

# **Méthode de la Grande Plénitude Parfaite du Falun Fofa**

**Li Hongzhi**

Version Française, 1998  
Equipe de Traduction du Falun Dafa (Beijing, Chine)

**Les mouvements sont les moyens auxiliaires de la  
cultivation-pratique  
pour la parfaite plénitude.**

**Li Hongzhi  
Le 3 novembre 1996**



作者近照

# 極至法旋

佛法無邊



法輪常轉

這個法輪圖形是宇宙的縮影，他在其它各個空間也有他存在的形式、演化過程，所以我說是一個世界。

李洪志

# TABLE DES MATIERES

- **I. LES PARTICULARITES DE LA METHODE**
  - 1. Cultiver et pratiquer le Falun, sans préparer le Dan ni le cristalliser
  - 2. L'homme n'est pas en état de pratique, mais le Falun le forge
  - 3. Cultiver et pratiquer le Zhuyishi et le pratiquant acquiert lui-même le Gong
  - 4. Cultiver à la fois la nature et la vie
  - 5. Les cinq séries de la méthode sont simples et faciles à apprendre
  - 6. Sans esprit, sans risque de déviation, le Gong grandit rapidement
  - 7. Sans condition concernant le lieu, l'heure et l'orientation de la pratique, ni demande d'arrêt du Gong
  - 8. Protégé par mon corps de la Loi, le pratiquant brave toute interférence néfaste provenant de l'extérieur
- **II. LA REPRESENTATION GRAPHIQUE DES MOUVEMENTS**
  - 1. Fo Zhan Qian Shou Fa (le bouddha étend ses mille bras)
  - 2. Falun Zhuang Fa (la posture debout du Falun)
  - 3. Guantong Liangji Fa (relier les deux pôles cosmiques)
  - 4. Falun Zhoutian Fa (méthode du circuit céleste du Falun)
  - 5. Shentong Jiachi Fa (méthode du renforcement des pouvoirs surnaturels)
- **III. LA RAISON DE MECANISMES DES MOUVEMENTS**

- 1. La première série de la méthode
- 2. La deuxième série de la méthode
- 3. La troisième série de la méthode
- 4. La quatrième série de la méthode
- 5. La cinquième série de la méthode

- ANNEXE 1 Exigences aux stations d'assistance du Falun Dafa
- ANNEXE 2 Règlements sur la transmission de la Loi et de la méthode par les disciples du Falun Dafa
- ANNEXE 3 Critères pour être moniteurs du Falun Dafa
- ANNEXE 4 Instructions pour les pratiquants du Falun Dafa

## I. LES PARTICULARITES DE LA METHODE

Le Falun Fofa (Loi de bouddha de la Roue de La Loi) est le Dafa (grande Loi) supérieur de cultivation-pratique dans l'école bouddhiste, elle a comme l'essence l'identification au caractère suprême cosmique "Zhen Shan Ren" (vérité, bonté et patience), guidée par le caractère suprême de l'univers, elle recommande une cultivation-pratique conformément au principe de l'évolution de l'univers. C'est pourquoi ce que nous cultivons, c'est le Dafa et la grande Voie.

Le Falun Fofa vise directement le cœur de l'homme, il précise que la cultivation-pratique du Xinxing (nature mentale) est la clé de l'accroissement du Gong et que le Gong a toujours la même hauteur que le Xinxing, ce qui est la vérité absolue de l'univers. Le Xinxing comprend le De (la vertu, qui est une substance blanche) et la transformation du karma (karma est une substance noire) ; il comprend l'abandon de tous les désirs et attachements des gens ordinaires ; il demande encore la capacité d'endurer la plus dure des épreuves, etc., il comprend également des choses qui doivent être obligatoirement cultivées dans de nombreux domaines pour élever le niveau.

Le Falun Fofa comporte aussi une partie de cultivation de la vie et ce qui se pratique par les mouvements de la méthode de la grande plénitude parfaite du Dafa supérieur dans l'école bouddhiste. Les mouvements servent d'une part à renforcer les pouvoirs du Gong et les mécanismes avec de très puissante force du Gong afin de faire la Loi forger l'homme ; et de l'autre, à faire naître à l'intérieur du corps beaucoup de vies. La cultivation-pratique au niveau élevé fera naître en soi le nourrisson originel soit le corps du bouddha et beaucoup de choses d'ordre prodigieux, tout cela requiert des mouvements pour opérer l'évolution. Les mouvements font partie de la parfaite harmonie et de la parfaite plénitude de ce Dafa, c'est une méthode complète de cultivation-pratique qui vise à cultiver à la fois la nature et la vie, qui est appelé aussi la méthode de la grande plénitude parfaite. Alors, ce Dafa requiert la cultivation et la pratique, la cultivation d'abord, la pratique en suite. Si l'on ne fait que l'exercice des mouvements sans cultiver le Xinxing, son Gong ne grandira pas ; si l'on ne cultive que le Xinxing sans pratiquer la méthode de la grande plénitude parfaite, sa force du Gong sera bloquée et son corps ne pourra non plus se transformer.

