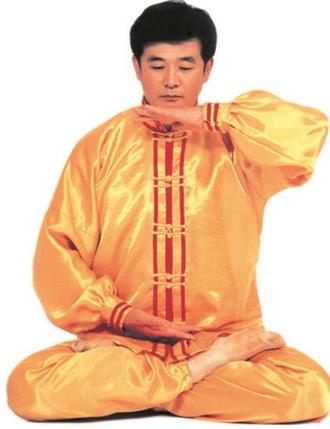
वृत्ताकार आकार की दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करना

चौथी हस्त मुद्रा के बाद बिना गति को रोके, ऊपर वाला हाथ अन्दर की ओर गति करता है तथा नीचे वाला हाथ बाहर की ओर गति करता है। पुरुषों के लिए सीधी हथेली घूमती है और नीचे छाती की ओर गति करती है। पुरुषों के लिए बायां हाथ (महिलाओं के लिए दायां) ऊपर की ओर गति करेगा। जब दोनों बाहें छाती के पास पहुंचती हैं तो एक सीधी रेखा बनाती हैं (चित्र 5-10)। दोनों हाथों को खींच कर दोनों ओर अलग-अलग करें (चित्र 5-11)। जबकि हथेलियों को घुमाकर नीचे की ओर करें।



चित्र 5-12

जब दोनों हाथ घुटनों के बाहर की ओर के ऊपर पहुंच जाएं तो हाथों को कमर के स्तर पर रखें। बाहें व कलाईयां भी उसी स्तर पर रहें। दोनों हाथों को तनाव रहित रखें (चित्र 5-12)। यह स्थिति आन्तरिक दिव्य शक्तियों को बाहर हाथों में खींचने और सुदृढ़ करने के लिए है। यह वृत्ताकार दिव्य शक्तियां हैं। दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करते समय हथेलियां गर्माहट, भारीपन, सुन्नता, जैसे कोई भार उठाया हो महसूस करेंगी। परन्तु इस संवेदना को जानबूझकर अनुभव करने की प्रयत्न नहीं करना है। इन्हें स्वाभाविक तौर पर होने दें। जितना ज्यादा स्थिति में ठहरा जाए उतना अच्छा है, जब तक की और अधिक न ठहरा जाए।



चित्र 5-13

स्तम्भाकार दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करना

पिछली मुद्रा का अनुसरण करते हुए, दायां हाथ (महिलाएं बायां हाथ) घुमाएं जिससे हथेली ऊपर की ओर हो जाए व हाथ को उपर निचले क्षेत्र की ओर गति दें। जब हाथ अपनी स्थिति में पहुंच जाए तो हथेली ऊपर की ओर रहेगी व अन्दर के निचले क्षेत्र में ही ठहरेगी। उस समय जब दाहिना हाथ गति कर रहा है, बायां हाथ (महिलाएं दायां हाथ) को उठाएं और ठोड़ी की ओर गति दें। हथेली नीचे की ओर ही रहे व हाथ को ठोड़ी जितना उठाएं। बाहें तथा हाथ एक स्तर पर रहें। इस समय दोनों हथेलियां एक दूसरे की ओर रहें व इस स्थिति में ठहरें (चित्र 5-13) यह स्तम्भाकार दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करता है जैसे की "हथेली की गर्जना" इत्यादि। इस स्थिति में तब तक ठहरें, जब तक और ज्यादा न ठहरा जाए।

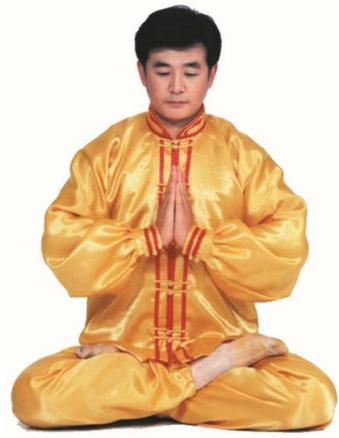


चित्र 5-14



चित्र 5-15

इसके पश्चात ऊपर वाला हाथ सामने की ओर अर्ध वृत्त बनाता हुआ नीचे, अन्दर के निचले क्षेत्र तक पहुंचता है। इसी समय बाएं हाथ को ऊपर उठाएं व हथेली को घुमाते हुए नीचे की ओर करें व तब तक उठाएं जब तक कि यह ठोड़ी के ठीक नीचे तक न पहुंच जाए (चित्र 5-14)। हाथ कंधे के स्तर पर रहें व दोनों हथेलियां आमने-सामने रहें। यह भी दिव्य शक्तियों को सुदृढ करता है, परन्तु इसमें हाथों की स्थिति विपरीत होती है। हाथों को इस स्थिति में तब तक ठहराएं जब तक कि और ज्यादा न रूका जाए।



चित्र 5-16

शान्त साधना

पूर्व स्थिति के पश्चात ऊपर वाले हाथ को अर्ध वृत्ताकार बनाते हुए अन्दर के निचले क्षेत्र तक ले जाएं। हाथों को **जेयिन** मुद्रा में मिलाएं (चित्र 5-15) और शान्त ध्यान साधना आरम्भ करें। **दिंग** अवस्था में ठहरें (शान्त परन्तु मन की चेतन अवस्था), जितनी ज्यादा देर उतना श्रेष्ठ।

समापन की स्थिति

हाथों को जोड़ कर **हेशी** करें (चित्र 5-16), दिंग और कमल मुद्रा की स्थिति से बाहर आएं।

'फालुन गोंग' अभ्यास के लिए कुछ मूल आवश्यकताएं और ध्यान देने योग्य शब्द

1. फालुन गोंग की पांचों क्रियाओं का क्रमबद्ध या चुनकर अभ्यास किया जा सकता है। किन्तु यह सामान्यतः आवश्यक है कि आप अभ्यास का आरंभ पहली क्रिया से करें। इसके अतिरिक्त, सर्वोत्तम होगा यदि आप पहली क्रिया को तीन बार करें। वास्तव में, बिना पहली क्रिया को किए हुए, आप दूसरी क्रियाओं का अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक क्रिया का अभ्यास अलग से भी किया जा सकता है।
2. प्रत्येक गति क्रिया बिल्कुल ठीक और एक स्पष्ट लय के साथ की जानी चाहिए। हाथ और बाहें आसानी से ऊपर-नीचे, आगे-पीछे, बायें और दायें गति करने चाहियें। शक्ति यंत्र का अनुसरण करते हुए, धीरे-धीरे, स्वाभाविक रूप से, निर्विघ्न गति करें। अधिक तेज या अधिक धीरे गति क्रिया न करें।
3. अभ्यास के दौरान, आप स्वयं को अपनी मुख्य चेतना के नियंत्रण में रखें, क्योंकि फालुन गोंग मुख्य चेतना का संवर्धन करता है। जानबूझ कर इधर-उधर न हिलें। जब शरीर हिले तो उस पर नियंत्रण करें। यदि आवश्यक हो जाये तो आप अपनी आंखें खोल सकते हैं।
4. सारे शरीर को तनाव रहित रखें, विशेषकर घुटने और नितम्ब क्षेत्रों को। यदि आप अकड़ कर खड़े होते हैं तो नाड़ियों में अवरोध उत्पन्न होगा।
5. क्रियायें करते समय, गतिविधियां तनाव रहित एवं स्वाभाविक, स्वतंत्र एवं विस्तारित, सरल एवं भार-मुक्त होनी चाहियें। गतिविधियां दृढ़ किन्तु कोमल, कुछ बलपूर्वक किन्तु बिना सख्ती या कठोरता के होनी चाहिए। इस प्रकार करने से स्पष्ट प्रभावशाली परिणाम प्राप्त होंगे।

6. प्रत्येक समय जब आप अभ्यास समाप्त करें, आप गतिविधियां बंद कर दें किन्तु अभ्यास यंत्र को बंद न करें। आपका केवल दोनों हाथों का जोड़ना (जेथिन) भर आवश्यक होगा। दोनों हाथ जोड़कर समाप्त करने का अर्थ है कि आपने गतिविधियां समाप्त कर दी हैं। किसी उद्देश्य को लेकर अभ्यास समाप्त न करें, क्योंकि 'फालुन' का आवर्तन रूक नहीं सकता।
7. जो कमजोर या लम्बे समय से बीमार हैं, वे अपनी स्थिति अनुसार अभ्यास करें। वे अभ्यास कम करें या पांचो क्रियाओं में से किसी का भी अभ्यास कर सकते हैं। किन्तु जो खड़े हो कर क्रियाएं नहीं कर सकते वे बैठकर ध्यान अभ्यास कर सकते हैं। आवश्यक यह है कि आप अभ्यास नियमित करते रहें।
8. अभ्यास के लिए स्थान, समय या दिशा को लेकर कोई विशेष आवश्यकताएं नहीं हैं। किन्तु एक स्वच्छ स्थान और शांतिपूर्ण वातावरण वांछनीय है।
9. ये क्रियाएं बिना किसी मनो-विचार के की जाती हैं जिससे आप कभी भटकेंगे नहीं। लेकिन 'फालुन गोंग' को अभ्यास की किसी और पद्धति से न मिलायें अन्यथा फालुन विकृत हो जायेगा।
10. अभ्यास करते समय यदि आपको शांतिपूर्ण स्थिति में पहुंचना असंभव लगे, तो आप गुरु के नाम का जप कर सकते हैं। जैसे समय गुजरता जायेगा, आप धीरे-धीरे शांतिपूर्ण स्थिति में पहुंच सकेंगे।
11. अभ्यास के दौरान कुछ कठिनाइयां उत्पन्न हो सकती हैं। यह कर्मों को चुकाने का एक तरीका है। प्रत्येक मनुष्य के अपने कर्म होते हैं। जब आप अपने शरीर में तकलीफ अनुभव करते हैं, तो उसे रोग न समझें। आपके कर्मों की समाप्ति के लिए और साधना का मार्ग प्रशस्त करने के लिए, कुछ तकलीफें शीघ्र और पहले आ सकती हैं।
12. यदि आप बैठने वाली क्रिया पैरों को एक दूसरे के ऊपर करके नहीं बैठ सकते, तो पहले इस क्रिया को कुर्सी के एक किनारे पर बैठकर करें। इस प्रकार यह तरीका उतना ही प्रभावशाली हो सकता है। किन्तु, एक अभ्यासी के रूप में, आपको कमल की मुद्रा में आना होगा। जैसे समय गुजरता जायेगा, आप अवश्य यह कर सकेंगे।

13. शांतिपूर्ण ध्यान क्रिया करते समय, यदि आप कोई चित्र या दृश्य देखें, तो उनकी ओर ध्यान न दें और अपने अभ्यास को जारी रखें। यदि आपको कोई भयानक दृश्य हस्तक्षेप करे, तो आपको तुरंत यह याद रखना चाहिए कि "मेरी रक्षा फालुन गोंग के गुरु कर रहे हैं। मैं किसी से नहीं डरता।" एक अन्य उपाय है कि आप गुरु ली का नाम पुकारें और अपने अभ्यास को जारी रखें।
-

अध्याय - V

प्रश्न और उत्तर

1. फालुन और फालुन गोंग

प्रश्न : फालुन किस पदार्थ से बना है?

उत्तर : फालुन उच्च तत्वों से बनी एक प्रज्ञावान सत्ता है। यह स्वचालित रूप से गोंग को परिवर्तित करता है और इसका अस्तित्व हमारे आयाम में नहीं है।

प्रश्न : फालुन कैसा दिखाई देता है?

उत्तर : केवल यही कहा जा सकता है कि फालुन का रंग पीला-सुनहरी है। इस रंग का अस्तित्व हमारे आयाम में नहीं है। अन्दर के चक्र का मूल रंग बहुत चमकीला लाल है, जबकि बाहर के चक्र का मूल रंग संतरी है। इसमें ताओ मत से संबंधित दो लाल और काले ताइजी प्रतीक चिन्ह हैं। इसके अतिरिक्त महान अदि-ताओ मत से संबंधित दो लाल और नीले रंग के ताइजी प्रतीक चिन्ह और हैं। यह दोनों मत भिन्न हैं। स्वास्तिक प्रतीक "卐" पीला-सुनहरी है। जिन लोगों का 'दिव्य नेत्र' (तीसरा नेत्र) निम्न स्तर पर खुला है, वे फालुन को बिजली के पंखे की तरह घूमता हुआ देखते हैं। यदि कोई इसे स्पष्ट देख सके, तो यह बहुत सुन्दर है और अभ्यासी को इस बात की प्रेरणा देता है कि वह और कठोर परिश्रम करे और उत्साह के साथ आगे बढ़े।

प्रश्न : आरंभ में फालुन कहाँ स्थापित होता है? बाद में वह कहाँ स्थापित रहता है?

उत्तर : मैं वास्तव में आपको एक 'फालुन' देता हूँ। यह उदर के नीचे के भाग में स्थापित है, वह स्थान जहाँ पर 'दान' (शक्ति पुंज) का संवर्धन किया और रखा जाता है, जिसके बारे में हम बता चुके हैं। इसका स्थान नहीं बदलता है। कुछ लोग बहुत से घूमते हुए फालुन देख सकते हैं। इसका प्रयोग मेरे फा-शरीरों द्वारा आपके शरीर को संतुलित करने के लिए किया जाता है।

प्रश्न : क्या अभ्यास और साधना से फालुन विकसित किया जा सकता है? यह कितने विकसित किए जा सकते हैं? क्या इनमें और गुरु द्वारा दिए गए फालुन में कोई अंतर होता है?

उत्तर : फालुन अभ्यास और साधना से विकसित किया जा सकता है। जैसे-जैसे आपका शक्ति सामर्थ्य बढ़ता जाता है, और अधिक फालुन विकसित होंगे। सभी फालुन एक समान हैं। अंतर केवल यही है कि उदर के नीचे भाग में स्थापित फालुन इधर-उधर गति नहीं करता क्योंकि यही मूल स्थान है।

प्रश्न : क्या कोई फालुन की उपस्थिति और उसके आवर्तन का अनुभव कर सकता है?

उत्तर : इसको महसूस करने या देखने की आवश्यकता नहीं है। कुछ लोग बहुत संवेदनशील होते हैं और वे फालुन के आवर्तन को अनुभव करेंगे। फालुन की स्थापना के बाद, शुरू में हो सकता है आप शरीर में कुछ बेचैनी अनुभव करें, उदर में दर्द हो सकता है, या यह महसूस करें कि कोई वस्तु घूम रही है और कुछ गर्माहट महसूस कर सकते हैं, आदि। जब आप इसके अभ्यस्त हो जाएंगे आपको कोई संवेदना नहीं होगी। फिर भी, दिव्य सिद्धियों के लोग इसे देख सकते हैं। यह आपके उदर की तरह है: आप अपने उदर की गतिविधि को महसूस नहीं करते।

प्रश्न : फालुन के प्रतीक पर जिस दिशा में फालुन का घूमना दर्शाया गया है वह उस प्रकार का नहीं है, जैसा स्टूडेन्ट पास पर था (बीजिंग में पहली और दूसरी गोष्ठी के प्रसंग में)। स्टूडेन्ट पास पर गोष्ठी के लिए मुद्रित फालुन घड़ी की विपरीत दिशा से घूमता दर्शाया गया है। क्यों?

उत्तर : उद्देश्य यह है कि आपको कुछ अच्छा दिया जाए। इसकी ऊर्जा बाहर की ओर सभी के शरीर को व्यवस्थित करती है, इसलिए यह घड़ी की दिशा में नहीं घूमता। आप इसे घूमते हुए देख सकते हैं।

प्रश्न : गुरु विद्यार्थियों में फालुन कब स्थापित करते हैं?

उत्तर : हम यहां आप सबसे इस पर चर्चा करना चाहते हैं। हमारे पास कुछ विद्यार्थी हैं जिन्होंने इससे पहले बहुत से विभिन्न अभ्यास किए हैं। कठिनाई इस बात की है कि हमें शरीर में विद्यमान सारी गंदी और विकारग्रस्त वस्तुओं से छुटकारा पाना है, अच्छी वस्तुओं को रखना और बुरी को छोड़ना है। इसलिए यह एक अतिरिक्त कदम है। इसके बाद, फालुन स्थापित किया जा सकता है। हर व्यक्ति के अभ्यास के स्तर के अनुसार,

स्थापित फालुन का आकार अलग-अलग होगा। कुछ लोगों ने इससे पहले 'चीगोंग' का अभ्यास नहीं किया होगा। उनके पुनः व्यवस्थित करने और जन्मजात गुणों के कारण, मेरी कक्षा में कुछ लोग रोगमुक्त हो गये होंगे और "ची" के स्तर को छोड़कर दुग्ध-श्वेत शरीर (मिल्की व्हाइट बॉडी) की दशा में प्रवेश कर गये होंगे। उन परिस्थितियों में फालुन भी स्थापित किया जा सकता है। बहुत से लोगों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है। उन्हें निरन्तर व्यवस्थित करते रहना पड़ेगा। इसलिए जब तक सामंजस्य पूर्ण नहीं हो जाते, फालुन कैसे स्थापित किया जा सकता है? ऐसे लोग कम हैं। चिन्ता न करें। मैंने पहले से ही शक्ति-यंत्र स्थापित कर दिया है जो फालुन का निर्माण कर सकता है।

प्रश्न : फालुन किस प्रकार ले जाया जा सकता है?

उत्तर : यह ले जाया नहीं जाता। मैं फालुन को भेजता हूँ और आपके उदर के नीचे स्थापित करता हूँ। यह हमारे भौतिक आयाम में नहीं है, बल्कि एक भिन्न आयाम में है। आपके उदर के निचले भाग में जो अंतड़ियाँ हैं, क्या होगा यदि वे इस आयाम में घूमने लग जायें? यह अन्य आयाम में है और इस आयाम से कोई भी विरोधाभास नहीं है।

प्रश्न : क्या आप अपनी अगली कक्षा में फालुन देना जारी रखेंगे?

उत्तर : आपको केवल एक मिलेगा। कुछ लोग उनके फालुनों के आवर्तन को महसूस करते हैं। वे बाहरी प्रयोग के लिए हैं, और केवल आपके शरीर को व्यवस्थित करने के लिए हैं। हमारी क्रियाओं की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि जब ऊर्जा बाहर निकलती है, तो अनेक फालुन श्रृंखलाबद्ध निकलते हैं। इसलिए, अभ्यास आरंभ करने से पहले आपके शरीर में कई फालुन घूम रहे होते हैं और शरीर को व्यवस्थित करते रहते हैं। मैंने वास्तव में जो फालुन आपको दिया है, वह आपके निचले उदर में स्थापित है।

प्रश्न : क्या अभ्यास बंद करने से, फालुन लुप्त हो जाएगा? मेरे शरीर में फालुन कब तक रह सकता है?

उत्तर : जब तक आप स्वयं को अभ्यासी समझते रहेंगे और मेरे द्वारा बताये गए शिनिशिंग आवश्यकताओं को पूरा करते रहेंगे, तो लुप्त होने का प्रश्न ही नहीं बल्कि और सुदृढ़ होगा। आपका शक्ति सामर्थ्य और भी बढ़ता रहेगा। परन्तु इसके विपरीत, यदि आप और लोगों की अपेक्षा अधिक अभ्यास करते हैं किन्तु मेरे द्वारा बताये गये 'शिनिशिंग' के मानक को बनाये रखने में असफल रहते हैं, तो मुझे डर है कि वह अभ्यास असफल होगा। आप व्यायाम करते हैं लेकिन कोई लाभ नहीं होगा। आप चाहे

किसी भी प्रकार की पद्धति का अभ्यास करते हैं, यदि आप उसकी आवश्यकताओं के अनुसार नहीं करते, तो बहुत संभव है कि आप एक अनिष्ट अभ्यास कर रहे हैं। यदि आपके मन में केवल बुरी बातें ही हैं, "वह आदमी कितना बुरा है, मुझे एक बार दिव्य शक्तियां प्राप्त हो जायें, फिर मैं उसे देख लूंगा", तो यदि आप फालुन गोंग का अभ्यास कर भी रहे हैं, जब आप ऐसे विचार अपने अभ्यास में जोड़ देते हैं और मेरे द्वारा बताये 'शिनशिंग' आवश्यकताओं के अनुसार नहीं चलते तो क्या आप एक अनिष्टकारी अभ्यास नहीं कर रहे हैं?