A dessein que plus de gens doués d'affinités et ceux dont le Gong ne grandit pas malgré une pratique de longues années puissent obtenir la Loi, qu'ils puissent dès le début se cultiver et pratiquer à un niveau élevé et qu'ils puissent grandir rapidement leur force du Gong, et aboutir directement à la plénitude parfaite, je transmets tout particulièrement le Dafa de cultivation de bouddha que j'ai confirmé et compris dans les temps les plus reculés. Cette méthode est caractérisée par l'harmonisation parfaite et l'éveil de la sagesse, ses mouvements sont simples et concis, la grande Voie est la plus simple et la plus facile.

La cultivation-pratique du Falun Fofa est axée sur le Falun. Le Falun est un corps matériel de haute énergie, doué d'intelligence et en rotation. Le Falun que j'ai implanté dans le bas-ventre du pratiquant ne cesse de tourner chaque jour 24 heures sur 24 (un

véritable pratiquant peut aussi obtenir le Falun, en lisant mes livres, ou en regardant la vidéo sur ma prédication de la Loi, ou en écoutant l'enregistrement sur ma prédication de la Loi, ou encore en apprenant la pratique auprès des disciples du Dafa), il aide automatiquement le pratiquant à faire la pratique. C'est-à-dire, quoique le pratiquant ne fasse pas la cultivation-pratique à tout moment, le Falun ne cesse de le forger. De toutes les écoles de cultivation-pratique répandues dans le monde actuel, c'est la seule méthode de cultivation-pratique pouvant faire "forger l'homme par la Loi".

Le Falun en rotation a le même caractère que l'univers, il est l'univers en miniature. Le Falun de l'école bouddhiste, les Yin et Yang de l'école taoïste et tout ce qui existe dans le monde des dix directions, se reflètent sans aucune exception dans le Falun. Sa rotation vers l'intérieur (dans le sens des aiguilles d'une montre) donne le salut au pratiquant lui-même, absorbe une grande quantité d'énergie de l'univers et la transforme en "Gong" ; sa rotation vers l'extérieur (dans le sens inverse) donne le salut aux autres, dégage l'énergie, donne le salut universel à tous les être vivants et redresse tous les états anormaux ; toutes les gens se trouvant aux alentours du pratiquant en bénéficient.

Le Falun Dafa fait le pratiquant s'identifie au caractère suprême cosmique "Zhen Shan Ren", il se distingue radicalement de toute autre méthode, ses particularités se résument principalement en huit points suivants:

## **1. Cultiver et pratiquer le Falun, sans préparer le Dan ni le cristalliser**

Le Falun dispose du même caractère que l'univers, il est un corps matériel de haute énergie, doué d'intelligence et en rotation. Il ne cesse de tourner dans le bas-ventre du pratiquant, et il absorbe sans arrêt de l'énergie de l'univers, faire évoluer l'énergie et la transforme en Gong. C'est pourquoi la cultivation-pratique du Falun Dafa permet de grandir et de libérer le Gong très rapidement. Même ceux qui cultivent la voie depuis un millénaire veulent obtenir ce Falun, mais ils ne peuvent pas l'avoir. Actuellement, toutes les autres méthodes répandues dans la société s'engagent dans la voie du Dan (pilule), visant à cristalliser le Dan, leur nom est le qigong de la voie du Dan. Pour le pratiquant du qigong de la voie du Dan, il est très difficile d'accéder à la libération du Gong et de l'éveil au cours du reste de sa vie.

## **2. L'homme n'est pas en état de pratique, mais le Falun le forge**

Chaque jour le pratiquant doit travailler, étudier, manger et dormir, etc., il ne peut donc pas pratiquer 24 heures sur 24. Mais le Falun tourne sans arrêt, il aide 24 heures sur 24 le pratiquant à pratiquer, et alors, l'homme ne pratique pas à tout moment, mais le Falun ne cesse de le forger. En bref, quand l'homme ne pratique pas, la Loi le forge.