प्रश्न : गुरु अक्सर कहते हैं "यदि आप दस करोड़ डालर भी खर्च करें आप फालुन नहीं पा सकते" इसका क्या अर्थ है?

उत्तर : इसका अर्थ यह है कि यह अविश्वसनीय रूप से बहुमूल्य है। मैं जो आपको देता हूँ, वह केवल फालुन ही नहीं है - और बहुत सी वस्तुएँ हैं जो आपके अभ्यास को सुनिश्चित करती हैं और वे भी बहुमूल्य हैं। उनमें से किसी को भी पैसों से नहीं आंका जा सकता।

प्रश्न : जो लोग देरी से आते हैं, क्या उनको भी फालुन मिल सकता है?

उत्तर : यदि आप अंतिम तीन दिनों से पहले आये हैं, तो आपके शरीर को व्यवस्थित किया जा सकता है और फालुन तथा अन्य वस्तुएँ स्थापित की जा सकती हैं। यदि आप अंतिम तीन दिनों में आये हैं तो यह कहना कठिन होगा, किन्तु फिर भी आपको व्यवस्थित किया जायेगा। वस्तुओं को स्थापित करना कठिन होता है। यदि आपकी स्थिति अनुकूल है, तो वे आपके शरीर में स्थापित कर दी जायेंगी।

प्रश्न : क्या केवल फालुन ही वह वस्तु है जिससे मानव शरीर की किसी भी गलत स्थिति को संशोधित किया जा सकता है?

उत्तर : शरीर को संशोधित करना पूरी तरह फालुन पर ही निर्भर नहीं होता है। गुरु सुधार के लिए और बहुत से तरीकों का प्रयोग करते हैं।

प्रश्न : फालुन गोंग के सृजन की पूर्व-एतिहासिक पृष्ठभूमि क्या है?

उत्तर : मैं सोचता हूँ, यह एक बहुत व्यापक प्रश्न है, और यह बहुत ऊँचे स्तर का है। जिस स्तर पर हम हैं उसके अनुसार जितना हमें जानने का अधिकार है, यह उससे बाहर है। मैं यहां इस पर चर्चा नहीं कर सकता। किन्तु आपको एक बात समझ लेनी चाहिए :

यह बुद्ध मत का 'चीगोंग' नहीं है - यह बुद्ध विचारधारा का 'चीगोंग' है। यह बुद्ध मत नहीं है, यद्यपि हमारा उद्देश्य वही है जो बुद्ध मत का है। यह इस प्रकार है कि साधना की दो अलग पद्धतियाँ हैं, जिनके दो भिन्न मार्ग हैं। हमारा उद्देश्य एक ही है।

प्रश्न : फालुन गोंग का इतिहास कितना लंबा है?

उत्तर : जिस पद्धति से मैंने प्रशिक्षण लिया, उससे यह पद्धति जो मैंने सार्वजनिक की है, भिन्न है। जिस फालुन की मैंने साधना की है, वह अब सिखाये और दिए जा रहे फालुन से अधिक शक्तिशाली है। साथ ही, मेरा गोंग जितना इस पद्धति में स्वीकार्य है उसकी तुलना में अधिक तेजी से विकसित हुआ। फिर भी मैंने जो अभ्यास पद्धति सार्वजनिक की है, उससे गोंग का विकास तेजी से होता है, इसलिए अभ्यासियों की शिनशिग आवश्यकताएं साधारण पद्धतियों की तुलना में कठोर और ऊंची हैं। जो वस्तुएं मैंने सार्वजनिक की हैं उन्हें पुनः व्यवस्थित किया गया है और उनकी आवश्यकताएँ कम कठिन हैं (उसकी तुलना में जो मैंने अभ्यास किया था)। क्योंकि यह एक साधारण अभ्यास पद्धति से भिन्न है, मुझे इसका संस्थापक कहा जाता है। जहां तक फालुन गोंग के इतिहास की समयावधि का प्रश्न है, उन वर्षों को छोड़ कर जब यह सार्वजनिक नहीं किया गया था, आप यह कह सकते हैं कि इसका आरंभ सन् 1992 में हुआ, जब मैंने उत्तर-पूर्व में इसे सिखाना शुरू किया।

प्रश्न : जैसे हम आपके व्याख्यानों को सुनते हैं, गुरु हमें क्या देते हैं?

उत्तर : मैं प्रत्येक को फालुन देता हूँ। एक फालुन साधना अभ्यास के लिए है तथा अन्य फालुन शरीर को व्यवस्थित करने के लिए हैं। साथ ही, मेरे फा-शरीर आपकी देखरेख कर रहे हैं - हर एक अभ्यासी की - जब तक आप फालुन गोंग की साधना करते हैं। यदि आप अभ्यास नहीं करते हैं तो यह स्वाभाविक है कि फा-शरीर आपकी देखभाल नहीं करेंगे।

प्रश्न : क्या फालुन गोंग मुझे साधना में "उचित फल" (राइट फ्रूट) की प्राप्ति में मदद कर सकता है?

उत्तर : 'महान मार्ग' (दाफा) असीमित है। यदि आप साधना में तथागत के स्तर तक भी पहुंच जायें तो भी यह अन्त नहीं है। हम पवित्र साधना पद्धति से संबंधित हैं - आगे बढ़िए और साधना कीजिए! आपको उचित फल की ही प्राप्ति होगी।

2. अभ्यास के सिद्धांत और तरीके

प्रश्न : अलौकिक परिपथ क्रिया करने के बाद और घर वापस आने पर, कुछ लोग स्वप्न देखते हैं जिनमें वे स्पष्ट रूप से स्वयं को आकाश में तैरता हुआ देखते हैं। यह किस बारे में है?

उत्तर : मैं कह सकता हूँ कि जब आपकी ध्यान अवस्था या स्वप्नों में इस प्रकार कुछ होता है, तो वे स्वप्न नहीं हैं। यह आपकी मूल-चेतना (युआन-शन) है, जो आपके भौतिक शरीर को छोड़कर जाती है जो स्वप्न अवस्था से पूरी तरह भिन्न है। जब आप स्वप्न देखते हैं, तो आप इतना स्पष्ट या विस्तार से नहीं देखते। जब आपकी चेतना आपके शरीर को छोड़ती है, जो आप देखते हैं और जिस प्रकार आकाश में उड़ते हैं, यह असल में देखा और स्पष्ट याद किया जा सकता है।

प्रश्न : यदि फालुन विकृत हो जाए तो इसका क्या अनिष्ट परिणाम होगा?

उत्तर : इसका यह अर्थ है कि वह व्यक्ति भटक गया है और इसलिए फालुन ने अपना प्रभाव खो दिया है। इसके अतिरिक्त इससे आपकी साधना में बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न हो जाएंगी। यह मुख्य मार्ग को छोड़कर बगल के मार्ग पर चलने जैसा है जहां आप भटक गये हैं और अपना रास्ता नहीं ढूँढ पा रहे हैं। आपको समस्याओं का सामना करना पड़ेगा और इनका प्रभाव आपके दैनिक जीवन पर होगा।

प्रश्न : जब हम स्वयं ही अभ्यास करते हैं तो घर के वातावरण को कैसे व्यवस्थित करें? क्या हमारे घर में फालुन हो सकता है?

उत्तर : आप में से यहां बैठे हुए बहुत से लोग अपने घरों में फालुन की उपस्थिति को पहले ही देख चुके हैं। परिवार के सदस्यों ने भी इससे लाभ प्राप्त करना आरंभ कर दिया है। जैसा हमने पहले बताया है, एक ही समय और एक ही स्थान पर, बहुत से आयामों का अस्तित्व है। आपका घर भी इससे अछूता नहीं है; और इसका ध्यान रखना आवश्यक है। साधारणतः जिस तरीके से इसे किया जाता है, वह है कि अनिष्टकारी वस्तुओं को हटाना और उसके बाद एक कवच स्थापित करना है, जिससे घर में कोई बुरी वस्तु न प्रवेश कर सके।

प्रश्न : अभ्यास के समय, ची एक रोगग्रस्त स्थान से टकराती है, जिससे दर्द और सूजन बढ़ जाती है। ऐसा क्यों होता है?

उत्तर : रोग एक प्रकार की काली ऊर्जा का पुंज है। कक्षा के आरंभ में ही जब हम इसे टुकड़ों में विभाजित कर देते हैं, उस स्थान पर सूजन का अहसास होगा। इसने अपनी जड़ें पहले से खो दी हैं, और बाहर निकलना आरंभ कर दिया है। इसे शीघ्र ही बाहर निकाल दिया जायेगा और रोग का अस्तित्व नहीं बचेगा।

प्रश्न : कक्षा के कुछ दिनों के बाद, मेरी पुरानी बीमारियां समाप्त हो गई थीं, किन्तु कुछ दिन बाद अचानक फिर लौट आईं क्यों?

उत्तर : क्योंकि हमारी अभ्यास प्रणाली में शीघ्रता से सुधार होते हैं और आपके स्तर बहुत कम समय में बदलते हैं, आपके जानने से पहले ही आप रोगमुक्त हो जाते हैं। जैसा मैं बता चुका हूँ, बाद के लक्षणों को "कष्टों" का आना कहा जा सकता है। महसूस करें और ध्यान से देखें। ये पुरानी बीमारी के लक्षणों से अलग हैं। यदि आप अपने शरीर को व्यवस्थित करने के लिए दूसरे चीगोंग गुरुओं को दिखाएंगे, तो वे यह नहीं कर सकेंगे। 'गोंग' की वृद्धि के समय, यह आपके कर्म की अभिव्यक्ति है।

प्रश्न : साधना करते हुए, क्या हम औषधि ले सकते हैं?

उत्तर : इस समस्या के बारे में आप स्वयं निर्णय करें। साधना के दौरान औषधि लेने का अर्थ है कि साधना द्वारा रोग को दूर करने के प्रभाव पर आप विश्वास नहीं करते। यदि आप इस पर विश्वास करते, तो आप क्यों औषधि लेते? यदि आप अपना 'शिनशिंग' ठीक नहीं रख सकते तो समस्या आने पर आप कहेंगे कि ली होंगजी ने औषधि लेने से मना किया है। लेकिन ली होंगजी ने आप से यह भी कहा है कि 'शिनशिंग' पर कठोरता से स्थिर रहें। क्या आपने ऐसा किया है? सच्चे अभ्यासियों के शरीरों में जो वस्तुएं होती हैं, वह साधारण लोगों में नहीं होतीं। साधारण लोगों को होने वाले सभी रोग आपके शरीर में नहीं हो सकते। यदि आपका मन पवित्र है और आपको यह विश्वास है कि साधना से रोगमुक्ति हो सकती है, और आप औषधि लेना बन्द कर देते हैं, इस संबंध में कोई चिन्ता नहीं करते और उपचार नहीं लेते, तो स्वाभाविक ही कोई आपको रोगमुक्त कर देगा। आप सब हर रोज पहले से अधिक स्वस्थ हो रहे हैं, और अनुभव कर रहे हैं। ऐसा क्यों है? मेरे फा-शरीर आप में से बहुतों के शरीरों को व्यवस्थित करने में व्यस्त हैं, तथा इस कार्य से वे आपकी सहायता कर रहे हैं। साधना करते समय, यदि आपका मन

स्थिर नहीं है और अविश्वास का या “कोशिश करके देखते हैं”, का रवैया अपनाते हैं, तो आपको कुछ प्राप्त नहीं होगा। आप बुद्ध जनों में विश्वास करते हैं या नहीं, यह आपके ज्ञानप्राप्ति के गुण और जन्मजात गुण पर निर्भर करता है। यदि एक बुद्ध, जिन्हें मानव आंखों से स्पष्ट देखा जा सकता, यहां प्रकट हो जाएँ, तो हर कोई बुद्धमत सीखने चला जाता, और आपकी विचारधारा में परिवर्तन का विषय ही नहीं उठता। आपको पहले विश्वास करना चाहिए, यदि आपको देखना है।

प्रश्न : कुछ लोग गुरुजी और उनके शिष्यों को रोग उपचार के लिए आमन्त्रित करना चाहते हैं। क्या यह स्वीकार्य है?

उत्तर : मैं जनता में रोग उपचार करने नहीं आया हूँ। जहां लोग हैं वहां बीमारी होंगी ही। कुछ लोग मेरे शब्दों को समझ ही नहीं सकते, किन्तु मैं इससे आगे नहीं समझाऊंगा। बुद्धमत की अभ्यास पद्धतियां सभी चेतन प्राणियों के उद्धार के लिए हैं, और रोग उपचार करना मान्य है। लेकिन हमारे द्वारा दूसरों का उपचार करना मूल रूप से संगठनात्मक और प्रचार करने के लिए है। क्योंकि मैं अभी जनता में आया हूँ और लोग मुझसे भली-भांति परिचित नहीं हैं तो हो सकता है कि मेरे व्याख्यान में कोई न आये। परामर्श करते समय, रोग उपचार करते हुए हम सबको फालुन गोंग को परखने देते हैं। इस प्रदर्शन के परिणाम बहुत अच्छे रहे हैं। इस प्रकार इसे केवल रोग उपचार के लिए ही नहीं किया है। शक्तिशाली गोंग के उपयोग द्वारा एक पेशे की तरह से उपचार करना मना है। इस विश्व के नियमों को उच्च स्तर के नियमों से बदलने की आज्ञा नहीं है; अन्यथा इससे परिस्थिति बदल जायेगी, और रोग उपचार के परिणाम अच्छे नहीं होंगे। अभ्यासियों के प्रति अपने उत्तरदायित्व को समझते हुए, हमें आपके शरीरों को रोग मुक्त अवस्था तक व्यवस्थित करना आवश्यक होता है - तभी आप उच्च स्तरों पर साधना कर सकते हैं। यदि आप सदैव अपनी बीमारी को लेकर चिन्तित रहते हैं और साधना के लिए जरा भी इच्छुक नहीं हैं, भले ही आप कुछ न कहें, मेरे फा-शरीर आपके विचारों को स्पष्ट जानते हैं, और अंत में आपको कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। कक्षा के दौरान, हम आपके शरीरों को व्यवस्थित कर चुके हैं। वास्तव में, पहले आपको एक साधक होना होगा। मैं आपके लिए रोग का उपचार आरम्भ कर, सत्र के बीच में आपसे धन नहीं मांगने लूंगा - हम ऐसा कुछ नहीं करेंगे। यदि आपकी बीमारी दूर नहीं हुई है, तो यह आपके ज्ञान प्राप्ति के गुण की समस्या है। अवश्य ही, हम उन लोगों को अलग नहीं करते जो बहुत बीमार हैं। आपके शरीर में प्रतिक्रिया भले ही दिखाई न पड़े, लेकिन वह बहुत प्रबल है। हो सकता है एक बार व्यवस्थित करना बहुत न हो, फिर भी हमने अपनी

ओर से भरपूर प्रयास किया है। यह बात नहीं है कि हम उत्तरदायी नहीं हैं, यह इसलिए क्योंकि रोग वास्तव में बहुत गंभीर है। जब आप अपने घर जाते हैं और साधना करते हैं, हम आपका उपचार करते रहेंगे जब तक आप पूरी तरह रोगमुक्त नहीं हो जाते। इस प्रकार के मामले बहुत कम है।

प्रश्न : अभ्यास करते समय हम शांत भाव में कैसे प्रवेश करते हैं? क्रियाओं का अभ्यास करते समय, यदि हम कार्यस्थल की समस्याओं के बारे में सोचें, तो क्या इसे मोहभाव समझा जायेगा?

उत्तर : अपने निजी-लाभ से संबंधित मामलों को हल्केपन से लें, और मन हमेशा स्पष्ट और स्वच्छ रखें। यदि आप तैयार रहते हैं और जानते हैं कि विपत्तियां कब आएंगी और कैसी होंगी, तो वे विपत्तियां नहीं रहेंगी। विपत्तियां अधिकांश अचानक और अघोषित आती हैं। यदि आप दृढ़ निश्चयी हैं, आप अवश्य ही उनमें सफल हो सकेंगे, और इसी प्रकार आपके 'शिनशिंग' का मूल्यांकन किया जा सकता है। एक बार आपके मोहभाव समाप्त हो जाते हैं, आपका 'शिनशिंग' विकसित हो जाता है, आपकी दूसरों से लड़ने-झगड़ने की इच्छा समाप्त हो जाती है, आप दुश्मनी व मन-मुटाव भूल जाते हैं, और आपके विचार स्वच्छ हो जाते हैं, तब आपकी शांत अवस्था प्राप्त करने की योग्यता बेहतर होगी। यदि अब भी आप शांत नहीं हो पाते, तो आप स्वयं को दूसरा व्यक्ति समझें, और उन विचारों को माने कि किसी और के हैं। कितने ही अलग-अलग विचार आये, आप उन विचारों से बाहर निकल जायें और उन्हें इधर-उधर अपने रास्ते जाने दें। कुछ लोग यह सुझाव देंगे कि बुद्ध के नाम का जाप करें या गिनती गिनते रहें। लेकिन ये केवल छल मात्र हैं। जब हम अभ्यास करते हैं, तो हमें किसी वस्तु पर विचार केन्द्रित करने की आवश्यकता नहीं है, किन्तु हमें चेतन होना चाहिए कि हम अभ्यास कर रहे हैं। कार्यस्थल के बारे में जो आपकी समस्याएँ हैं, यदि वे स्वार्थ या आपके मोहभाव के बारे में नहीं हैं, तो यह अच्छी बात है। मैं एक भिक्षु को जानता हूँ जो इस बात को अच्छी तरह समझता है। वह एक मठ का संचालक है और उसे बहुत सारे काम होते हैं। फिर भी, जब एक बार वह (ध्यान में) बैठता है, तो स्वयं को उन विचारों से अलग कर लेता है। यह निश्चित है कि वह उनके बारे में नहीं सोचता, और यह भी एक योग्यता है। जब आप वास्तव में क्रियाएँ करते हैं, वहाँ स्व-हित या ध्यान भंग करने वाले विचारों का जरा भी अंश नहीं होना चाहिए। यदि आप अपने निजी जीवन को कार्यस्थल से नहीं मिलाते, तो भी आप अच्छे रहेंगे।

प्रश्न : अभ्यास करते समय, यदि बुरे विचार आयें, तो हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर : अभ्यास करते समय, अनेक बुरे विचार समय-समय पर उत्पन्न हो सकते हैं। यह अभी आपकी साधना का आरंभ ही है, और शुरू में ही एक अत्यंत ऊँचे स्तर पर पहुंचना असंभव है; और न ही अभी हम आपके ऊपर बहुत ऊंची आवश्यकताएं थोपेंगे। आपसे यह कहना अव्यवहारिक होगा कि मन से बुरे विचारों को आने से रोकिए; क्योंकि यह यह आप क्रम-दर कर पाएंगे। आरंभ में यह ठीक है, किन्तु अपने विचारों को इधर-उधर बेलगाम न भटकने दें। जैसे-जैसे समय गुजरता जाएगा, आपका मन ऊँचा उठेगा, और आपको स्वयं को ऊँचे मानदण्ड पर बनाये रखना होगा क्योंकि आप महान मार्ग (दाफा) की साधना कर रहे हैं। इस कक्षा को पूर्ण करने के बाद, अब आप एक साधारण व्यक्ति नहीं हैं। आपके शरीर में अब जो वस्तुएँ हैं वे इतनी दिव्य हैं कि आपको अपने 'शिनशिंग' पर कठिन आवश्यकताएं रखनी होंगी।

प्रश्न : जब मैं अभ्यास करता हूँ तो यह महसूस करता हूँ कि मेरा सर और पेट घूम रहे हैं और छाती के आसपास बेचैनी होती है।

उत्तर : फालुन के घूमने से शुरू में ऐसा हो सकता है। भविष्य में आपको यह कठिनाई नहीं होगी।

प्रश्न : अभ्यास के समय छोटे जानवर आकर्षित होते हैं, हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर : किसी भी प्रकार के साधना अभ्यास से छोटे जानवर आकर्षित हो सकते हैं, उन पर ध्यान मत दीजिए, बस। यह इसलिए है कि वहां सकारात्मक शक्ति क्षेत्र है। विशेषकर बौद्ध चीगोंग के अनुसार, गोंग में वे सब पदार्थ होते हैं जो सभी जीवित प्राणियों का उद्धार करते हैं। जब हमारा 'फालुन' घड़ी की दिशा में घूमता है, वह हमारा उद्धार करता है; जब वह घड़ी की विपरीत दिशा में घूमता है, तो वह दूसरों का उद्धार करता है। वह फिर दोबारा घड़ी की दिशा में घूमता है; इसलिए सब ओर सभी को लाभ पहुंचता है।

प्रश्न : "विश्व के दोनों छोरों को भेदने" की क्रिया में, जब हाथ ऊपर-नीचे एक बार होता है तो उसे क्या एक गिना जायेगा? "बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन" की क्रिया में, मुझे अपने हाथ फैलाने से पहले स्वयं को बहुत बड़ा और ऊँचा होने की कल्पना करनी चाहिए?

उत्तर : प्रत्येक हाथ एक बार ऊपर और नीचे होता है तो उसे एक बार ही गिना जाता है। "बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन" क्रिया करते समय, आपको अपने बारे में कुछ भी नहीं सोचना चाहिए। आप स्वाभाविक रूप से विशाल और ऊँचे महसूस करेंगे। आपको

केवल यह अहसास होना चाहिए कि आप आकाश और पृथ्वी के बीच में सबसे विशाल प्राणी हैं। केवल वहां खड़ा होना पर्याप्त है। उस अहसास को जानबूझ कर लाने का प्रयास न करें, क्योंकि ऐसा करना एक मोहभाव हो जाता है।

प्रश्न : बैठे हुए ध्यान की अवस्था का अभ्यास करते हुए, यदि मैं कमल की मुद्रा में पैर न रख सकूँ, तो क्या होगा?

उत्तर : अगर आप कमल मुद्रा में पैर नहीं रख सकते, तो आप कुर्सी के एक किनारे पर बैठ कर अभ्यास कर सकते हैं। उसका प्रभाव समान होगा। चूंकि आप एक साधक हैं, आपको पैरों का अभ्यास करके क्रिया में कमल मुद्रा में बैठना चाहिए। अपने पैरों को क्रॉस करने के लिए कुर्सी के एक किनारे पर बैठें। अंत में, आप अपने पैर क्रॉस (कमल मुद्रा में) कर सकेंगे।

प्रश्न : यदि परिवार के सदस्य बुरे काम करते हैं और ज्ञान, शान, रेन का अनुसरण नहीं करते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर : यदि आपके परिवार के सदस्य फालुन गोंग का अभ्यास नहीं करते हैं, तो कोई बात नहीं। मुख्य बात स्वयं साधना की है। बस स्वयं की साधना करें और वस्तुओं को जटिल न करें। आपको [दूसरों के साथ] अधिक सहज होना चाहिए और स्वयं पर काम करने के लिए अधिक प्रयास करना चाहिए।

प्रश्न : दैनिक जीवन में मैं कभी-कभार गलत काम करता हूँ और पछताता हूँ, लेकिन फिर वही होता है। क्या यह इसलिए है कि मेरे शिनशिग में कमी है?

उत्तर : चूंकि आप इसके बारे में [अपने प्रश्न में] लिख सकते हैं, यह साबित करता है कि आपने अपने शिनशिग में सुधार किया है और आप अपने दोषों को पहचान सकते हैं। साधारण लोग जब कुछ गलत करते हैं तो वे उससे बेखबर होते हैं। तो इसका अर्थ है कि आप पहले ही साधारण लोगों से आगे निकल चुके हैं। आपने पहली बार कुछ गलत किया और अपने शिनशिग को नहीं संभाला, लेकिन यह एक प्रक्रिया है। अगली बार जब आप किसी समस्या का सामना करें तो सुधार करने के लिए पुनः प्रयास करें।

प्रश्न : क्या चालीस या पचास की उम्र के लोग "सर के ऊपर तीन पुष्प एकत्रित होने" की अवस्था तक पहुँच सकते हैं?

उत्तर : हम मन और शरीर दोनों की साधना करते हैं, इसलिए उम्र कोई मायने नहीं रखती। जब तक आप साधना अभ्यास में केन्द्रित रहते हैं और मेरे द्वारा निर्धारित

शिनशिगंग आवश्यकताओं का पालन करते हैं, तब तक आपका जीवन बढ़ता रहेगा जब तक आप अभ्यास करते हैं। क्या इससे आपको अपने अभ्यास में वृद्धि करने का पर्याप्त समय नहीं मिलता? लेकिन मन और शरीर दोनों की वृद्धि करने वाली क्रियाओं की एक विशेष बात है : यदि आपके जीवन को बढ़ाए जाने के बाद आपके शिनशिगंग में कोई समस्या होती है, तो आपका जीवन तुरंत खतरे में पड़ जाएगा, क्योंकि आपका जीवन साधना के उद्देश्य से बढ़ाया गया था। इसलिए यदि एक बार भी आपका शिनशिगंग गिर जाता है, तो आपके जीवन को तुरंत खतरा पैदा हो जाएगा।

प्रश्न : "दृढ़ किन्तु सौम्य" का प्रभाव प्राप्त करने के लिए, हमें कितनी शक्ति लगानी चाहिए?

उत्तर : इसका पता आपको स्वयं लगाना होगा। उदाहरण के लिए जब हम वृहत हस्त मुद्राएँ करते हैं, तो हाथ बहुत सौम्य दिखाई पड़ते हैं, किन्तु मुद्राएँ वास्तव में ताकत के साथ की जाती हैं। बांहों, कलाई और अंगुलियों के बीच ताकत बहुत प्रबल होती है। तब भी वे सब बहुत सौम्य लगते हैं। यह "सौम्य में दृढ़ता" है। जब मैंने आप सब के लिए हस्त मुद्राएं कीं, मैंने आपको पहले से ही शक्ति दे दी थी। धीरे-धीरे अभ्यास करते समय, आप यह महसूस करेंगे।

प्रश्न : क्या यह सत्य है कि पुरुष और स्त्री में काम वासना के संबंध आवश्यक नहीं हैं? क्या युवा लोगों को तलाक दे देना चाहिए?

उत्तर : पहले भी काम वासना पर चर्चा हो चुकी है। आपके वर्तमान स्तर पर, आपको सन्यासी बनने के लिए नहीं कहा गया है - यह तो आप स्वयं यह बनने के लिए पूछ रहे हैं। कुंजी यह है कि आप उस मोहभाव को छोड़ें। आपको वे सब मोहभाव छोड़ने चाहियें जो आप नहीं छोड़ना चाहते। साधारण लोगों के लिए यह एक प्रकार की इच्छा है। किन्तु साधकों के लिए, हमें यह छोड़ देने योग्य होना होगा, और इसे महत्व नहीं देना होगा। कुछ लोग वास्तव में इसके पीछे पड़े रहते हैं और उनके दिमाग में ये सब बातें भरी रहती हैं। इसकी बहुत अधिक इच्छा साधारण लोगों के लिए भी अनुचित मानी जाती है। अब आप साधक हैं, इसलिए, आपके लिए यह और भी अनुचित है। क्योंकि, आप साधना करते हैं और हो सकता है परिवार के सदस्य नहीं, इसलिए आपके जीवन की वर्तमान अवस्था में आपके लिए साधारण जीवन व्यतीत करना स्वीकार्य है। जब आप ऊँचे स्तर पर पहुंचेंगे, आप स्वयं जान लेंगे कि आपको क्या करना चाहिए।

प्रश्न : ध्यान में बैठने पर यदि नींद आ जाए, तो क्या यह ठीक है? मैं इस पर कैसे काबू करूँ? मैं कभी-कभी तीन मिनट तक चेतना खो देता हूँ और मुझे पता नहीं होता कि क्या हो रहा है।

उत्तर : नहीं, सोना ठीक नहीं है। जब आप अभ्यास कर रहे हैं तो कैसे सो सकते हैं? ध्यान में सोना भी एक प्रकार का आसुरिक विघ्न है। आपने कहा “चेतना खो देता हूँ”? ऐसा नहीं हो सकता। हो सकता है आपने अपना प्रश्न स्पष्ट रूप से नहीं लिखा है? तीन मिनट तक अचेतन रहने का यह अर्थ नहीं है कि कुछ गलत हो गया है। अचेतन होने की अवस्था प्रायः बेहतर शांत अवस्था का सामर्थ्य रखने वाले लोगों में होती है। फिर भी, यदि यह स्थिति अधिक समय के लिए होती है, तो एक समस्या का रूप धारण कर लेगी।

प्रश्न : क्या यह सत्य है कि जो अभ्यास करके 'उचित फल' प्राप्त करने के लिए संकल्पित है, वह उसे प्राप्त कर सकता है? यदि उनके जन्मजात गुण निम्न हैं, तो क्या होगा?

उत्तर : यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपने किस प्रकार का संकल्प लिया है - महत्वपूर्ण बात यह है कि आपका निश्चय कितना दृढ़ है। जहां तक निम्न जन्मजात गुण की बात है, फिर भी यह आपके संकल्प और ज्ञानोदय के गुण पर निर्भर करता है।

प्रश्न : यदि मुझे जुकाम या बुखार हो तो क्या मैं फिर भी अभ्यास कर सकता हूँ?

उत्तर : मैं यह कह रहा हूँ कि इस कक्षा की समाप्ति के बाद आप कभी बीमार नहीं पड़ेंगे। हो सकता है आपको विश्वास न हो। कभी-कभार मेरे विद्यार्थियों में जुकाम या बुखार के लक्षण क्यों दिखाई पड़ते हैं; यह कठिनाई के बीच विपत्ति में गुजरने जैसा है, और यह इंगित करता है कि आपका अगले स्तर पर विकास करने का समय आ गया है। वे सब समझते हैं कि उन्हें इस बारे में ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है, और यह गुजर जाएगा।

प्रश्न : क्या गर्भवती महिलाएं 'फालुन गोंग' का अभ्यास कर सकती हैं?

उत्तर : यह एक समस्या नहीं है क्योंकि फालुन की स्थापना दूसरे आयाम में की गई है। हमारी अभ्यास प्रणाली में तेज गति वाली क्रियाएँ नहीं हैं जिसका गर्भवती स्त्री पर कोई बुरा प्रभाव पड़े। वास्तव में, यह उनके लिए लाभदायक है।

प्रश्न : जब गुरुजी हमसे दूर हों तो क्या उसका कोई प्रभाव होगा?

उत्तर : बहुत से लोगों के मन में यह विचार है : "बेजिंग में गुरुजी नहीं हैं। हमें क्या करना चाहिए?" यह बिल्कुल उसी प्रकार है जब आप दूसरे प्रकार की क्रियाएँ करते हैं गुरु प्रतिदिन आप पर दृष्टि नहीं रख सकते। सिद्धांत (फा) आपको सिखा दिया गया है; नियम आपको सिखा दिए गए हैं। क्रियाओं के संग्रह आपको सिखा दिए गए हैं; शक्तियन्त्रों का पूरा संग्रह आपको दिया जा चुका है। आप किस प्रकार साधना करते हैं, यह पूर्ण रूप से आप पर निर्भर है। आप यह नहीं कह सकते कि मैं आपके पास हूँ तो आपको गारंटी होगी अन्यथा नहीं। हम आपको एक उदाहरण देते हैं। शाक्यमुनि को गुजरे हुए दो हजार से अधिक वर्ष हो गये हैं, और उनके शिष्य अपनी साधना में अभी भी बिना किसी विचार के प्रयासरत हैं। इसलिए, साधना करना आप पर निर्भर करता है।

प्रश्न : क्या फालुन गोंग के अभ्यास से "बीगू" स्थिति (भोजन, पानी का त्याग) हो जाएगी?

उत्तर : नहीं ऐसा नहीं होगा क्योंकि "बीगू" महान मूल-ताओ मत जो बुद्धमत और ताओ मत से भी प्राचीन है, की एक साधना पद्धति है; इसका अस्तित्व धर्मों की स्थापना से भी पूर्व था। यह प्रणाली एकांतवास साधना से संबंधित है। क्योंकि महान मूल-ताओ मत के समय में कोई मठों की प्रणाली नहीं थी, साधकों को किसी पर्वतीय स्थान पर साधना करनी होती थी, जहां उन्हें भोजन पहुंचाना असंभव था। जब उन्हें एकान्त में साधना करनी थी, जिसमें छः महीने से एक वर्ष तक स्थिर रहना आवश्यक था, तो उन्होंने यह तरीका अपना लिया। आज, हमारे अभ्यास में "बीगू" आवश्यक नहीं है। क्योंकि पहले विशेष परिस्थितियों में ऐसा होता था, यह निश्चित ही दिव्य शक्ति नहीं है। कुछ लोग इसे सिखाते हैं। मैं कहता हूँ यदि पूरे विश्व भर के लोगों को भोजन की आवश्यकता न पड़े, तो साधारण लोगों की सामाजिक दशा में खलबली मच जाएगी। इस प्रकार इससे समस्या उत्पन्न होगी। यदि कोई भोजन न करे, तो क्या यह मानव समुदाय कहलाएगा? इसकी आज्ञा नहीं है और यह उस प्रकार नहीं होना चाहिए।

प्रश्न : पांच क्रियाओं का यह संग्रह हमें किस स्तर तक ले जायेगा?

उत्तर : यह पांच क्रियाओं का संग्रह आपको अत्यंत ऊँचे स्तर तक साधना में सहायता करेगा। निश्चय ही, समय आने पर आप यह जान जाएंगे कि आप किस स्तर तक साधना करना चाहते हैं। क्योंकि 'गोंग' की कोई सीमा नहीं है, जब आप उस स्तर पर पहुंचेंगे, तो

आपके लिए दूसरी पूर्वनियोजित व्यवस्था होगी, और आप और भी ऊँचे स्तर का महान मार्ग प्राप्त करेंगे।

प्रश्न : "फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है", क्या इसका अर्थ है, क्योंकि फालुन सदा घूमता रहता है, तो हमें अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है?

उत्तर : क्रियाएँ करना मठों में उपासना करने से भिन्न है। वास्तव में, जब आप किसी मठ में साधना करते हैं, तो भी आपको ध्यानावस्था में बैठना पड़ता है। यह वह योग्यता है जिसे अभ्यास करना आवश्यक है - आप यह नहीं कह सकते कि आप केवल अपना 'गोंग' विकसित करना चाहते हैं और बिना कोई अभ्यास किये यह आपके सर के ऊपर उग आए। तब आप अभ्यासी कैसे कहलाएंगे? सभी प्रणालियों में विरासत में प्राप्त कई वस्तुएँ हैं जिन्हें अभ्यास से विकसित किया जाना आवश्यक है।

प्रश्न : दूसरी साधना प्रणालियों के अभ्यासी दावा करते हैं कि "जिन अभ्यासों मनो-विचार नहीं होता वे साधना नहीं हैं" क्या यह ठीक है?

उत्तर : बहुत से भिन्न-भिन्न कथन हैं, किन्तु किसी ने भी आपको महान मार्ग उजागर नहीं किया है जैसे मैंने किया है। बुद्ध विचारधारा में माना जाता है कि जिस साधना प्रणाली में संकल्प निहित हो, वह अधिक ऊँचे स्तर की नहीं हो सकती; जब मैं कहता हूँ "जो साधना प्रणाली संकल्प का प्रयोग करती है", उसका आशय उन अभ्यास प्रणालियों से नहीं है जिनमें गति-क्रियाएँ होती हैं। ध्यान अभ्यास और हाथों को जोड़ना भी गति-क्रियाएँ हैं, इसलिए क्रियाओं की संख्या या आकार से फर्क नहीं पड़ता। "संकल्प" या "बिन-संकल्प" (वूवेई) आपके मनो-विचार को इंगित करते हैं। जहां तक अनुसरण का संबंध है, यदि आप किसी वस्तु की कामना करते हैं और यह भाव रखते हैं, तो यह मोहभाव है। इसका यही अर्थ है।

प्रश्न : शिनशिंग द के समान नहीं है। आप कहते हैं कि द किसी के स्तर को निर्धारित करता है, लेकिन फिर आप कहते हैं कि शिनशिंग का स्तर 'गोंग' के स्तर को निर्धारित करता है। क्या यह दोनों बातें परस्पर विराधी हैं?

उत्तर : हो सकता है आपने स्पष्ट नहीं सुना। 'शिनशिंग' के दायरे में व्यापक श्रेणी की वस्तुएँ आती हैं, जिनमें द इसका एक भाग है। इसमें सहनशीलता, कष्ट सहने की शक्ति, ज्ञान प्राप्ति का गुण, संघर्षों से आप कैसे निबटते हैं, आदि भी शामिल हैं। ये सब शिनशिंग के विषय हैं जिनमें 'गोंग' और द का रूपांतरण सम्मिलित है। यह एक व्यापक

विषय है। आपके पास कितना द है यह इस बात का संकेत नहीं है कि आपके पास 'गोंग' कितना है। इसकी जगह, यह इस बात का संकेत है कि भविष्य में आप कितना 'गोंग' विकसित कर सकते हैं। केवल 'शिनशिंग' में सुधार द्वारा ही द को 'गोंग' में रूपान्तरित किया जा सकता है।

प्रश्न : परिवार का हर एक सदस्य भिन्न प्रकार के 'चीगोंग' का अभ्यास करता है। क्या वे एक दूसरे से हस्तक्षेप करेंगे?

उत्तर : नहीं, फालुन गोंग के साथ नहीं। किन्तु मैं यह नहीं जानता कि वे एक दूसरे से हस्तक्षेप करेंगे या नहीं। जहां तक 'फालुन गोंग' का प्रश्न है, इसके साथ कोई भी हस्तक्षेप नहीं कर सकता। साथ ही, यह आपके परिवार के सदस्यों के लिए लाभदायक रहेगा। क्योंकि हम उचित साधना करते हैं और आप भटकने से बचे रहेंगे।

प्रश्न : समाज में बहुत से प्रकार की प्रथाएं प्रचलित हैं, जैसे वह "पत्रों की लड़ी"। हम उन्हें किस प्रकार लें?

उत्तर : मैं यह बताना चाहता हूँ कि यह सब स्पष्ट पाखण्ड है। उसके पत्रों को वापस मत करो। यह कितना मूर्खतापूर्ण है। आप इस पर ध्यान न दें। आप इसे देखकर ही पहचान सकते हैं कि यह उचित है या नहीं। हमारे 'फा' में 'शिनशिंग' साधना की कठोर आवश्यकताएं हैं। मैं कुछ 'चीगोंग' गुरुओं को चीगोंग सौदागर कहता हूँ, क्योंकि वे 'चीगोंग' को व्यापार समझते हैं, और उसे धन में बदलने के लिए एक संपदा बना डाला है। इन लोगों के पास सिखाने के लिए वास्तव में कुछ भी नहीं है। यदि उनके पास थोड़ा बहुत है भी तो वह ऊँचे स्तर का नहीं होगा। इसमें कुछ अनिष्टकारी भी हो सकता है।

प्रश्न : यदि 'फालुन गोंग' के विद्यार्थियों ने विधिवत मठों में बुद्धमत स्वीकार कर लिया है, तो उन्हें क्या करना चाहिए? क्या उन्हें छोड़ देना चाहिए?