Dans le monde actuel, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du pays, de toutes les méthodes transmises, aucune n'a résolu le problème de la contradiction du temps entre le travail et la pratique, seulement le Falun Dafa a réglé ce problème, il est la seule méthode qui puisse faire la Loi forger l'homme.



### **3. Cultiver et pratiquer le Zhuyishi et le pratiquant acquiert lui-même le Gong**

Le Falun Dafa vise à la cultivation-pratique du Zhuyishi (la conscience maîtresse), il exige que le pratiquant cultive son cœur avec l'esprit lucide, abandonne tout attachement et élève son propre Xinxing. Quand on pratique dans la méthode de la grande plénitude parfaite, on ne peut pas se trouver dans l'état distrait, ni s'oublier soi-même, à tout moment on fait la pratique sous la disposition du Zhuyishi. Le Gong ainsi acquis croît sur le pratiquant lui-même, il le possède soi-même et il peut emporter soi-même ce Gong. Si le Falun Dafa est précieux, c'est justement à cause qu'on acquiert soi-même le Gong.

Toutes les autres méthodes transmises depuis des années lointaines chez les gens ordinaires, cultivent le Fuyishi (la conscience secondaire), le corps et le Zhuyishi du pratiquant ne jouaient qu'un rôle de corps porteur. Quand le pratiquant aboutit à la parfaite plénitude, c'est le Fuyishi qui réussit la cultivation au niveau élevé et il emporte le Gong, tandis que le Zhuyishi et le corps du pratiquant n'acquièrent rien, la cultivation-pratique de toute une vie est réduite à néant à la fin. Naturellement, lorsque le pratiquant cultive et pratique son Zhuyishi, le Fuyishi acquiert aussi sa part du Gong, il s'élève naturellement en même temps.

### **4. Cultiver à la fois la nature et la vie**

La cultivation de la nature dans le Falun Dafa consiste à cultiver le Xinxing et à donner la primauté à la cultivation du Xinxing, elle maintient que le Xinxing est la clé de l'accroissement du Gong. C'est-à-dire que le Gong déterminant le niveau ne provient pas de la pratique, mais de la cultivation du Xinxing, la hauteur du Gong est la même que celle du Xinxing. Le Xinxing cité dans le Falun Dafa couvre un cadre beaucoup plus étendu que celui du De (la vertu), il comprend les contenus touchant tous les domaines, y compris le De.

La cultivation de la vie dans le Falun Dafa désigne la voie de l'immortalité, elle consiste à transformer le Benti (corps physique) au moyen de la pratique, en gardant le Benti, on fusionne le Zhuyishi et le corps en un et aboutit à la réussite de la cultivation d'ensemble. La cultivation de la vie consiste à transformer intrinsèquement les éléments moléculaires du corps humain, à substituer les substances de hautes énergies aux éléments cellulaires et à former un corps constitué de substances des autres espaces, ainsi l'homme garde à jamais sa jeunesse, elle commence par le problème fondamental, c'est pourquoi le Falun Dafa est la véritable Loi pour cultiver à la fois la nature et la vie.

### **5. Les cinq séries de la méthode sont simples et faciles à apprendre**

La grande voie est la plus simple et la plus facile. Macroscopiquement vus, les mouvements du Falun Dafa sont peu nombreux, mais ce qu'ils pratiquent sont très nombreux et très complets, ils contrôlent tous les domaines du corps et maîtrisent un grand nombre de choses à apparaître. Les cinq séries de la méthode sont toutes enseignées au pratiquant. Dès le début, elles dégagent les endroits envasés de l'énergie sur le corps du pratiquant, absorbent en grande quantité l'énergie de l'univers. En un

court laps de temps, elles évacuent les matières résiduelles du corps, purifient le corps, élèvent le niveau, renforcent les pouvoirs surnaturels et font entrer dans l'état du corps de blancheur limpide. Ces cinq séries de la méthode dépassent de loin la méthode générale de dégagement des méridiens ou le grand et le petit circuit céleste, elles offrent au pratiquant l'école de la Loi de cultivation-pratique la plus commode, la plus rapide, la meilleur et aussi la plus rare.