उत्तर : हमें इस मामले से कोई सरोकार नहीं है। यद्यपि आपने विधिवत बुद्धमत स्वीकार किया है, किन्तु यह केवल एक औपचारिकता है।

प्रश्न : जबसे हमने अपना अध्ययन शुरू किया, तो हममें से बहुतों के सरों में सूजन अनुभव होती है और सर भारी लगता है।

उत्तर : यह इसलिए हो सकता है कि आप नये विद्यार्थी हैं और आपके शरीर पूरी तरह व्यवस्थित नहीं हुए हैं। जो शक्ति मैंने छोड़ी है, वह बहुत शक्तिशाली है। जब रोगयुक्त

'ची' बाहर निकलती है तो आपका सर भारी लगेगा। यह उस समय होता है, जब हम आपके सर का रोग उपचार कर रहे होते हैं, और यह एक अच्छी बात है। लेकिन जितनी जल्दी आपकी बीमारी दूर होती है, तो उसका प्रतिफल भी उतना अधिक होगा। जब हमने 7 दिनों की कक्षाएं आयोजित की थीं, तो कुछ लोग सहन नहीं कर सके। अगर समय और कम कर दिया जाए, तो समस्याएं पैदा हो सकती थीं। जो शक्ति छोड़ी गई है, वह बहुत शक्तिशाली है और प्रतिफल बहुत तीव्र होते हैं, जिससे सर की सूजन असहनीय हो सकती है। ऐसा लगता है कि 10 दिन की कक्षाएं सुरक्षित हैं। जो लोग कुछ देर से आए उनकी प्रतिक्रिया और भी तेज हो सकती है।

प्रश्न : क्या हम अभ्यास के समय धूम्रपान या मदिरापान कर सकते हैं? यदि हमें अपने काम की प्रकृति को देखते हुए शराब पीनी पड़े तो?

उत्तर : मैं इस विषय को इस प्रकार देखता हूँ। हमारे बुद्ध विचारधारा 'चीगोंग' में शराब पीना वर्जित है। जब आप आरम्भ में शराब छोड़ते हैं, हो सकता है कुछ समय बाद आप दोबारा पीना चाहें। तो धीरे-धीरे छोड़ें, किन्तु अधिक समय न लगायें, अन्यथा आपको क्षति होगी। जहां तक धूम्रपान का प्रश्न है, मैं समझता हूँ, यह प्रश्न इच्छा शक्ति का है। यदि आप में इच्छा है आप छोड़ सकते हैं। साधारण लोग अक्सर यह सोचते हैं, "मैं आज छोड़ दूंगा"। कई दिन बाद, वे इस पर अडिग नहीं रह पाते। तब, कुछ दिनों बाद, उनके मन में फिर विचार आता है और एक बार फिर छोड़ने का प्रयत्न करते हैं। इस प्रकार चलते हुए, वे कभी धूम्रपान नहीं छोड़ सकेंगे। इस दुनिया में, साधारण लोग रहते हैं, और उनमें सामाजिक मेलजोल होना स्वाभाविक है, जब वे दूसरों के साथ संपर्क में आते हैं। किन्तु, एक बार अभ्यास आरंभ करने के बाद आप स्वयं को साधारण व्यक्ति न समझें। जब तक आप में इच्छा शक्ति है, आप अपने उद्देश्य की प्राप्ति कर सकते हैं। तब भी, मेरे कुछ विद्यार्थी धूम्रपान करते हैं। जब वे अकेले होते हैं वे छोड़ सकते हैं, किन्तु जब कोई उनके हाथ में पकड़ा दे तो वे नम्रतावश मना नहीं कर पाते। वे धूम्रपान करना चाहते हैं, और कुछ दिन सिगरेट पीने को न मिले, तो उन्हें बेचैनी होती है। किन्तु यदि वे फिर पीते हैं, तो उन्हें अच्छा नहीं लगेगा। आपको अपने ऊपर नियंत्रण रखना चाहिए ! कुछ लोग जन संपर्क के व्यवसाय में हैं और उसमें यह आवश्यक हो सकता है कि वे अक्सर अतिथियों के साथ शराब पीयें और भोजन करें। इस समस्या का हल कठिन है। कम से कम पीने की कोशिश करें, या इस समस्या के समाधान का कोई और तरीका तलाश करें।

प्रश्न : जब तक हम फालुन को घूमते हुए नहीं देख सकते, यदि हम सोचें कि यह घड़ी की दिशा में घूम रहा है, क्या इससे फालुन पर प्रभाव पड़ेगा यदि वह घड़ी की विपरीत दिशा में घूम रहा हो?

उत्तर : फालुन स्वयं अपने आप घूमता है। उसे आपके मानसिक विचार के निर्देश की आवश्यकता नहीं है। मैं इस बात को एक बार फिर दोहराना चाहता हूँ: मनो-विचार का प्रयोग न करें। वास्तव में, मनो-विचार इसे नियंत्रित कर भी नहीं सकता। यह न सोचें कि आपके मनो-विचार से यह घड़ी की विपरीत दिशा में घूमने लगेगा। उदर के नीचे स्थापित फालुन, आपके मनो-विचार से नियंत्रित नहीं हो सकता। जो फालुन बाहर से आपके शरीर को व्यवस्थित करने में प्रयोग आते हैं, हो सकता है वे आपके विचारों को स्वीकार लें यदि आप चाहें कि वे किसी विशेष प्रकार से घूमें; हो सकता है आपको इसका आभास हो। मेरा आपको कहना है : आप यह न करें। मनो-विचार के साथ, आप अभ्यास नहीं कर सकते। क्या मनो-विचार के साथ अभ्यास करना "अभ्यासी द्वारा गोंग को परिष्कृत करना नहीं हो जायेगा?" जबकि यह होना चाहिए कि "फालुन या सिद्धांत (फा) अभ्यासी को परिष्कृत करता है"। ऐसा क्यों है कि आप अपने विचारों पर अपनी पकड़ को ढीला नहीं कर सकते? कोई भी साधना – यहाँ तक कि ताओ साधना भी - जब ऊँचे स्तर पर पहुंचती है मनो-विचार से प्रभावित नहीं होती।

प्रश्न : फालुन गोंग के अभ्यास के लिए सबसे उत्तम समय, स्थान और दिशा क्या होने चाहिए जिससे सबसे अच्छे परिणाम प्राप्त हो सकें? दिन में कितनी बार अभ्यास उचित माना जाता है? यदि कोई भोजन से पहले या बाद में अभ्यास करता है, तो क्या कोई अन्तर पड़ेगा?

उत्तर : क्योंकि फालुन गोलाकार है और विश्व का संक्षिप्त रूप है, यह विश्व के नियमों के अनुसार संवर्धन करता है; और विश्व सदा गतिशील है, इसलिए यह सिद्धांत (फा) है, जो अभ्यासी को परिष्कृत करता है। जब आप साधना नहीं कर रहे होते हैं, तो यह आपका संवर्धन करता है, और यह किसी दूसरे साधना के सिद्धांत या मत, जो सार्वजनिक किए गए हैं, उनसे भिन्न है। यह केवल मेरी ही प्रणाली है जिसमें "फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है"। दूसरी सभी साधना पद्धतियां दान का मार्ग अपनाती हैं, जो हमारे से भिन्न है, और मनो-विचार सहित गोंग का संवर्धन करती हैं और दान को बनाती हैं। हमारी प्रणाली का किसी भी समय अभ्यास किया जा सकता है, क्योंकि जब आप अभ्यास नहीं कर रहे होते हैं, तो 'गोंग' आपका संवर्धन करता है। समय

निश्चित करने की कोई आवश्यकता नहीं है। अपने समय अनुसार, जितना अभ्यास करना चाहें, कर सकते हैं। हमारी क्रियाओं में इसके लिए कठोर आवश्यकता नहीं है, किन्तु हमारे यहां शिनशिंग की निश्चित ही कठोर आवश्यकता है। हमारी क्रियाएं किसी दिशा पर भी निर्भर नहीं हैं। जो भी दिशा आप पसंद करें वह ठीक है, क्योंकि विश्व घूम रहा है और गतिशील हैं। अगर आप पश्चिम को मुख करते हैं, तो यह आवश्यक नहीं कि वह वास्तविक पश्चिम है। यदि आप पूर्व को मुख करते हैं, तो यह आवश्यक नहीं कि वह वास्तविक पूर्व है। मैंने अपने विद्यार्थियों से कहा है कि वे अभ्यास के समय पश्चिम की ओर मुख करें, जो केवल सम्मान देने के लिए है। वास्तव में, इसका कोई प्रभाव नहीं है। आप किसी भी स्थान पर, घर के अन्दर या बाहर क्रियाएं कर सकते हैं। किन्तु मेरा यही मानना है कि हमें एक स्थान खोजना चाहिए जहां अच्छा मैदान, अच्छा वातावरण और वायु हो। विशेषकर, वह मैली वस्तुओं जैसे कूड़ेदान या शौचालय से पर्याप्त दूरी पर होना चाहिए। और किसी बात का वास्तव में महत्व नहीं है। दाफा के अभ्यास के लिए समय, स्थान या दिशा से कोई संबंध नहीं है। आप भोजन के पहले या बाद में अभ्यास कर सकते हैं; किन्तु यदि आपने अधिक भोजन किया होगा, तो तुरंत अभ्यास करना कठिन होगा। यह अच्छा होगा कि आप कुछ समय आराम कर लें। जब आपको इतनी भूख लग रही हो कि आपका पेट गड़गड़ाहट कर रहा हो, तो भी आपको शांत रहना कठिन होगा। आप अपनी स्थिति देखकर स्वयं इन बातों का निर्णय लें।

प्रश्न : क्रियाएं समाप्त होने के बाद क्या कोई आवश्यकताएं हैं, जैसे मुख को रगड़ना।

उत्तर : क्रियाओं के बाद हम ठंडे पानी या वैसी किसी वस्तु के बारे में परवाह नहीं करते, और न ही हमें मुख या हाथ रगड़ने की आवश्यकता है। ये सभी, मानव शरीर में शक्ति नाड़ियां और एक्ज्यूंपंक्चर बिन्दु खोलने के लिए, आरंभिक अवस्था में प्रयोग होते हैं। हम महान मार्ग (दाफा) से साधना करते हैं। जिसमें इन वस्तुओं की आवश्यकता नहीं होती। इस समय, आपकी वह स्थिति नहीं है जहां आपके शरीर को अभी-अभी व्यवस्थित किया गया हो। साधारण मनुष्य के लिए आरंभ में ही साधक बन पाना बहुत कठिन लगता है, और कुछ प्रकार की अभ्यास पद्धतियां मानव शरीर को सीधे नहीं बदल सकतीं। उनकी कुछ आवश्यकताएं बहुत जटिल होती हैं। यहां हमारे पास वह नहीं हैं, और न ही हमारे पास उनकी तरह धारणाएं हैं। जो कुछ मैंने नहीं बताया है उसकी परवाह न करें - केवल साधना में केन्द्रित रहें। क्योंकि हम महान मार्ग (दाफा) से साधना करते हैं, कुछ दिनों में आपका शरीर आरंभ की अवस्था से गुजर जायेगा जिसमें यह उन छोटी-मोटी बातों से डरे, या उन प्रक्रियाओं से जिनकी ऐसी आवश्यकताएं

होती हैं। मैं यह सीधा नहीं कहूंगा कि यह दूसरी साधना पद्धतियों के कुछ वर्ष के अभ्यास के समान है, लेकिन यह बहुत कुछ उसी प्रकार है। मैं निम्न स्तर के विषयों के बारे में चर्चा नहीं कर रहा हूँ, जैसे यह दिशा या वह शक्ति नाड़ी, आदि। हम केवल ऊँचे स्तर की वस्तुओं को सिखाते हैं। दाफा की साधना, या वास्तविक साधना का सन्दर्भ आपका साधना द्वारा संवर्धन से है, क्रियाओं नहीं।

प्रश्न : क्रियाएँ करने के बाद, क्या हम शौचालय जा सकते हैं? मेरे पेशाब में बहुत से बुलबुले होते हैं। क्या ची का रिसाव हो रहा है?

उत्तर : यह कोई समस्या नहीं है। क्योंकि हम ऊँचे स्तर पर अभ्यास करते हैं, हमारे पेशाब और मल में वास्तव में शक्ति होती है, किन्तु यह बहुत कम मात्रा में है और इसका कोई प्रभाव नहीं होता। महान मार्ग (दाफा) की साधना का अर्थ सभी प्राणियों का उद्धार भी है। यह छोटा सा रिसाव कोई बड़ी बात नहीं है; क्योंकि हमको जो वापस लाभ होता है, वह बहुत अधिक होता है। इस कक्षा में सिखाते समय जो शक्ति मैंने छोड़ी, वह अत्यंत प्रबल है, और बाद में वह दीवारों में सब ओर रह गई।

प्रश्न : क्या हम 'फालुन गोंग' का प्रचार और प्रसार कर सकते हैं? क्या हम उन लोगों को यह सिखा सकते हैं, जिन्होंने कक्षा में भाग नहीं लिया है? जिन लोगों ने कक्षा में भाग नहीं लिया है क्या वे सहायता केन्द्र में अभ्यास कर सकते हैं? क्या यह उचित है कि हम अपने संबंधियों या मित्रों को जो शहर से दूर रहते हैं, टैप या पुस्तकें भेजें?

उत्तर : हमारे अभ्यास के तरीके का प्रचार करते हुए तथा और लोगों को फायदा पहुंचाते हुए, कोई भटकेगा नहीं। मैंने आपको बहुत से नियम (फा) सिखाये हैं, यानि आपको सिद्धांत जानने दिये हैं, और उच्च स्तर की वस्तुओं को समझने और देखने दिया है। मैंने यह सब बातें पहले ही बता दी हैं क्योंकि मुझे डर था कि यदि मैं प्रतीक्षा करता हूँ, तो आप जब उन वस्तुओं का सामना करेंगे और देखेंगे तो हो सकता है समझ न सकें। आप दूसरों को अभ्यास करना सिखा सकते हैं, किन्तु आप 'फालुन' स्थापित नहीं कर सकते। आपको क्या करना चाहिए? मैंने कहा है कि यदि आप यदा-कदा ही साधना करते हैं या वास्तव में अभ्यास नहीं करते तो मेरे फा-शरीर आपको छोड़ देंगे। यदि आप सच्चाई से साधना करेंगे, तो मेरे फा-शरीर आपकी देखभाल करेंगे। इसलिए जब आप किसी को क्रियाएँ सिखाते हैं, आप वही जानकारी धारण करते हैं जो मैंने आपको सिखाया है; जिसमें फालुन बनने का शक्ति यंत्र भी सम्मिलित है। जिस व्यक्ति को आप सिखाते हैं, यदि वह अभ्यास में परिश्रम करता है, तो फालुन बन जायेगा। यदि

यह पूर्वनिश्चित है और उसके जन्मजात गुण अच्छे हैं, तो उसे उसी जगह फालुन की प्राप्ति हो सकती है। हमारी पुस्तक बहुत विस्तृत है। व्यक्ति स्वयं भी अच्छी साधना कर सकता है, भले ही उसने किसी से व्यक्तिगत न सीखा हो।

प्रश्न : क्या फालुन गोंग का श्वास से कोई संबंध है? हम श्वास को कैसे नियमित करें?

उत्तर : फालुन गोंग का अभ्यास करते समय, आपको श्वास को नियमित करने की आवश्यकता नहीं है। हमें श्वास की चिन्ता नहीं है। यह वह है जो व्यक्ति आरंभ के स्तर पर सीखता है। हमें यहां इसकी आवश्यकता नहीं है, क्योंकि श्वास को नियमित करना और नियंत्रित करना केवल दान के अभ्यास के लिए ही आवश्यक है। क्योंकि इसमें व्यक्ति हवा को जोड़ता है और अग्नि को खिलाता है (आंतरिक क्रिया के लिए रूपक), आदि। सांस को ऊपर खींचना या नीचे छोड़ना या लार का निगलना, ये सब दान के अभ्यास के उद्देश्य के लिए होते हैं। हम उस प्रकार साधना नहीं करते। जिस सब की आपको आवश्यकता है, वह फालुन पूर्ण करता है। इससे अधिक कठिन और ऊँचे स्तर की वस्तुएँ गुरु के फा-शरीर करते हैं। वास्तव में कोई भी साधना प्रणाली – जिसमें ताओ मत की भी सम्मिलित हैं, जिसमें साधना का विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है, किसी मानसिक मनो-विचार के साथ फलित नहीं की जाती। वास्तव में, वह उस पद्धति का मुख्य गुरु ही शिष्य की साधना तथा परिवर्तन करने में सहायता करता है, और ऐसा उसकी जानकारी के बिना ही किया जाता है। आप स्वयं अपने प्रयास द्वारा इसे प्राप्त नहीं कर सकते, जब तक आपको ज्ञानप्राप्ति नहीं होती, या गोंग नहीं खुलता।

प्रश्न : क्या अभ्यास करते समय हमें अपने मन को केन्द्रित करना चाहिए? इन क्रियाओं में ध्यान किस ओर रहना चाहिए?

उत्तर : हमें यहां मन को केन्द्रित नहीं करना है। मैं हर किसी को बता रहा हूँ कि मन को केन्द्रित न करें और सब मोहभाव छोड़ दें। किसी भी प्रकार की मानसिक इच्छा पर जोर न डालें। तीसरी क्रिया में जहां दोनों हाथ 'ची' द्वारा दोनों विश्व के छोरों का भेदन करते हैं, वहां केवल एक त्वरित विचार ही बहुत है। और दूसरी किसी वस्तु के बारे में न सोचें।

प्रश्न : क्या शक्ति एकत्रित करना उसी प्रकार है जैसे 'ची' एकत्रित करना?

उत्तर : हम "ची" किस लिए एकत्रित करते हैं? जो हम साधना करते हैं, वह महान मार्ग (दाफा) है। भविष्य में, आप "ची" निष्कासित भी नहीं कर पाएंगे। जिसका हम साधना

करते हैं, वह "ची" नहीं है, जो निम्न स्तर की है। इसके बजाय, हम प्रकाश निष्कासित करते हैं, और फालुन शक्ति एकत्रित करता है, न कि हम। "विश्व के दोनों छोरों का भेदन" क्रिया का उदाहरण लिया जाए तो, यह क्रिया ची एकत्रित करने के लिए नहीं है, बल्कि इसे आपके शरीर से आर-पार जाने के लिए है; इसका शक्ति एकत्रित करने का भी प्रभाव हो सकता है, किन्तु यह मुख्य उद्देश्य नहीं है। कोई व्यक्ति "ची" किस प्रकार एकत्रित करता है। यदि आप ची को एकत्रित करने के बारे में बात करना चाहते हैं, कोई ऐसा करने के लिए क्या करेगा? क्योंकि आप महान मार्ग (दाफा) द्वारा साधना करते हैं, केवल आपके हाथ हिलाने से आप अपने सर के ऊपर भार महसूस करेंगे, क्योंकि बहुत अधिक 'ची' एकत्रित हो गई है। लेकिन आपको इसकी क्या आवश्यकता है? आपको शक्ति जानबूझ कर एकत्रित करना आवश्यक नहीं है।

प्रश्न : *क्या फालुन गोंग में "एक सौ दिन के अन्दर नींव का निर्माण" और "श्रूणीय सांस" शामिल हैं?*

उत्तर : ये सब निम्न स्तर के अभ्यास हैं और हम उनकी साधना नहीं करते। हमने अस्थिर प्राथमिक स्तर को बहुत पहले पार कर लिया है।

प्रश्न : *क्या फालुन गोंग का यिन और यैंग के संतुलन से संबंध है?*

उत्तर : यह 'ची' की साधना का स्तर है, जो निम्न स्तर की वस्तुएँ हैं। जब आप उस स्तर के ऊपर निकल जायेंगे, तो आपके शरीर से यिन और यैंग के संतुलन का विषय रहेगा ही नहीं। इसका कोई अन्तर नहीं पड़ता आप किस प्रणाली को अपनाते हैं : जब तक आप गुरु से वास्तविक शिक्षा ग्रहण करते हैं, यह निश्चित है कि जब आप निम्न स्तर को पीछे छोड़ते हैं, पहले जो कुछ आपने सीखा होगा, वह सब छोड़ना होगा - पास में कुछ नहीं रखा जाता है ! तब नये स्तर पर नई वस्तुओं की साधना की जाएगी। इस नये स्तर से गुजरने के बाद, फिर दूसरी नई वस्तुओं की साधना की जाएगी। यह इस प्रकार होता है।

प्रश्न : *जब बिजली की गड़गड़ाहट हो तो क्या हम अभ्यास कर सकते हैं? क्या फालुन गोंग के अभ्यासियों को शोर से डर लगता है?*

उत्तर : मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ। मैं एक बार बेजिंग के एक बड़े अहाते में विद्यार्थियों को सिखा रहा था। वर्षा आने वाली थी और बहुत अधिक गड़गड़ाहट हो रही थी। उस समय, वे क्रियाओं का अभ्यास कर रहे थे, जो केवल (उन) शिष्यों को

सिखायी गयी थीं, और इनमें से एक गति-मुद्रा द्वारा फालुन पर चलने से की जाती है। मैंने वर्षा आती हुई देखी, किन्तु उनका अभ्यास पूरा नहीं हुआ था। किन्तु, भारी वर्षा को रूकना पड़ा। बादल बहुत नीचे थे, और भवन के ऊपर घिर रहे थे। बिजली की गड़गड़ाहट हो रही थी और बहुत अंधेरा था। उस समय फालुन के छोर पर बिजली गिरी, लेकिन हमको कोई हानि नहीं हुई। किसी का बाल बांका भी नहीं हुआ। हम यह स्पष्ट देख सकते थे कि किस प्रकार बिजली कड़कड़ाती हुई जमीन पर गिरी थी, परंतु फिर भी हमें कोई हानि नहीं हुई। इसका अर्थ यह है कि हमारे 'गोंग' ने हमारी रक्षा की। जब मैं अभ्यास करता हूँ, मैं यह नहीं सोचता हूँ कि मौसम कैसा है? जब मैं अभ्यास के बारे में सोचता हूँ, तो अभ्यास करता हूँ। जब तक समय है, मैं अभ्यास करता हूँ। मैं शोर से भी नहीं डरता; दूसरे तरीकों में शोर से डर होता है, क्योंकि जब आप बहुत शांत होते हैं और अचानक कोई तेज शोर हो, तो आपको ऐसा महसूस होगा जैसे आपके सारे शरीर में फैली "ची" फूटने वाली है, और झिलमिलाकर शरीर के बाहर दौड़ रही है। लेकिन चिन्ता न करें, हमारे अभ्यास में कोई विघ्न उत्पन्न नहीं होगा। फिर भी, अभ्यास के लिए शान्तिपूर्ण स्थान का ही प्रयत्न करें।

प्रश्न : क्या हमें गुरु के चित्र का ध्यान करना चाहिए?

उत्तर : चित्र का ध्यान करने की कोई आवश्यकता नहीं है। जब आपका तीसरा नेत्र (दिव्य नेत्र) खुला है, तो आप अपने पास मेरे फा-शरीर को देखेंगे।

प्रश्न : पांच क्रियाओं का अभ्यास करते समय क्या कोई आवश्यकता है? क्या उनका अभ्यास एक साथ होना चाहिए? जिन क्रियाओं को 9 बार दोहराने की आवश्यकता है क्या हमें उनको गिनना चाहिए? यदि हम 9 से अधिक बार क्रियाएं करें या कुछ क्रियाओं को ठीक से याद न रख सकें तो क्या उनका विपरीत फल निकलेगा?

उत्तर : आप पांच क्रियाओं में से किसी भी क्रिया का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन मैं सोचता हूँ यह उत्तम होगा यदि क्रियाओं से पहले आप पहली क्रिया का अभ्यास करें, क्योंकि यह सारे शरीर को खोल देती है। आपको इसे एक बार पहले करना चाहिए। जब आपका शरीर पूर्ण रूप से खुल जाए, तो दूसरी क्रियाएं कर सकते हैं; यह अधिक प्रभावशाली होगा। जितना समय आपके पास है, उसके अनुसार अधिक से अधिक अभ्यास करें। आप किसी एक क्रिया को अभ्यास के लिए चुन सकते हैं। तीसरे और चौथे संग्रह की क्रियाओं को 9 बार दोहरा कर करना चाहिए, और यह पुस्तक में लिखा हुआ है कि आप चुपचाप संख्या गिन सकते हैं। आप घर में जब अभ्यास करें तो अपने

बच्चे से खड़े होकर गिनने के लिए कह सकते हैं। 9 बार क्रियाएँ दोहराने के बाद, आपको दोबारा क्रियाएँ दोहराने के लिए शक्ति यंत्र की आवश्यकता नहीं पड़ेगी क्योंकि मेरी वस्तुएँ इसी प्रकार काम करती हैं। आरंभ में, आपको उसके बारे में सोचना पड़ता है, फिर आदत पड़ने के बाद, आप स्वाभाविक रूप से रूकेंगे। यदि आप कुछ क्रियाएँ ठीक से याद नहीं रखते हैं या बहुत अधिक या बहुत कम बार क्रियाएँ दोहराते हैं, तो उसे ठीक कर लें, यही अच्छा है।

प्रश्न : क्रियाओं का अन्त अभ्यास का अन्त क्यों नहीं है?

उत्तर : फालुन अपने आप घूमता है और उसे यह तुरंत पता लग जाता है कि आपने अभ्यास समाप्त कर दिया है। इसमें अत्यधिक शक्ति होती है और जो शक्ति वह बाहर निकालता है, उसे तुरंत समेट सकता है, जो मानसिक उद्देश्य से इतने उचित प्रकार से संभव नहीं है। यह अभ्यास का अन्त नहीं है, बल्कि यह शक्ति को वापस समेटता है। दूसरी अभ्यास प्रणालियों में जब क्रिया समाप्त होती है तो अभ्यास भी समाप्त हो जाता है। लेकिन हमारी प्रणाली का अभ्यास हर समय होता है - जब क्रियाएँ समाप्त हो जायें तब भी। इसलिए, गोंग को रोका नहीं जा सकता। यदि आप फालुन के आवर्तन को रोकना चाहें तो भी आप रोक नहीं सकते। यदि मैं और गहरे स्तर पर चर्चा करूँ तो आप नहीं समझ पायेंगे। यदि आप उसका आवर्तन रोक सकें, तो आपको मुझे भी रोकना होगा। क्या आप मुझे रोक सकेंगे?

प्रश्न : क्या हम जेयिन और हेशी को "खड़े होकर करने वाली मुद्रा" की तरह कर सकते हैं?

उत्तर : पहली क्रिया, "बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन" को, खड़े होकर करने वाली मुद्रा की तरह अभ्यास नहीं किया जा सकता। जब आप फैलाने के लिए अत्यधिक जोर लगाते हैं तो आपको समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

प्रश्न : क्या यह आवश्यक है कि अभ्यास के समय बगल की बांहों को खुला रखा जाये। पहली क्रिया के अभ्यास में, मेरे बगल की बांहें बहुत कसी हुई महसूस हुईं क्या हो रहा है?

उत्तर : क्या आप रोगग्रस्त हैं? आरंभ में, जब आपके शरीर को संतुलित किया जाता है, तो आपको कई घटनाओं का पता लगेगा। आपको कुछ लक्षण होंगे, किन्तु वे क्रियाओं के कारण नहीं हैं।

प्रश्न : जिन लोगों ने गुरु ली की कक्षाओं में भाग नहीं लिया है, क्या वे पार्क में दूसरे विद्यार्थियों के साथ अभ्यास कर सकते हैं?

उत्तर : हां, कोई भी विद्यार्थी दूसरों को अभ्यास करना सिखा सकता है। जब विद्यार्थी दूसरों को क्रियाएं सिखाते हैं तो यह उस प्रकार नहीं होगा, जैसा मैंने आपको यहां सिखाया है, मैं आपके शरीर को सीधा व्यवस्थित करता हूँ। किन्तु फिर भी कुछ लोग अभ्यास आरंभ करते ही फालुन प्राप्त कर लेते हैं, क्योंकि प्रत्येक विद्यार्थी के पीछे मेरे फा-शरीर हैं; वे इन सब बातों का सीधा ख्याल रख सकते हैं। यह सब व्यक्ति के पूर्व निश्चित संबंध पर निर्भर करता है। जब उसका पूर्व निश्चित संबंध प्रबल है, तो उसे उसी स्थान पर फालुन प्राप्त हो जाता है; यदि उसका पूर्व निश्चित संबंध इतना प्रबल नहीं है, तो वह समय के साथ अभ्यास करते हुए, आवर्तनशील यंत्र को स्वयं विकसित कर सकता है। और अधिक अभ्यास के बाद वह आवर्तनशील यंत्र में से फालुन उत्पन्न कर सकता है।

प्रश्न : शांतभाव की क्रिया “दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करना” में हस्त मुद्राओं का क्या अर्थ है?

उत्तर : हमारी भाषा इसे नहीं समझा सकती। हर एक मुद्रा का अर्थ अत्यंत गूढ़ है। साधारणतः इनका अर्थ है : “मैं क्रियाओं का अभ्यास और बुद्ध फा का अभ्यास आरंभ करता हूँ। मैं अपने शरीर को संतुलित करूंगा और साधना की अवस्था में प्रवेश करूंगा।”

प्रश्न : जब हम साधना से दुग्ध-श्वेत शरीर की दशा में पहुंच जाते हैं, तो क्या यह सच है कि शरीर के सारे रोम छिद्र खुल जाते हैं और शारीरिक श्वास प्रक्रिया स्थापित हो जाती है?

उत्तर : आप सभी इसे महसूस करने की कोशिश करें : आप इस स्तर को पहले ही पार कर चुके हैं। आपके शरीर को दुग्ध-श्वेत शरीर की अवस्था तक संतुलित करने के लिए, मैंने 10 घंटे तक 'फा' पर व्याख्यान दिए, इससे कम नहीं। हम आपको तुरंत उस अवस्था में पहुंचा देते हैं, जहां दूसरी प्रणालियों में कई दशक या अधिक लगते हैं। क्योंकि इस चरण में 'शिनशिंग' मानक की आवश्यकता नहीं है, यह गुरु की अपनी शक्ति पर निर्भर करता है। आपको इस बात का पता लगने से पहले ही, आप उस स्तर को पार कर जाते हैं। शायद यह केवल कुछ ही घंटे लंबा था। हो सकता है एक दिन

आप बहुत संवेदनशील महसूस करें, किन्तु कुछ समय बाद आप उतने संवेदनशील नहीं होंगे। वास्तव में एक बड़ा स्तर अभी गुजर गया है। दूसरी अभ्यास प्रणालियों में, आप इस दशा में एक वर्ष या अधिक रहेंगे; वे वास्तव में निम्न स्तर पर हैं।

प्रश्न : *बस में चलते समय या पंक्ति में खड़े हुए, क्या यह उचित होगा यदि हम 'फालुन गोंग' की क्रियाओं के बारे में सोचें?*

उत्तर : दैनिक अभ्यास के लिए हमारी क्रियाओं को न तो मानसिक विचार और न ही विशेष समय की आवश्यकता है। निश्चय ही, जितना अधिक अभ्यास करेंगे, उतना ही अच्छा होगा। जब आप व्यायाम नहीं करते हैं तो भी अभ्यास आपका संवर्धन करता है। किन्तु आरंभ में आपको अधिक अभ्यास करना चाहिए और उसे मजबूत करना चाहिए। कुछ विद्यार्थी जब कार्यवश एक-दो महीने की यात्रा पर जाते हैं, तो उन्हें अभ्यास का समय नहीं मिल पाता। किन्तु इससे कोई अंतर नहीं पड़ता। जब वे वापस आते हैं फालुन लगातार घूमता रहता है क्योंकि वह कभी बंद नहीं होता। जब तक आप अपने हृदय में स्वयं को अभ्यासी समझते हैं, और अपने 'शिनशिंग' की अच्छी तरह रक्षा करते हैं, तो फालुन अपना कार्य करता रहेगा। किन्तु एक बात है : यदि आप अभ्यास नहीं करते हैं और साधारण लोगों जैसे ही हो जाते हैं, तो फालुन लुप्त हो जायेगा।

प्रश्न : *क्या फालुन गोंग और तंत्र विद्या का साथ-साथ अभ्यास किया जा सकता है?*

उत्तर : तंत्र विद्या भी सिद्धांत चक्र (फालुन) का उपयोग करती है, लेकिन हमारी साधना प्रणाली के साथ इसका अभ्यास नहीं हो सकता। यदि आप तंत्र विद्या की साधना करते हैं, और इसका फालुन भी बन गया है, तो आप तंत्र विद्या की साधना जारी रख सकते हैं, क्योंकि तंत्र विद्या भी उचित साधना प्रणाली है। किन्तु इन दोनों का एक साथ अभ्यास नहीं किया जा सकता। तंत्र विद्या का फालुन केन्द्रिय नाड़ी का संवर्धन करता है और समतल घूमता है। इसका फालुन हमारे फालुन से भिन्न है, और इसके चक्र पर मन्त्र होते हैं। हमारा फालुन उदर के नीचे सीधा स्थित है और इसका चपटा भाग बाहर की ओर है। उदर के नीचे स्थान की कमी से, मेरा फालुन ही सारा स्थान घेर लेता है। यदि एक और वहां स्थापित कर दिया जाये तो अनुचित हो जायेगा।

प्रश्न : फालुन गोंग का अभ्यास करते हुए, क्या हम बुद्धमत की साधना प्रणाली का अभ्यास कर सकते हैं? क्या हम वह टेप सुन सकते हैं जिसमें बोधिसत्व अवलोकितेश्वर के नाम का उच्चारण होता है? क्या वे बुद्धमत के लोग जो घर में रहते हैं, फालुन गोंग सीखने के बाद शास्त्रों का उच्चारण कर सकते हैं? क्या हम दूसरे व्यायाम उसी समय कर सकते हैं?

उत्तर : मेरा सोचना है नहीं। हर प्रणाली अभ्यास का मार्ग है। यदि आप वास्तविक रूप से साधना करना चाहते हैं और केवल बीमारियां दूर करना या स्वास्थ्य सुधारने तक सीमित नहीं रहना चाहते, तो आपको केवल एक ही प्रणाली द्वारा साधना करनी चाहिए। यह एक गंभीर मामला है। ऊँचे स्तरों की ओर साधना के लिए यह आवश्यक है कि आप केवल एक ही साधना प्रणाली में नियमित रहें। यह पूर्ण सत्य है। यहां तक कि बुद्धमत की साधना प्रणालियां भी एक दूसरे में नहीं मिलाई जा सकतीं। जिस साधना के बारे में हम बात कर रहे हैं, वह ऊँचे स्तरों की है और कई युगान्तरों से चली आ रही है। यदि आप अपनी समझ के अनुसार अभ्यास करने लगें तो अनुचित होगा। दूसरे आयाम से देखा जाए तो, परिवर्तन की प्रक्रिया अत्यंत गूढ़ और जटिल है। ठीक उसी प्रकार जैसे आप किसी ठीक यंत्र से उसका कोई पुर्जा हटा दें और उसके स्थान पर कोई दूसरा पुर्जा लगा दें, तो वह यंत्र तुरंत खराब हो जायेगा। वही बात साधना प्रणाली के संबंध में है : इसमें कुछ भी नहीं मिलाना चाहिए। यदि कुछ मिलावट करेंगे तो वह गलत हो जाएगा। यह सभी साधना प्रणालियों के लिए सत्य है : यदि आप साधना करना चाहते हैं तो केवल एक प्रणाली पर ही अपना ध्यान लगायें। यदि आप इसके विपरीत करेंगे, तो आप कुछ भी प्राप्त नहीं कर सकेंगे। यह लोकोक्ति - "प्रत्येक पद्धति में से सबसे अच्छी बात एकत्रित करना", रोगों को दूर करने के संबंध में और स्वास्थ्य सुधार तक ही सीमित है। इससे आप ऊँचे स्तर तक नहीं पहुंच सकेंगे।

प्रश्न : जो लोग दूसरी अभ्यास प्रणालियों को अपना रहे हैं, उनके साथ यदि हम अपनी प्रणाली का अभ्यास करें तो क्या हम एक दूसरे के साथ हस्तक्षेप कर रहे हैं?

उत्तर : चाहे वह कोई भी साधना प्रणाली से अभ्यास करता हो - ताओ मत, अलौकिक अभ्यास या बुद्धमत - जब तक वह अभ्यास पवित्र है, उसका हमारे ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। आपका भी उसके अभ्यास में हस्तक्षेप नहीं होगा। यह उसके लिए लाभदायक होगा यदि वह आपके पास अभ्यास कर रहा है। क्योंकि फालुन एक चेतन

सत्ता है और यह शक्ति पुंज (दान) का संवर्धन नहीं करता, तो यह दूसरों की स्वयं सहायता कर सकता है।

प्रश्न : क्या हम अन्य 'चीगोंग' गुरुओं से अपने शरीर को संतुलित करने के लिए कह सकते हैं? यदि हम दूसरे 'चीगोंग' गुरुओं के व्याख्यान सुनें तो क्या उनका हमारे ऊपर कोई प्रभाव पड़ेगा?

उत्तर : मैं विश्वास करता हूँ कि यह कक्षा पूर्ण होने पर आपको महसूस होगा कि आपका शरीर किस अवस्था में पहुंच गया है। कुछ समय पश्चात, आपको रोग होने की अनुमति नहीं होगी। जब कभी समस्याएं आयेंगी तो आपको जुकाम या पेट में दर्द हो सकता है, लेकिन वास्तव में वे भिन्न होंगी। वे कठिनाइयां और परीक्षाएं हैं। यदि आप दूसरे 'चीगोंग' गुरुओं की ओर देखेंगे, तो इसका यह अर्थ है कि जो कुछ मैंने कहा है, आपने उसे पूरी तरह नहीं समझा है, और न ही विश्वास किया है। अनुसरण करने की मनोवृत्ति अपनाने से, आपका बुरे संदेशों के प्रति आकर्षण बढ़ेगा जिससे आपकी साधना में रूकावट आ सकती है। यदि उस चीगोंग गुरु का 'गोंग' प्रेत-ग्रसित होने से आता है, तो आप भी उन तत्वों को आकर्षित कर बैठेंगे। यही बात उनके व्याख्यानों को सुनने से है : "सुनने की इच्छा" का अर्थ क्या यह नहीं है कि "आप उनका अनुसरण करना चाहते हैं"? आपको इस समस्या का स्वयं समाधान करना होगा। यह शिनशिग की समस्या है और मैं इसे नहीं संभालूंगा। यदि वह ऊँचे स्तर के सिद्धांत और शिनशिग के संबंध में बात करता है, तो यह ठीक हो सकता है। आपने मेरी कक्षा में भाग लिया और बड़ी कठिनाई से आपके शरीर को व्यवस्थित किया गया है। मूल रूप से, आपके शरीर में दूसरे अभ्यासों के संदेश बिखरे हुए थे और शरीर को खराब किए हुए थे। अब सभी वस्तुओं को सबसे उचित अवस्था में व्यवस्थित कर दिया गया है, सब बुरी वस्तुओं को निकाल दिया गया है और अच्छी वस्तुओं को रख लिया गया है। वास्तव में, यदि आप साधना के दूसरे तरीके सीखने चाहें, तो मुझे आपत्ति नहीं है। यदि आप यह महसूस करते हैं कि 'फालुन गोंग' अच्छा नहीं है तो आप दूसरे साधना के तरीके सीख सकते हैं। लेकिन मेरा यह मानना है कि यदि आप बहुत सी विभिन्न प्रणालियां सीखेंगे, तो यह आपके लिए अच्छा नहीं होगा। आपने महान मार्ग (दाफा) की साधना कर ली है और फा-शरीर आपके पास हैं। आपने ऊँचे स्तर की वस्तुओं को प्राप्त कर लिया है और आप अब फिर वापस जाकर दोबारा तलाश करना चाहते हैं।

प्रश्न : यदि हम फाल्गुन गोंग का अभ्यास करते हैं तो क्या हम दूसरे तरीके सीख सकते हैं, जैसे - मालिश, आत्मरक्षा, सिंगल फिन्गर जेन, ताइची, आदि? यदि हम इनका अभ्यास न करें, लेकिन संबंधित पुस्तकें पढ़ें तो क्या इसका कोई प्रभाव होगा?

उत्तर : मालिश, आत्मरक्षा सीखना उचित है, किन्तु आप पर क्रूरता आयेगी, तो आप बेचैनी महसूस करेंगे। 'सिंगल फिन्गर जेन, और ताइची को हम 'चीगोंग' की श्रेणी में रखते हैं। यदि आप इनका अभ्यास करेंगे तो आप वस्तुओं की मिलावट कर लेंगे और मेरे उन तत्वों को, जो आपके शरीर में मौजूद हैं, अपवित्र कर देंगे। यदि आप उन पुस्तकों को पढ़ें जो 'शिनशिंग' के बारे में बताती हैं, तो यह उचित है। लेकिन कुछ लेखक स्वयं समझने से पहले ही निष्कर्ष निकाल लेते हैं। इससे आपके विचारों में उलझन आयेगी।

प्रश्न : "अपने सर के सामने चक्र को पकड़ने" की क्रिया को करते समय, मेरे हाथ कभी-कभी छू जाते हैं। क्या यह ठीक है?