## **6. Sans esprit, sans risque de déviation, le Gong grandit rapidement**

La cultivation-pratique du Falun Dafa ne porte pas d'esprit, ne concentre pas l'esprit, ne dépend pas de la conduite de l'esprit, par conséquent, la cultivation-pratique du Falun Dafa est absolument sûre et exclut toute déviation. Le Falun protège aussi le pratiquant contre la déviation et contre la perturbation provenant des gens du mauvais Xinxing, il peut encore corriger automatiquement tout état incorrect.

Le pratiquant se cultive et pratique à un niveau très élevé. A condition qu'il puisse endurer la plus dure des épreuves, supporter ce qui est difficile à supporter, bien garder son Xinxing et s'adonner à la cultivation réelle, il peut atteindre à l'état de "trois fleurs se réunissant sur la tête" en quelques années, c'est le niveau le plus élevé que l'on peut accéder dans la cultivation-pratique du Shi Jian Fa (Loi du monde d'ici-bas).

## **7. Sans condition concernant le lieu, l'heure et l'orientation de la pratique, ni demande d'arrêt du Gong**

Le Falun est l'univers en miniature. L'univers est en rotation, toutes les galaxies sont en rotation, la Terre tourne aussi sur elle-même, il n'y a pas de division de l'est, de l'ouest, du sud et du nord. Le pratiquant du Falun Dafa pratique d'après le caractère de l'univers et selon le principe d'évolution de l'univers, ainsi, quelle que soit la direction dans laquelle il pratique, il pratique toujours dans toutes les directions. Comme le Falun tourne à tout moment, et qu'il n'a pas de concept du temps, la pratique peut s'effectuer à toute heure. Parce que le Falun tourne sans cesse, le pratiquant ne peut d'ailleurs pas l'arrêter, il n'y a donc pas le concept de l'arrêt du Gong, il ne s'agit que de l'arrêt des gestes, mais pas celui du Gong.

## **8. Protégé par mon corps de la Loi, le pratiquant brave toute interférence néfaste provenant de l'extérieur**

Il est très dangereux quand un homme ordinaire acquiert subitement les choses du niveau élevé, sa vie va être immédiatement menacée. Lorsqu'un pratiquant du Falun Dafa a accepté le Falun Dafa que je transmets et qu'il s'adonne à la cultivation réelle, il est protégé par mon corps de la Loi. Tant que vous persistez à se cultiver et pratiquer, mon corps de la Loi vous protégera jusqu'à votre parfaite plénitude dans la cultivation-pratique. Si vous cessez la cultivation-pratique à mi-chemin, mon corps de la Loi vous quittera naturellement.

Si beaucoup de personnes n'osent pas transmettre la loi du niveau élevé, c'est qu'elles ne sont pas capables de prendre cette responsabilité et que le ciel ne le permet

pas non plus. Le Falun Dafa est la Loi juste, pourvu que le pratiquant puisse, selon les exigences du Dafa, bien garder le Xinxing, abandonner les esprits d'attachement et renoncer à toute recherche injuste dans la cultivation-pratique, un juste l'emporte sur cent néfastes, tous les démons vous craignent, tous ceux qui n'ont pas rapport à votre élévation n'oseront pas vous déranger. Par conséquent, sur le plan théorique, le Falun Dafa diffère radicalement des autres méthodes de cultivation-pratique traditionnelles, et n'a rien de semblable avec la théorie de la préparation du Dan de toutes les autres écoles.

La cultivation-pratique du Falun Dafa se divise en plusieurs niveaux tels que le Shi Jian Fa et le Chu Shi Jian Fa (Loi au-delà du monde d'ici-bas). La cultivation-pratique se trouve dès le début à un point très haut, elle offre l'école de la Loi la plus commode au pratiquant et à ceux dont le Gong ne grandit pas malgré une pratique de longues années. Quand sa force du Gong et son Xinxing atteignent un certain niveau, le pratiquant peut aboutir à former par la cultivation son corps de diamant indestructible dans le monde d'ici-bas, à réaliser la libération du Gong et de l'éveil, et à sublimer intégralement au niveau élevé. Tout pratiquant doué de la ferme volonté apprend la Loi juste, obtient le Fruit direct, élève son Xinxing et abandonne ses attachements et il parvient ainsi à la parfaite plénitude.