उत्तर : हाथों को न छूने दें। हम चाहते हैं कि आप कुछ फासला छोड़ें। यदि हाथ छूते हैं तो हाथों की शक्ति शरीर में वापस लौट जाएगी।

प्रश्न : दूसरी क्रिया का अभ्यास करते समय यदि हम बांहों को अधिक रोक न सकें, तो क्या हम नीचे रख सकते हैं और अभ्यास जारी रख सकते हैं?

उत्तर : साधना बहुत कठिन है। यदि आपको लगता है कि आपके हाथ दुखते हैं, और उन्हें नीचे लाते हैं, तो यह प्रभावशाली नहीं होगा। सलाह यह है : जितनी देर तक आप कर सकें उतना ही उत्तम है। किन्तु आप अपने सामर्थ्य अनुसार करें।

प्रश्न : महिलाओं के लिए पूर्ण कमल मुद्रा में बायां पैर दाएं पैर के नीचे क्यों है?

उत्तर : ऐसा इसलिए, क्योंकि हमारी साधना प्रणाली में एक आवश्यक बात पर ध्यान रखा जाता है : महिलाओं का शरीर पुरुषों के शरीर से भिन्न होता है। इसलिए, यदि महिलाएं अपने मूल शरीर द्वारा अपना रूपान्तरण चाहती हैं, साधना उनके शरीर की रचना के अनुरूप होनी चाहिए। महिलाओं के लिए, साधारणतः बायां पैर दाएं पैर को सहारा देता है, जो उनकी स्थिति के अनुसार है। पुरुष इसके विपरीत हैं, क्योंकि उनकी आवश्यक प्रकृति भिन्न है।

प्रश्न : क्या अभ्यास करते समय, टेप या संगीत को सुनना या श्लोक का उच्चारण करना मान्य है?

उत्तर : यदि यह बुद्धमत का अच्छा संगीत है, तो आप सुन सकते हैं। किन्तु वास्तविक साधना में आप कोई संगीत नहीं चाहते, क्योंकि इसमें शान्त अवस्था में प्रवेश करने की आवश्यकता होती है। संगीत सुनना एक प्रकार से विभिन्न विचारों को एक विचार से प्रतिस्थापित करने का प्रयास है।

प्रश्न : विश्व के दोनों छोरों का भेदन का अभ्यास करते समय, क्या हमें शिथिल रहकर करना चाहिए या बलपूर्वक करना चाहिए?

उत्तर : विश्व के दोनों छोरों के भेदन के अभ्यास में आपको स्वाभाविक रूप खड़े होकर सहज रहना चाहिए, यह पहली क्रिया की तरह नहीं है। अन्य सभी क्रियाओं में आपको तनावमुक्त रहने की आवश्यकता है; जो पहली क्रिया से अलग है।

3. शिनशिंग की साधना

प्रश्न : मैं जन-शान-रेन के स्तर तक पहुंचना चाहता हूँ। किन्तु कल मैंने स्वप्न में देखा कि मैं किसी से बुरी तरह बहस कर रहा था और जब मैं शान्त रहना चाहता था, मैं असफल हो गया। क्या वह मेरे शिनशिंग में सुधार लाने के लिए था?

उत्तर : यह अवश्य था। मैंने पहले भी आपको बताया है कि स्वप्न क्या है। आप स्वयं इसके बारे में सोचें और स्वयं समझें। शिनशिंग के सुधार में जो वस्तुएं सहायक होती हैं, वे अचानक और अप्रत्याशित रूप से आती हैं। वे इसकी प्रतीक्षा नहीं करतीं कि कब आप मानसिक रूप से उनका स्वागत करने के लिए तैयार होंगे। यह निश्चित करने के लिए कि कोई व्यक्ति अच्छा है या बुरा, उसकी परीक्षा आप उसी समय ले सकते हैं जब वह मानसिक रूप से इसके लिए तैयार न हो।

प्रश्न : क्या फालुन गोंग में 'जन, शान और रेन के रेन' का यह अर्थ है कि चाहे कोई वस्तु ठीक है या नहीं, इसके बारे में न सोचते हुए, हम प्रत्येक वस्तु को सहन करें?

उत्तर : 'सहनशीलता' के संबंध में जो मैं कहता हूँ वह उन सब विषयों के बारे में है, जो आपके निजी स्वार्थ और लगाव से संबंधित हैं, जिन्हें आप छोड़ना नहीं चाहते। वास्तव

में 'सहनशीलता' कोई बुरी वस्तु नहीं है, साधारण लोगों के लिए भी नहीं। मैं आपको एक कहानी सुनाता हूँ। हान-शिन एक महान सेनापति था जो अपनी युवावस्था से ही युद्ध-कलाओं का दीवाना था। उसके काल में, जो लोग युद्ध-कलाओं को सीख रहे थे वे अपने साथ तलवार रखना पसंद करते थे। जब हान-शिन गली में चल रहा था, तो एक बदमाश उसके सामने आया और उसको चुनौती दी : "यह तलवार किसलिए ले जा रहे हो? क्या तुम लोगों को मारने का साहस करते हो? अगर यह बात है, तो पहले मुझे मारो"। जैसे वह बात कर रहा था, उसने अपनी गर्दन आगे बढ़ा दी। उसने कहा "अगर तुम मुझे मारने की हिम्मत नहीं करते, तो मेरी टांगों के बीच में से रेंगो"। तब हान-शिन उसकी टांगों के बीच में रेंग कर निकला। उसमें 'सहनशीलता' का अद्भुत सामर्थ्य था। कुछ लोग सहनशीलता को कमजोरी समझते हैं, जैसे किसी को आसानी से धमका दिया जाए। सच्चाई यह है कि जो लोग सहनशीलता का अभ्यास कर सकते हैं उनकी इच्छा शक्ति बहुत सुदृढ़ होती है। जहां किसी बात के सही या गलत होने का प्रश्न है, आपको यह देखना चाहिए कि क्या वह विश्व के सिद्धांत के अनुरूप है। आप यह सोच सकते हैं कि किसी घटना विशेष में आपकी गलती नहीं है, और यह दूसरा व्यक्ति है जिसने आपको परेशान कर दिया है, लेकिन सच यह है कि आप निश्चित रूप से नहीं जान सकते। आप कहेंगे "मैं जानता हूँ यह कुछ मामूली चीजों के बारे में है" जो मैं कह रहा हूँ वह एक अलग सिद्धांत है, जो इस भौतिक आयाम में देखा नहीं जा सकता। इसे हंसी-मजाक में कहें तो, हो सकता है औरों का आप पर पिछले जीवन का कर्ज हो। आप कैसे कह सकते हैं कि यह ठीक है या गलत? हमें सहनशील होना चाहिए। आपके द्वारा उत्पन्न टकराव की स्थिति में संयम रखने को सहनशील होना नहीं कहा जा सकता। जिन लोगों ने आपको परेशान किया है, आपको उनके लिए सहनशील ही नहीं बल्कि कृतज्ञ भी होना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति आप पर चिल्लाता है और उसके बाद गुरु के सामने आप पर दोष लगाता है, तब भी आपको हृदय से उसे धन्यवाद कहना चाहिए। आप कह सकते हैं "क्या मैं *आह-क्यू* (चीनी साहित्य का एक मूर्ख पात्र) नहीं बन जाऊंगा"? यह आपका विचार है। इस घटना में यदि आप उस प्रकार बर्ताव नहीं करते जैसे उसने किया है, तो आपने अपने शिनशिंग में सुधार कर लिया है। वह इस भौतिक आयाम में लाभ उठाता है, लेकिन वह आपको दूसरे आयाम में कुछ वस्तुएं दे देता है, क्या नहीं? आपके 'शिनशिंग' में सुधार आ गया है और काला तत्व परिवर्तित हो गया है। आपने तीन तरीकों से लाभ प्राप्त किया है। आपको उसके प्रति कृतज्ञ क्यों नहीं होना चाहिए? साधारण लोगों के दृष्टिकोण से इसे समझना बहुत कठिन है, किन्तु मैं साधारण लोगों को व्याख्यान नहीं दे रहा हूँ। मैं साधकों को व्याख्यान दे रहा हूँ।

प्रश्न : जो लोग प्रेत ग्रसित नहीं हैं, वे ग्रसित होने से बचने के लिए अपने शिनशिंग में सुधार कर सकते हैं। यदि कोई पहले से ही ग्रसित हो तो क्या होगा? वह इससे छुटकारा कैसे पा सकता है?

उत्तर : एक पवित्र विचार सौ बुराइयों को पराजित कर देता है। आपने अब महान मार्ग प्राप्त कर लिया है, आज से यदि प्रेत आपको लाभ भी पहुंचाये, आपको वह स्वीकार नहीं करना चाहिए। जब वह आपको धन, प्रसिद्धि और निजी लाभ पहुंचाता है, तो आप अपने मन में बहुत प्रसन्न होते हैं और सोचते हैं "मैं कितना योग्य हूँ", और दूसरों के सामने दिखावा करते हैं। जब आपको परेशानी होती है, तो आप उसके साथ नहीं रहना चाहते और उपचार के लिए गुरु की ओर देखते हैं। किन्तु जब वह आपको प्रलोभन दे रहा होता है, तो आप ठीक से क्यों नहीं संभल पाते? हम आपके लिए इसकी देख-रेख नहीं कर सकते, क्योंकि आपने उसके द्वारा पहुंचाए गए सारे लाभ स्वीकार किए हैं। यदि आपको केवल लाभ ही चाहिए तो यह स्वीकार्य नहीं है। जब आप सत्यनिष्ठ हो जाते हैं और आपका मन स्थिर होता है, तब यह भयभीत होगा। जब वह आपको कुछ लाभ देने का प्रयास करे, और आप उसे पूर्णतया अस्वीकार कर दें, तो वह उसके लिए जाने का समय होगा। यदि वह फिर भी आप पर ठहरता है तो यह अनुचित होगा, उस समय मैं उससे निपट सकता हूँ वह मेरे एक हाथ हिलाने से ही लुप्त हो जायेगा। किन्तु यदि आप उसके द्वारा दिया हुआ लाभ उठाना चाहें, तो यह कार्य नहीं करेगा।

प्रश्न : क्या लोग पार्क में अभ्यास करने से प्रेत ग्रसित हो सकते हैं?

उत्तर : मैंने आपको यह कई बार समझाया है: हम एक पवित्र मार्ग से साधना करते हैं, और एक पवित्र मन सौ बुराइयों को पराजित कर देता है। एक सत्यनिष्ठ साधना प्रणाली में मन पवित्र रहता है, इसलिए अभ्यासी को कोई हानि नहीं हो सकती। फालुन एक अब्जुत सत्ता है। बुरी वस्तुएँ आपको ग्रसित नहीं कर सकतीं बल्कि आपके पास आने से उन्हें डर लगेगा। यदि आपको विश्वास न हो, तो आप दूसरे स्थानों पर अभ्यास कर सकते हैं। वे सब आपसे डरेंगी। यदि मैं आपको बाहर विचरित प्रेतों की संख्या बता दूँ, तो आप सब डर जाएंगे; बहुत से लोग प्रेतों से ग्रसित हैं। जब इन लोगों का आरोग्य और स्वास्थ्य सुधार का उद्देश्य पूरा हो जाता है, तो वे अभ्यास जारी रखते हैं। वे क्या चाहते हैं? ये समस्याएँ उस समय पैदा होती हैं, जब उनका मन पवित्र नहीं होता। फिर भी इन लोगों पर दोष नहीं देना चाहिए, क्योंकि वे सिद्धांतों को नहीं जानते। मेरा

सार्वजनिक रूप से आने का एक यह भी उद्देश्य था कि मैं आपके लिए बुरी वस्तुओं को ठीक कर सकूँ।

प्रश्न : भविष्य में साधक कैसे दिव्य शक्तियों का विकास करेंगे?

उत्तर : मैं इसके संबंध में चर्चा नहीं करना चाहता। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की स्थितियाँ भिन्न होती हैं, इसलिए यह कहना बहुत कठिन है। भिन्न स्तरों पर विभिन्न दिव्य शक्तियाँ विकसित होंगी। महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रत्येक स्तर पर आपका 'शिनशिग' का क्या स्तर है। यदि आप किसी मोहभाव को छोड़ देते हैं, तो उस प्रकार की एक दिव्य शक्ति विकसित हो सकती है। किन्तु वह दिव्य शक्ति अपनी आरंभिक अवस्था में ही होगी इसलिए बहुत शक्तिशाली नहीं होगी। जब तक आपका 'शिनशिग' बहुत ऊँचे स्तर पर नहीं पहुँचता है, दिव्य शक्तियाँ आपको नहीं दी जा सकतीं। फिर भी हमारी कक्षा में कुछ लोगों के जन्मजात गुण बहुत अच्छे हैं। कुछ ने वर्षा में घूमते हुए भीगने से बचने की शक्ति उत्पन्न कर ली है, और कुछ ने दूर संचालन की शक्ति उत्पन्न कर ली है।

प्रश्न : क्या "शिनशिग साधना" या "सभी मोहभावों को छोड़ने" से आपका अभिप्राय बुद्ध विचारधारा की "शून्यता" और ताओ विचारधारा की "रिक्तता" से है?

उत्तर : शिनशिग या द के बारे में हम जो बात करते हैं उसका संबंध बुद्ध विचारधारा की 'शून्यता' और ताओ विचारधारा की 'रिक्तता' से नहीं है। बल्कि बुद्ध विचारधारा की 'शून्यता' और ताओ विचारधारा की 'रिक्तता' हमारे शिनशिग में सम्मिलित हैं।

प्रश्न : क्या एक बुद्ध सदैव बुद्ध रहेगा?

उत्तर : जब आप साधना द्वारा ज्ञान प्राप्त कर लेंगे, तो आप ज्ञानप्राप्त कहलाएंगे - अर्थात् उच्च स्तर के प्राणी। किन्तु यह निश्चित नहीं है कि आप कभी दुर्व्यवहार नहीं करेंगे। हालांकि, साधारणतः उस स्तर पर आप गलत काम नहीं करेंगे, क्योंकि आपने सत्य को देखा है। किन्तु, यदि आप स्वयं को उचित प्रकार से नियंत्रित नहीं करते हैं, तो आप भी नीचे गिर जाएंगे। यदि आप सदैव अच्छे काम करेंगे तो सदा के लिए उसी स्तर पर बने रहेंगे।

प्रश्न : "महान जन्मजात गुण" वाला व्यक्ति कैसा होता है?

उत्तर : यह कुछ विशेषताओं पर निर्भर करता है : (1) अच्छे जन्मजात गुण, (2) उत्कृष्ट ज्ञानशीलता, (3) सहनशीलता की विशेष शक्ति, (4) बहुत कम मोहभाव, और

दुनियादारी की अधिक परवाह न करना। इस प्रकार के महान जन्मजात गुण वाले लोग अब बहुत कठिनाई से मिलते हैं।

प्रश्न : अच्छे जन्मजात गुण न होते हुए यदि व्यक्ति फालुन गोंग का अभ्यास करें, तो क्या वह 'गोंग' विकसित कर सकता है?

उत्तर : अच्छे जन्मजात गुण न होते हुए भी, लोग 'गोंग' विकसित कर सकते हैं, क्योंकि हर किसी के पास कुछ द अवश्य होता है। यह असंभव है कि किसी व्यक्ति के पास कुछ भी द न हो - ऐसा कोई भी नहीं है। यदि आपके पास 'श्वेत तत्व' नहीं है, तो आपके पास 'काला तत्व' है। साधना से काला तत्व श्वेत तत्व में परिवर्तित किया जा सकता है; यह एक अतिरिक्त कदम है। जब आपने साधना के दौर में दुःख उठाया है, शिनशिंग को सुधारा है, और त्याग किए हैं, तो आपने गोंग को विकसित कर लिया है। साधना आवश्यक है। यह गुरु का फा-शरीर है जो इसे 'गोंग' में परिवर्तित करता है।

प्रश्न : जब किसी का जन्म होता है तो उसका सारा जीवन पूर्व नियोजित होता है। क्या कठिन परिश्रम से कोई अन्तर पड़ता है?

उत्तर : वास्तव में, अन्तर पड़ता है। यह भी निश्चित हो चुका है कि आपने कठिन परिश्रम करना है, इसलिए आप स्वयं कठिन परिश्रम करेंगे। आप साधारण व्यक्ति हैं, किन्तु बहुत महत्व की वस्तुएँ नहीं बदली जा सकतीं।

प्रश्न : जब तक 'दिव्य नेत्र' नहीं खुलता है तो हम कैसे कह सकते हैं कि जो संदेश हमने प्राप्त किए हैं, वे अच्छे हैं या बुरे?

उत्तर : ऐसा स्वयं अपने आप करना कठिन है। आपकी पूरी साधना प्रणाली के दौरान, बहुत सी समस्याएँ होती हैं जिनसे आपकी 'शिनशिंग' की परीक्षा होती है। मेरे फा-शरीर द्वारा आपकी सुरक्षा का तात्पर्य आपके जीवन की खतरे से रक्षा करना है। हो सकता है फा-शरीर उन समस्याओं की देख-रेख न करे जो आपने जीतनी हैं, निश्चित करनी हैं और जिन्हें आपने समझना है। कभी-कभी जब बुरे संदेश आएं तो हो सकता है वे आपको बताएं कि लॉटरी का नम्बर क्या है, किन्तु नम्बर ठीक हो सकते हैं और गलत भी, या वे दूसरी वस्तुएँ भी बता सकते हैं। यह सब यह देखने के लिए है कि आप इसे किस प्रकार सँभालते हैं। जब आपका मन सच्चा है, तो बुरी वस्तुएँ घुसपैठ नहीं कर सकतीं। जब तक आप अपने 'शिनशिंग' की अच्छी तरह रक्षा करते हैं, आपके सामने कोई समस्या नहीं होगी।

प्रश्न : जब हम मनोवेग के कारण परेशान हों तो क्या हम अभ्यास कर सकते हैं?

उत्तर : जब आपकी मनोदशा ठीक न हो तो आपके लिए बैठना और शांत रहना कठिन होगा। आपके मन में बुरे विचार भटक रहे होंगे। साधना में संदेश भी हस्तक्षेप कर सकते हैं। जब आपके मन में बुरे विचार हैं, तो वे आपकी साधना में विघ्न उत्पन्न करेंगे, और उसे दुष्ट साधना में परिवर्तित कर देंगे। जिन क्रियाओं का अभ्यास आप करते हैं, हो सकता है आपको किसी प्रसिद्ध या महान गुरु, या तंत्र विद्या के जीवित बुद्ध ने सिखाई हों, यदि आपने उनके 'शिनशिंग' की आवश्यकताओं का कठोरता से पालन नहीं किया, तो जो आप कर रहे हैं वह उनकी साधना प्रणाली नहीं है, भले ही उन्होंने आपको सिखाया था। आइये इस बारे में सोचें : यदि आप खड़े होकर अभ्यास कर रहे हैं और बहुत थकावट महसूस कर रहे हैं, जबकि आपका मन अब भी बहुत सक्रिय है और सोच रहा है "मेरी कम्पनी में वह व्यक्ति इतना बुरा क्यों है? उसने मेरी रिपोर्ट क्यों की? मैं अपनी आय बढ़ाने के लिए क्या कर सकता हूँ?" या, "मूल्यों में वृद्धि हो रही है, मुझे अधिक खरीदारी करनी चाहिए", तो क्या आप उद्देश्य से, अन्जाने में अनिष्टकारी तरीके से साधना नहीं कर रहे हैं? इसलिए, यदि आप भावपूर्ण आवेग अनुभव कर रहे हों तो अच्छा यह होगा कि आप अभ्यास न करें।

प्रश्न : "अत्यंत ऊँचे शिनशिंग" का क्या मानक है?

उत्तर : 'शिनशिंग' साधना से आता है और इसके लिए कोई निश्चित मानक नहीं है। यह आपके समझने के लिए छोड़ दिया गया है। यदि इसके लिए कोई मानक होता तो यह इस प्रकार होता: जब आप किसी घटना का सामना करते हैं, आपको यह सोचना चाहिए, "यदि किसी ज्ञान प्राप्त व्यक्ति को इस समस्या का सामना करना पड़ता, तो वह क्या करता"? आदर्श लोग वास्तव में विशिष्ट होते हैं, किन्तु वे केवल साधारण लोगों के लिए उदाहरण हैं।

प्रश्न : हमें दूसरे चीगोंग गुरुओं की वार्ताओं या बातों को संदेह से नहीं देखना चाहिए। किन्तु जब हमारा सामना धोखेबाजों से हो जाए, जो लोगों को धन के लिए धोखा देते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर : हो सकता है आपका सामना किसी ऐसे व्यक्ति से न हो। आपको पहले यह देखना चाहिए कि वे क्या चर्चा करते हैं, और फिर स्वयं यह निश्चय करें कि क्या वह धोखेबाज है। यह निश्चय करने के लिए कि एक चीगोंग गुरु अच्छा है या धोखेबाज,

आपको उसका 'शिनशिंग' देखना होगा। जितना ऊँचा किसी व्यक्ति का शिनशिंग होता है, उतना ही ऊँचा उसका गोंग होगा।

प्रश्न : हम कर्म को किस प्रकार समाप्त करें, या जैसा कि बुद्ध मत में कहा जाता है, "कर्म ऋण"?

उत्तर : साधना स्वयं कर्म को समाप्त करने का तरीका है। सबसे उत्तम उपाय यह है कि आप अपने 'शिनशिंग' में सुधार करें, क्योंकि इससे काला तत्व बदलकर श्वेत तत्व 'द' बन जाता है। द तब गोंग में परिवर्तित हो जाता है।

प्रश्न : यदि हम फालुन गोंग का अभ्यास करें, तो क्या ऐसे नियम हैं जिनका हमें पालन करना चाहिए?

उत्तर : बुद्धमत में जिन वस्तुओं को निषेध किया गया है, उनमें से अधिकांश हम भी नहीं कर सकते, किन्तु हमारा दृष्टिकोण अलग है। हम साधु या साध्वी नहीं हैं, हम साधारण लोगों के बीच रहते हैं, इसलिए यह भिन्न है। कुछ वस्तुओं के लिए यदि आप उन्हें ऊपरी तरीके से लेंगे, तो यह पर्याप्त है। अवश्य ही, जैसे-जैसे आपका शक्ति सामर्थ्य बढ़ता जाता है और बहुत ऊँचे स्तर पर पहुंच जाता है, आपके 'शिनशिंग' से जो आवश्यकता है वह भी बहुत ऊंची हो जायेगी।

4. दिव्य नेत्र

प्रश्न : जब गुरु व्याख्यान दे रहे थे, मैंने उनके सर के ऊपर तीन फुट का स्वर्णिम प्रभा-मंडल देखा, और बहुत से सर के आकार के प्रभा-मंडल उनके पीछे देखे?

उत्तर : इस व्यक्ति का दिव्य नेत्र बहुत ऊँचे स्तर तक पहुंच गया है।

प्रश्न : गुरु के शिष्य जब दूसरों का उपचार कर रहे थे, तो उनके मुंह से स्वर्णिम प्रकाश उगल रहा था।

उत्तर : मैं कहता हूँ कि इस व्यक्ति ने बहुत अच्छी साधना की है। उसने बाहर निकलती हुई दिव्य शक्तियों को देखा है।

प्रश्न : यदि किसी बच्चे का 'दिव्य नेत्र' खुल जाए तो क्या इसका कुछ प्रभाव होगा? क्या खुले 'दिव्य नेत्र' से शक्ति का स्राव होगा?

उत्तर : छः वर्ष से छोटे बच्चों का 'दिव्य नेत्र' बहुत आसानी से खुल जाता है। यदि छोटे बच्चे अभ्यास न करें तो उनके खुले हुए दिव्य नेत्र से शक्ति का स्राव होगा; फिर भी, परिवार में किसी एक को अभ्यास करना चाहिए। उत्तम होगा कि वह दिन में एक बार अपने दिव्य नेत्र में देखे, जिससे वह बन्द न हो और अधिक शक्ति का रिसाव न हो। छोटे बच्चे स्वयं साधना अभ्यास करें तो यह सर्वोत्तम है। जितना वे इसका प्रयोग करेंगे, उतनी अधिक शक्ति का स्राव होगा, और इसका प्रभाव उनके भौतिक शरीर पर नहीं बल्कि उनकी सबसे आधारभूत वस्तुओं पर पड़ता है। किन्तु, यदि इसे अच्छी तरह संरक्षित रखा जाए, तो कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। जो कुछ मैंने कहा है, वह बच्चों से संबंधित है, वयस्कों से नहीं। कुछ लोगों के दिव्य नेत्र बहुत चौड़े खुल जाते हैं, और उन्हें शक्ति के स्राव का भय नहीं होता, किन्तु वे बहुत ऊँचे स्तर की वस्तुओं को नहीं देख सकते। जबकि कुछ ऐसे भी हैं जो बहुत ऊँचे स्तर की वस्तुओं को देख सकते हैं। जब वे देखते हैं, कोई फा-शरीर या अन्य गुरु उन्हें शक्ति उपलब्ध कर देता है, और यह कोई समस्या नहीं है।

प्रश्न : मैंने गुरु के शरीर और छाया पर स्वर्णिम दीप्ति देखी, लेकिन पलक झपकते ही वह लुप्त हो गई। क्या हुआ?

उत्तर : वह मेरा फा-शरीर है। मैं व्याख्यान दे रहा हूँ और मेरे सर के ऊपर शक्ति-स्तंभ है; यह उस स्तर का है, जिस पर मैं हूँ। यह पलक झपकते ही लुप्त हो गया, क्योंकि आप अपने 'दिव्य नेत्र' का प्रयोग नहीं जानते। आपने अपनी शारीरिक आंखों का प्रयोग किया।

प्रश्न : हम दिव्य शक्तियों का प्रयोग कैसे करते हैं?

उत्तर : मैं सोचता हूँ कि यदि कोई इन दिव्य शक्तियों को सेना विज्ञान, किसी ऊंची तकनीक या जासूसी के लिए प्रयोग करे, तो यह एक समस्या हो जाएगी। हमारे विश्व की एक प्रकृति होती है। यदि प्रयोग उस प्रकृति के अनुकूल होगा, तो शक्तियां काम करेंगी; यदि अनुकूल नहीं हैं तो शक्तियां काम नहीं करेंगी। अच्छे कार्यों के उद्देश्य के लिए भी, कोई ऊँचे स्तर से शक्ति प्राप्त नहीं कर पायेगा। वह उन्हें केवल महसूस करेगा। यदि कोई व्यक्ति केवल लघु दिव्य शक्तियों का प्रयोग करता है तो समाज के साधारण विकास

क्रम में कोई रूकावट नहीं होगी। यदि वह कुछ वस्तुओं को बदलना चाहता है, जो बहुत बड़े कार्य हैं, उसके लिए उसकी आवश्यकता है या नहीं, जो वह कहता है उसका महत्व नहीं है, क्योंकि समाज का विकास उसकी इच्छा अनुसार नहीं होता। वह कुछ वस्तुओं को प्राप्त करना चाहता हो, किन्तु अंतिम निर्णय उसके हाथ में नहीं है।

प्रश्न : किसी की चेतना शरीर के अन्दर और बाहर कैसे जाती है?

उत्तर : जिस चेतना के बारे में हम चर्चा करते हैं वह अक्सर सर के कपाल से बाहर जाती है। वास्तव में, यह केवल वहीं से बाहर जाने तक सीमित नहीं है। वह किसी भी स्थान से बाहर जा सकती है, जो दूसरे साधना के तरीकों से अलग है जहां केवल सर के कपाल से ही बाहर जाना होता है। यह शरीर को किसी भी स्थान से छोड़ सकती है। उसी प्रकार चेतना शरीर में प्रवेश करती है।

प्रश्न : दिव्य नेत्र के क्षेत्र में एक लाल रोशनी है, जिसके बीच में एक काला छेद है। वह तेजी से फैलता है। क्या दिव्य नेत्र खुल रहा है? कभी-कभी इसके साथ तारे की रोशनी या बिजली की चमक होती है?

उत्तर : जब आप तारे की रोशनी देखें, तो दिव्य नेत्र खुलने वाला होता है। जब चमक देखें, तो यह पूरी तरह खुल जाता है।

प्रश्न : मैंने गुरु के सर और शरीर पर लाल और हरे प्रभा-मंडल देखे। किन्तु जब मैंने अपनी आंखें बंद कीं, तो मैं कुछ भी नहीं देख सका। क्या मैंने बाहरी दृष्टि से देखा?

उत्तर : आपने बाहरी दृष्टि से नहीं देखा। आप यह नहीं जानते कि आंखें बन्द करके कैसे देखा जाता है, इसलिए आपने केवल खुली आंखों से देखा। लोग अक्सर यह नहीं जानते कि वे अपने पहले से खुले हुए दिव्य नेत्र का कैसे उपयोग करें। कभी वे संयोग से अपनी खुली आंखों से वस्तुएँ देख लेते हैं। किन्तु जब आप वस्तुओं को वास्तव में अच्छी तरह देखना चाहते हैं, तो आप अपनी आंखों का उपयोग करने लगते हैं; इसलिए वस्तुएँ फिर लुप्त हो जाती हैं। जब आप ध्यान नहीं दे रहे होते तो आप उनको दोबारा देख लेंगे।

प्रश्न : मेरी पुत्री आकाश में कुछ घेरे देखती है, किन्तु वह स्पष्ट नहीं बता पाती। हमने उसे फालुन का प्रतीक दिखाया और वह कहती है कि वह यही है। क्या उसका दिव्य नेत्र वास्तव में खुल गया है?

उत्तर : 6 वर्ष से कम के बच्चों का दिव्य नेत्र हमारे फालुन प्रतीक पर एक दृष्टि डालने से ही खुल सकता है। किन्तु आप (व्यस्क) यह न करें। इसे बच्चे देख सकते हैं।

प्रश्न : मैं नहीं जानता कि पहले से खुले 'दिव्य नेत्र' का प्रयोग कैसे करूं। क्या गुरु कृपया बताएंगे?

उत्तर : जब 'दिव्य नेत्र' पूरी तरह खुल जाता है, तो लोग उसका प्रयोग जान जाएंगे, यद्यपि उन्होंने पहले ऐसा नहीं किया होगा। जब वह बिल्कुल चमकीला और प्रयोग करने में सरल होता है, तो वे लोग भी उसका प्रयोग जान जाते हैं, जिन्होंने पहले नहीं किया होगा। दिव्य नेत्र से देखना बिना सोचे समझे हो जाता है। यदि आप अधिक प्रभावी होकर देखना चाहें, तो आप स्वाभाविक रूप से अपनी आंखों के द्वारा देखने लगते हैं और ऑप्टिक नर्व (प्रकाश नाड़ी) का प्रयोग करने लगते हैं। इसलिए आप और नहीं देख पाते।

प्रश्न : जब 'दिव्य नेत्र' खुला हो तो क्या हम सारा विश्व देख सकते हैं?

उत्तर : जब 'दिव्य नेत्र' खुलने की बात आती है, तो इसके स्तर होते हैं। दूसरे शब्दों में, आप कितना सत्य देख सकते हैं, यह आपके स्तर पर निर्भर होता है। दिव्य नेत्र खुलने का यह अर्थ नहीं है कि आप विश्व में प्रत्येक वस्तु देख सकते हैं। किन्तु आगे के साधना अभ्यास से आप अपना स्तर ऊँचा करेंगे जब तक आपको पूर्ण ज्ञान-प्राप्ति न हो जाये। तब आप और अधिक स्तरों को देख सकेंगे। फिर भी यह तय नहीं है कि जो आप देखेंगे, वह संपूर्ण विश्व का सत्य है। अपने जीवनकाल में जब शाक्यमुनि उपदेश दे रहे थे, वे लगातार अपने अन्दर सुधार भी लाते जा रहे थे। जब कभी वे नये स्तर पर पहुँचते वे पाते कि जो उपदेश पहले वे दे रहे थे, वह संपूर्ण नहीं थे। उनके उपदेश और ऊँचे स्तर के अनुरूप फिर से बदलते रहते थे। इसलिए उन्होंने अंत में कहा "कोई सिद्धांत ऐसा नहीं है जो स्थिर हो" प्रत्येक स्तर का अपना सिद्धांत है। उनके लिए भी विश्व का पूर्ण सत्य देखना असंभव था। हमारे साधारण लोगों की दृष्टि में, यह सोच से भी बाहर है कि इस विश्व में कोई तथागत के स्तर तक ऊँचा पहुँच सकता है। क्योंकि वे केवल तथागत के स्तर तक ही जानते हैं और वे यह नहीं जानते हैं कि उससे ऊपर भी बहुत ऊँचे स्तर

हैं, वे उच्च प्रकृति के रहस्यों को न तो जानते हैं और न स्वीकार कर पाते हैं। तथागत बुद्ध फा का बहुत लघु स्तर है। इसलिए यह कहा जाता है कि "महान फा असीमित है।"

प्रश्न : हम आपके शरीर पर जो वस्तुएँ देखते हैं, क्या वे वास्तव में मौजूद हैं?

उत्तर : वास्तव में, वे मौजूद हैं - सभी आयाम तत्वों से बने हैं। केवल उनकी संरचना हमारे से भिन्न है।

प्रश्न : मेरी भविष्य की पूर्व-सूचनाएँ अक्सर सच्ची होती हैं।

उत्तर : यह "पूर्व-सूचना" बताने की दिव्य शक्ति है, जिसके बारे में हमने चर्चा की है। वास्तव में यह पूर्व-ज्ञान और अतीत-ज्ञान (सुमिंग टोंग) का नीचे का स्तर है। जिस गोंग का हम संवर्धन करते हैं, वह अलग आयाम में है जहाँ काल या अवकाश का सिद्धांत नहीं होता; एक समान होता है चाहे कितनी ही दूरी हो या कितना अधिक समय हो।

प्रश्न : अभ्यास के दौरान रंगीन लोग, आकाश और चित्र क्यों सामने आते हैं?

उत्तर : आपका दिव्य नेत्र खुल गया है। आपने जो देखा वह दूसरे आयाम से संबंधित है। वह आयाम स्तरों में बंटा है, इसलिए आपने उसका एक स्तर देखा होगा। यह इतना मनोहारी है।

प्रश्न : अभ्यास के दौरान मैंने तेज आवाज सुनी और मुझे लगा जैसे मेरे शरीर में दरार आकर फट गया हो। मुझे तुरंत बहुत कुछ समझ में आ गया। क्यों?

उत्तर : कुछ लोगों के लिए इसका अनुभव करना सरल होता है, और यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर का हिस्सा फट और खुल जाता है। आप कुछ विषयों में ज्ञान प्राप्त कर चुके हैं। इसे क्रमिक ज्ञानोदय के रूप में वर्गीकृत किया गया है। जब आप एक स्तर की साधना समाप्त कर लेते हैं, तो इसका एक भाग फट और खुल जाता है। यह सब बिल्कुल सामान्य है।

प्रश्न : कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि मैं हिल नहीं सकता। ऐसा क्यों है?

उत्तर : साधना के प्रारंभिक चरण के दौरान आपको अचानक ऐसा महसूस हो सकता है कि आप अपना हाथ या अपने शरीर के किसी भाग को हिला नहीं सकते। ऐसा क्यों है? ऐसा इसलिए है क्योंकि आपने "स्थिर गोंग" नामक क्षमता प्राप्त कर ली है। यह आपकी जन्मजात क्षमताओं में से एक है, और यह शक्तिशाली है। जब किसी ने गलत किया है

और वहां से भाग रहा है, तो आप "स्थिर" कह सकते हैं और वह तुरंत स्थिर हो जाएगा।

प्रश्न : हम कब दूसरों का उपचार शुरू कर सकते हैं? मैं दूसरों के रोगों का कुछ प्रभाव तक उपचार करता था। फाल्गुन गोंग सीखने के बाद, यदि लोग मेरे पास उपचार के लिए आते हैं, तो क्या मैं उनका उपचार कर सकता हूँ?

उत्तर : मैं सोचता हूँ कि इस कक्षा के लोगों के लिए - चाहे आपने कोई भी अभ्यास किया हो; कितने समय तक भी किया हो, या आप उस स्तर तक पहुंचे या नहीं जहां आप रोग उपचार करने में समर्थ हों - इस निम्न स्तर पर, मैं यह नहीं चाहता कि आप लोगों का उपचार करें, क्योंकि आप स्वयं भी अभी नहीं जानते कि आप किस स्तर पर हैं। जब आपने दूसरे लोगों के रोगों का उपचार किया होगा, हो सकता है उस समय आपके पवित्र विचार कार्यशील हुए हों, या यह एक गुजरता हुआ गुरु हो सकता है जिसने आपकी मदद की होगी, क्योंकि आप एक अच्छा कार्य कर रहे थे। यद्यपि जो शक्ति आपने साधना से विकसित की, वह आपको कुछ करने में सहायता कर सकती है, किन्तु वह आपकी रक्षा नहीं कर सकती। जब आप उपचार कर रहे होते हैं तो आप रोगी के समान क्षेत्र में होते हैं। कुछ समय बाद, रोगी की काली ची आपको उससे अधिक बीमार कर देगी। यदि आप रोगी से पूछें "क्या आप ठीक हैं?" वह कहेगा "कुछ अच्छा हूँ"। यह किस प्रकार का उपचार है? कुछ 'चीगोंग' के गुरु कहते हैं "कल आना और फिर परसों आना। मैं तुम्हारा कुछ सत्रों में उपचार करूंगा", वह "ऐसा क्रमबद्ध भी करता है"। क्या यह धोखा नहीं है? क्या यह सर्वोत्तम नहीं होगा कि आप रोगों के उपचार के लिए तब तक रूक जायें, जब तक आप ऊँचे स्तर पर नहीं पहुंचते? फिर, जिस किसी का उपचार करेंगे, वह ठीक हो जायेगा। वह कितना अच्छा लगेगा! यदि आपने अपने 'गोंग' को कुछ स्तर तक विकसित कर लिया है और यदि यह अत्यंत आवश्यक है कि आप उपचार करें, मैं आपके हाथों को खोल दूंगा और रोगों के उपचार वाली दिव्य शक्ति उभार दूंगा। किन्तु यदि आपने ऊँचे स्तर तक अभ्यास करना है, तो मैं सोचता हूँ कि आप इन वस्तुओं से दूर रहें। महान मार्ग (दाफा) को बढ़ावा देने के लिए और सामाजिक समारोहों में भाग लेने के लिए, मेरे कुछ शिष्य उपचार कर रहे हैं। क्योंकि वे मेरी और से हैं और मैंने उनको प्रशिक्षित किया है, इसलिए वे सुरक्षित हैं और उन्हें किसी समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा।

प्रश्न : यदि हमने दिव्य शक्ति विकसित कर ली है। तो क्या हम दूसरों को बता सकते हैं?

उत्तर : यह कोई समस्या नहीं है, यदि आप दूसरों को बतायें जो फालुन गोंग का अभ्यास करते हैं, शर्त यह है कि आप विनम्र रहें। आप सभी का एक साथ अभ्यास करने का प्रयोजन है कि आप आपस में एक दूसरे से अनुभव साझा कर सकें और विचार-विमर्श कर सकें। वास्तव में, यदि आप बाहर निकलें तो जिन लोगों के पास दिव्य शक्तियां हैं, उनको भी आप बता सकते हैं। यह तब तक उचित है जब तक कि आप शेखी न मारें। यदि आप अपनी योग्यता की शेखी मारना चाहते हैं, तो समस्या हो जाएगी। यदि आप अधिक शेखी मारेंगे तो आपकी शक्ति लुप्त हो जाएगी। यदि आप केवल 'चीगोंग' के बारे में बात करना चाहें और बिना किसी अनुचित निजी विचार से बात करें, तो मैं कहता हूँ कि कोई समस्या नहीं होगी।

प्रश्न : बुद्ध विचारधारा "शून्यवाद" के बारे में बताता है और ताओ विचारधारा "रिक्तवाद" के बारे में हम किस बारे में बात करते हैं?

उत्तर : बुद्ध विचारधारा का "शून्यवाद" और ताओ विचारधारा का "रिक्तवाद" उनके अपने साधना प्रणाली में अनोखे हैं। वास्तव में, हमें भी उस स्तर तक पहुंचने की आवश्यकता है। हम उद्देश्य के साथ साधना करने और बिना उद्देश्य 'गोंग' प्राप्त करने के बारे में चर्चा करते हैं। शिनशिंग को बढ़ाने और मोहभावों को छोड़ने से भी शून्यता और रिक्तता की प्राप्ति होती है, किन्तु हम इन पर इतना जोर नहीं देते। क्योंकि आप भौतिक जगत में रहते हैं, आपको जीवन निर्वाह और आजीविका चलाना आवश्यक है - आपको कार्य करने होते हैं। अनिवार्य रूप से कार्य करने से यह पता चलता है कि जो आप कर रहे हैं वह अच्छा है या बुरा। हमें क्या करना चाहिए? जिसका हम संवर्धन करते हैं वह 'शिनशिंग' है - जो हमारी प्रणाली की सबसे प्रमुख विशेषता है। जब तक आपके विचार पवित्र हैं और जो कार्य आप करते हैं हमारी आवश्यकताओं के उपयुक्त हैं, तो आपको शिनशिंग की कोई समस्या नहीं होगी।

प्रश्न : हमे अपनी दिव्य शक्तियों के विकास का पता कैसे लगेगा?

उत्तर : साधना के आरंभिक चरण में, यदि आप दिव्य शक्तियां विकसित करते हैं तो आपको महसूस हो जायेगा। यदि आपने अभी तक दिव्य शक्तियां विकसित नहीं की हैं किन्तु आपका शरीर संवदेनशील है, तो आप इसे महसूस कर सकते हैं। यदि इनमें से कुछ भी नहीं है, तो आपके लिए बताने का कोई तरीका नहीं है। जो आप कर सकते हैं

वह यह है कि उनकी जानकारी के बिना भी आप अपनी साधना जारी रखें। हमारे 60-70 प्रतिशत विद्यार्थियों के 'दिव्य नेत्र' खुल गये हैं। मैं जानता हूँ वे देख सकते हैं। यद्यपि वे कुछ नहीं कहते, वे अपनी आंखें अच्छी तरह खोलकर देखते हैं। मैं आपसे साथ-साथ अभ्यास करने के लिए क्यों कहता हूँ? मैं चाहता हूँ कि आप अपनी मंडली में विचारों का आदान-प्रदान और चर्चा करें। किन्तु इस साधना प्रणाली का उत्तरदायित्व लेते हुए, आप अपनी मंडली से बाहर आवश्यकता से अधिक चर्चा न करें। आपस में विचारों का आदान-प्रदान करना और एक साथ सुधार लाना स्वीकार्य है।

प्रश्न : *फा-शरीर कैसा दिखाई पड़ता है? क्या मेरे पास फा-शरीर है?*

उत्तर : एक व्यक्ति का फा-शरीर उसी प्रकार दिखाई पड़ता है, जैसा वह स्वयं है। अभी आपके पास फा-शरीर नहीं है। जब आपका अभ्यास एक विशिष्ट स्तर पर पहुंच जायेगा, तो आपकी त्रिलोक-फा साधना पूरी हो जाएगी और एक अत्यंत उच्च स्तर पर पहुंच जाएंगे। केवल उसी समय आपके फा-शरीर विकसित हो सकेंगे।

प्रश्न : *कक्षा पूरी होने के बाद, कितने समय तक गुरु के फा-शरीर हमारे साथ रहेंगे?*

उत्तर : जब कोई विद्यार्थी अचानक ऊँचे स्तर पर साधना आरम्भ कर देता है, तो यह उसके लिए बड़ा निर्णायक बिन्दु होता है। मैं उसकी सोच में परिवर्तन की बात नहीं कर रहा हूँ। इसलिए जब एक साधारण व्यक्ति को कोई ऐसी वस्तु मिल जाये जो उसे साधारण व्यक्ति होते हुए नहीं मिलनी चाहिए, तो यह खतरनाक स्थिति हो जाती है, और उसके जीवन को खतरा हो जाता है। मेरे फा-शरीर उसकी सुरक्षा करेंगे। यदि मैं यह नहीं कर सका और फिर भी 'फा' का प्रचार करता हूँ, तो वह ऐसा होगा जैसे लोगों को हानि पहुंचाना। बहुत से 'चीगोंग' गुरु साधना सिखाने से डरते हैं, क्योंकि वे उत्तरदायित्व को पूरा नहीं कर सकते। मेरे फा-शरीर आपकी हर समय रक्षा करेंगे, ज्ञान प्राप्ति होने तक। यदि आप बीच में रुकते हैं, तो फा-शरीर भी अपने आप ही, आपको छोड़ देंगे।

प्रश्न : *गुरु कहते हैं साधारण जन्मजात गुण वाले लोग क्रियाओं द्वारा साधना नहीं करते बल्कि अपने 'शिनशिग' द्वारा करते हैं। क्या यह ठीक है कि जब तक किसी व्यक्ति का 'शिनशिग' बहुत ऊँचा है, तो वह बिना क्रियाओं का अभ्यास किए हुए उचित फल पदवी प्राप्त कर सकता है?*

उत्तर : सिद्धांत अनुसार यह ठीक है। जब तक आप अपना शिनशिग बढ़ाते रहते हैं, तो द गोंग में बदल सकता है। किन्तु आपको स्वयं को साधक समझना होगा। यदि आप

ऐसा नहीं समझते तो आप केवल द ही एकत्रित करते रहेंगे। आप द अधिक मात्रा में एकत्रित करेंगे, और यह आपके पवित्र होने से होता रहेगा। उस स्थिति में, यदि आप स्वयं को साधक भी समझें, तो भी आप आगे नहीं जा सकेंगे, क्योंकि आपने ऊँचे स्तरों के 'फा' को नहीं सीखा है। जैसा आप सब जानते हैं, मैंने बहुत सी वस्तुएं उजागर की हैं। गुरु की रक्षा के बिना, ऊँचे स्तरों पर अभ्यास करना बहुत कठिन है। आप एक दिन भी ऊँचे स्तरों पर अभ्यास नहीं कर सकते - यह असंभव है। इसलिए ज्ञान प्राप्ति इतनी सरल नहीं है। हालांकि, आपके शिनशिग में सुधार होने के बाद, आप विश्व की प्रकृति के साथ आत्मसात हो सकते हैं।

प्रश्न : दूरवर्ती उपचार का क्या सिद्धांत है?

उत्तर : यह बहुत सरल है। विश्व का विस्तार हो सकता है और सिकुड़ भी सकता है, इसी प्रकार दिव्य शक्तियां भी। मैं अपने मूल स्थान पर रहता हूँ और बाहर नहीं जाता, लेकिन दिव्य शक्तियां जो बाहर निकलती हैं, वे बहुत दूर अमेरिका तक के रोगियों तक पहुंच सकती हैं। (किसी व्यक्ति का उपचार करने के लिए) या तो मैं अपनी दिव्य शक्तियां उसके स्थान तक भेज सकता हूँ या सीधे उसकी मूल चेतना (युआन शन) को यहां अपने पास बुला सकता हूँ। यह दूरवर्ती उपचार का सिद्धांत है।

प्रश्न : क्या हम जान सकते हैं कि कितने प्रकार की दिव्य शक्तियां विकसित हो जाएंगी?

उत्तर : दस हजार से अधिक दिव्य शक्तियां होती हैं। यह विस्तार से जानने की आवश्यकता नहीं है कि ये कितनी हैं। इस सिद्धांत को और इस 'फा' को जानना पर्याप्त है। शेष आपकी साधना के लिए छोड़ा गया है। इससे अधिक जानना न तो आपके लिए आवश्यक है और न ही अच्छा। गुरु (पारंपरिक तौर से) शिष्य की तलाश में रहता है, और शिष्य को स्वीकार करता है, किन्तु शिष्य कुछ नहीं जानता। और उसे बताया भी नहीं जाता। यह सब उस पर निर्भर करता है कि वह स्वयं जाने।

प्रश्न : जब मैं कक्षा में अपनी आंखें बन्द करता हूँ, तो मैं आपको मंच पर व्याख्यान देते हुए देख सकता हूँ। आपका ऊपरी भाग काला है। मेज भी काली है। आपके पीछे कपड़ा गुलाबी है। कभी आप हरी रोशनी से घिरे हुए हैं। क्या हो रहा है?

उत्तर : यह प्रश्न उस स्तर का है जिस पर आप हो, क्योंकि जब दिव्य नेत्र अभी खुला है, आप सफेद रंग को काला और काले को सफेद देखेंगे। जब आपके स्तर में थोड़ा और

सुधार आ जाये, तो आप सब कुछ सफेद ही देखेंगे। और इससे भी अधिक सुधार होने पर, आप सब रंगों में अंतर करने लगेंगे।

5. परीक्षाएं और विपत्तियां

प्रश्न : क्या जिन विपत्तियों का हम सामना करते हैं, गुरु द्वारा व्यवस्थित परीक्षाएं हैं?

उत्तर : आप यह कह सकते हैं। इन्हें आपके शिनशिग में सुधार के लिए व्यवस्थित किया गया है। यदि आपका शिनशिग आवश्यक स्तर पर नहीं पहुंचा है, तो क्या आप ज्ञान प्राप्त और सफलता प्राप्त कर पायेंगे? यदि हम प्राथमिक स्कूल के विद्यार्थी को कॉलेज भेज दें, तो क्या यह ठीक रहेगा? मैं ऐसा नहीं सोचता! यदि हम आपको उच्च स्तर पर साधना की अनुमति दे दें जबकि आपके शिनशिग में भी उचित प्रकार से सुधार नहीं हुआ है, और आप किसी विषयवस्तु पर अपने विचार हल्के नहीं कर सकते या कोई वस्तु नहीं छोड़ सकते, आप मामूली बातों पर ज्ञान प्राप्त व्यक्तियों से वाद-विवाद कर सकते हैं, यह स्वीकार्य नहीं है! इसीलिए हम शिनशिग पर इतना बल देते हैं।

प्रश्न : साधक और साधारण लोगों की विपत्तियों में क्या अंतर है?

उत्तर : हम साधक साधारण व्यक्तियों से बहुत भिन्न नहीं हैं। आपकी विपत्तियां साधक के रूप में आपके मार्ग के अनुसार आयोजित की जाती हैं। साधारण लोग अपने कर्मों के अनुसार फल भुगतते हैं, इसलिए उन पर विपत्तियां आती हैं। इसका यह अर्थ नहीं है कि क्योंकि आप साधक हैं, इसलिए आप पर विपत्तियां हैं और क्योंकि वह साधारण व्यक्ति हैं, इसलिए उस पर विपत्तियां नहीं होंगी। यह दोनों के लिए एक ही है। केवल यह है कि आपकी विपत्तियों को आपके शिनशिग में सुधार के लिए व्यवस्थित किया गया है, जबकि साधारण लोगों की विपत्तियों द्वारा उसके कर्मों का भुगतान होता है। सच्ची बात यह है कि विपत्तियां आपके अपने कर्म हैं, जिनका मैं आपके शिनशिग में सुधार के लिए उपयोग करता हूँ।

प्रश्न : क्या ये विपत्तियां उन्हीं इक्यासी कठिनाइयों के समान हैं जो शास्त्रों को लाने के लिए पश्चिम की यात्रा के समय में हुए थे?

उत्तर : थोड़ी सी समानता है। साधकों के जीवन को पूर्व नियोजित कर दिया गया है। आपको बहुत अधिक या बहुत कम कठिनाइयां नहीं होंगी, और यह आवश्यक नहीं है

कि ये इक्यासी हों। यह इस बात पर निर्भर करता है कि अपने जन्मजात गुण के अनुसार आप कितने ऊँचे स्तर तक साधना कर सकते हैं। यह उस स्तर तक के लिए नियोजित किया गया है, जिसे आप प्राप्त कर सकते हैं। साधक उस हर वस्तु को छोड़ने की प्रक्रिया का अनुभव करेंगे जो साधारण व्यक्तियों के पास है, किन्तु साधकों के पास नहीं होनी चाहिए। यह वास्तव में कठिन है। हम उन तरीकों के बारे में सोचेंगे जिससे उन सभी वस्तुओं को छोड़ सकें जिन्हें छोड़ना कठिन लगता है, जिससे विपत्तियों द्वारा आपके शिनशिंग में सुधार हो सके।

प्रश्न : जब हम अभ्यास करते हैं, लोग उसे बिगाड़ने का प्रयत्न करें, तो क्या करें?

उत्तर : फालुन गोंग को दूसरे लोगों द्वारा अहित से भय नहीं है। शुरू के दौर में, मेरे फा-शरीर आपकी रक्षा करते हैं, किन्तु यह अर्थ नहीं है कि आपको किसी भी स्थिति का सामना नहीं करना पड़ेगा। सोफे पर बैठकर, दिन भर चाय पीते हुए गोंग विकसित करना असंभव है। कभी-कभी जब आप किसी विपत्ति का सामना करते हैं, आप मेरे नाम को पुकारते हैं और मुझे प्रत्यक्ष देखते हैं। हो सकता है मैं आपकी सहायता न करूँ, क्योंकि आपको इसी पर विजय पाने की आवश्यकता है। किन्तु जब आपको वास्तविक खतरा होगा, मैं आपकी सहायता करूँगा। फिर भी, वास्तविक खतरा नहीं होगा, क्योंकि आपका जीवन पथ बदल दिया गया है और किसी अप्रिय घटना के हस्तक्षेप की आज्ञा नहीं है।

प्रश्न : हम विपत्तियों का सामना कैसे करें?

उत्तर : मैं आपको बार-बार बता चुका हूँ : अपने शिनशिंग की रक्षा कीजिए! यदि आप यह निश्चित कर लें कि आप अनुचित कार्य नहीं करेंगे, तो यह अच्छी बात है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब दूसरे लोग कुछ कारणों से आपके हित में रूकावट डालते हैं : यदि आप साधारण व्यक्ति की तरह लड़ेंगे, तो आप भी साधारण व्यक्ति हो जाएंगे। क्योंकि आप एक साधक हैं, आपको समस्याओं से उस प्रकार नहीं निपटना चाहिए। जो वस्तुएं आपके शिनशिंग में रूकावट डालती हैं, उनसे आपका शिनशिंग सुधरता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उनका किस प्रकार सामना करते हैं और उनके द्वारा अपने शिनशिंग को संरक्षित रख पाते हैं और सुधार पाते हैं।

6. आयाम और मानव जाति

प्रश्न : विश्व में आयामों के कितने स्तर हैं?

उत्तर : मेरी जानकारी के अनुसार, विश्व में आयामों की अनगिनत परतें हैं। जब बहुत से आयामों के अस्तित्व का प्रश्न आता है, तो उन आयामों में क्या जीवन है और वहां कौन रहता है, यह वर्तमान वैज्ञानिक तरीकों से जानना बहुत कठिन है। आधुनिक विज्ञान को अभी तक भौतिक प्रमाण देना है। किन्तु हमारे कुछ 'चीगोंग' गुरु और वे लोग जो दिव्य शक्तियों में पारंगत हैं, वे दूसरे आयामों को देख सकते हैं, यह इसलिए है कि दूसरे आयामों को दिव्य नेत्र के द्वारा ही देखा जा सकता है, मनुष्य की शारीरिक आंख से नहीं।

प्रश्न : क्या सभी आयाम जन, शान और रेन की विशेषताओं को ग्रहण करते हैं?

उत्तर : हां, सभी आयाम जन, शान और रेन की विशेषताओं को ग्रहण करते हैं। जो लोग इन विशेषताओं के अनुरूप होते हैं वे अच्छे लोग हैं, जबकि जो उनके विरोध में होते हैं वे बुरे हैं। जो इन विशेषताओं का समावेश कर लेते हैं वे ज्ञान प्राप्त कहलाते हैं।

प्रश्न : मूल मानव जाति की उत्पत्ति कहां से हुई?

उत्तर : मूल विश्व में बहुत से समतल अथवा लम्बवत स्तर नहीं थे। विश्व के विकास व गतिशीलता के दौर में, जीवन की उत्पत्ति हुई। वह सबसे प्राचीन मूल जीवन कहलाया। यह विश्व के अनुरूप था और कुछ भी बुरा अस्तित्व में नहीं था। विश्व के अनुरूप होने का अर्थ है कि वह वैसा था जैसा विश्व, उसमें वे सभी सामर्थ्य थे जो विश्व के थे। जैसे विश्व का उद्भव और विकास हो रहा था, कुछ दिव्य लोक प्रकट हुए। बाद में, अधिकाधिक जीवन उत्पन्न होता गया। हमारे निम्न स्तर की बात करें तो, सामाजिक वर्ग बन गये जिनमें पारस्परिक प्रतिक्रियाएं विकसित हो गईं। इस उत्पत्ति की प्रक्रिया में, कुछ लोगों में परिवर्तन आ गया और वे विश्व की विशेषताओं से दूर होते चले गये। वे इतने अच्छे व्यक्ति नहीं रहे। इसलिए उनकी दिव्य शक्तियां क्षीण होती गईं। साधक इसलिए इस बात पर जोर डालते हैं कि "सच्चाई की ओर वापस जाना है", जिसका अर्थ है मूल अवस्था में वापस जाना। जितना ऊंचा स्तर होगा, उतना ही वह विश्व के साथ समावेश में रहेगा और उतनी ही अधिक प्रबल दिव्य शक्तियां होंगी। विश्व की उत्पत्ति की प्रक्रिया में, उस समय कुछ प्राणी बुरे हो गये और फिर भी उन्हें नष्ट नहीं किया जा सका। इसलिए योजनाएं बनाई गईं कि वे अपने जीवन में सुधार ला सकें और

विश्व के साथ फिर आत्मसात हो जायें। उन्हें निम्न स्तर पर भेजा गया जिससे वे दुःखों का सामना करें और स्वयं को सुधार सकें। बाद में, लोग लगातार उस स्तर पर आते गये। तब उस स्तर पर एक बंटवारा हो गया। जिन लोगों का शिनशिंग नीचे गिर गया था, वे उस स्तर पर भी नहीं रह सकते थे। इसीलिए, दूसरा और भी निम्न स्तर बनाया गया। यह लगातार इस प्रकार चलता गया और स्तर नीचे, और नीचे गिरते गये, जब तक कि उस स्तर पर नहीं पहुंच गये जहां आज का मानव जगत है। यह आज के मानव समुदाय की उत्पत्ति है।

स्थानीय संपर्क

फालुन दाफा के अभ्यास स्वयंसेवकों द्वारा निःशुल्क सिखाये जाते हैं। इसके लिये कोई सदस्यता नहीं है और न ही कोई दान स्वीकार किया जाता है। अभ्यासियों को आपकी मदद करने में प्रसन्नता होगी।

अहमदाबाद	7021628166	कोच्ची	9072707240
बैंगलोर	9886500273	मुंबई	9619749428
	9341255561		9920801226
भोपाल	9916135350	नागपुर	9822569386
चेन्नई	9840125536	पुदुचेरी	9944025970
दिल्ली क्षेत्र	9871679992	पुणे	9423215580
हैदराबाद	9885476390	वाराणसी	9935529619
जमशेदपुर	9939500428	ऊधमपुर	9596748161
कोलकाता	9143066856	अन्य शहर	9491047043
	9821381501		

फालुन दाफा के निःशुल्क ऑनलाइन वर्कशॉप में भाग लेने के लिए रजिस्टर करें:
www.LearnFalunGong.in

पुस्तकें, ऑडियो, वीडियो तथा सभी सामग्री फालुन दाफा वेबसाइट पर भी उपलब्ध हैं:
www.falundafa.org
www.falundafaindia.org