## II. LA REPRESENTATION GRAPHIQUE DES MOUVEMENTS

### 1. Fo Zhan Qian Shou Fa (le bouddha étend ses mille bras)

Principes: Les mouvements du Fo Zhan Qian Shou Fa ont pour l'essentiel la détente du corps, ils visent à dégager les endroits envasés de l'énergie, à faire circuler vigoureusement l'énergie en réserve dans le corps et sous la peau, pour absorber automatiquement et en grande quantité l'énergie de l'univers et permettent au pratiquant d'avoir tous les méridiens dégagés dès le commencement. Au moment de pratiquer cette partie de mouvements, on sent le corps se réchauffer et on éprouve une sensation particulière d'un champ d'énergie très fort, cela est dû aux déploiements et dégagement de tous les passages d'énergie existant dans le corps. Le Fo Zhan Qian Shou Fa comprend en tout huit mouvements, d'ailleurs bien simple. Mais ils contrôlent sur le plan macroscopique beaucoup de choses à générer par l'ensemble de la méthode de cultivation-pratique et permettent au pratiquant de se mettre rapidement dans l'état du champ d'énergie. Le pratiquant doit pratiquer cette série de mouvements comme ceux de base. Chaque fois qu'on fait la pratique, on pratique en général d'abord cette série de mouvements, qui constituent une des méthodes de renforcement de la cultivation-pratique.

Formules: Shen Shen He Yi, Dong Jing Sui Ji ; Ding Tian Du Zun, Qian Shou Fo Li.

Position de préparation: Debout naturellement, les pieds écartés à la largeur des épaules, les jambes un peu courbées, les genoux et les hanches en état lisse, tout le corps reste détendu mais pas relâché. Le menton un peu retiré, la langue touchant la mâchoire supérieure, les dents un peu écartées, la bouche fermée, les yeux légèrement fermés, le visage serein et bienveillant.

Liang Shou Jieyin (Faire le nœud de mudrâ avec les deux mains): Soulevez les deux mains et tournez les paumes vers le ciel. La pointe des deux pouces se touche légèrement et les quatre autres doigts de chaque main restent accolés et les deux mains se superposent. La main gauche dessus pour l'homme, la main droite dessus pour la femme, les mains forment un ovale et se posent à la hauteur du bas-ventre. Les bras s'avancent un peu et les coudes se soulèvent pour laisser un espace dans les aisselles (Fig.1-1).

Mile Shenyao (Maitreya s'étire): Commencez par la position de Jieyin (nœud de mudrâ), levez les deux mains en gardant le Jieyin ; quand les mains sont devant la tête, défaites le Jieyin et tournez les mains graduellement vers le ciel. Quand les mains arrivent au sommet de la tête, la paume est vers la haut, les doigts des deux mains se pointent (Fig.1-2), les bouts des doigts s'écartent de 20 à 25 cm. Et en même temps, poussez le bas des paumes vers le ciel, tendez la tête vers le haut, appuyez fortement des pieds la terre, tout le corps s'étire avec force. Cet étirement dure environ 2-3 secondes, tout le corps se relâche aussitôt, les genoux et les hanches se remettent à l'état lisse.

Rulai Guanding (Tathâgata s'injecte de l'énergie par le sommet de la tête): Poursuivez la position précédente (Fig.1-3). Tournez en même temps les deux mains vers l'extérieur dans un angle de 140 degrés en forme d'entonnoir, puis tendez les poignets et baissez les mains. Les mains s'abaissent, les paumes contre la poitrine, à moins de 10 cm de distance, jusqu'au bas-ventre (Fig.1-4).



圖 1-1



圖 1-2



圖 1-3



圖 1-4

Shuang Shou Heshi (Salutation avec les mains jointes): Tournez les mains arrivées au bas-ventre pour que le dos des deux mains s'oppose, puis relevez tout de suite les deux mains à la hauteur de la poitrine pour faire le Heshi (joindre les dix doigts) (Fig.1-5). Ce geste demande les doigts contre les doigts, le bas de la paume contre le bas de la paume, en laissant les paumes écartées, les coudes soulevés et les deux avant-bras en ligne. (Sauf le Heshi et le Jieyin, les mains sont toujours en forme de paume de lotus, idem ci-après).



圖 1-5



圖 1-6



圖 1-7



圖 1-8

Zhang Zhi Qiankun (La main tend vers l'univers): Commencez par le Heshi. Ecartez les deux mains (Fig.1-6), à environ 2-3 cm de distance, et commencez en même

temps à tourner les mains, la main gauche tourne vers la poitrine pour l'homme (la main droite pour la femme), la main droite tourne vers l'extérieur de la poitrine, la main gauche est au-dessus de la main droite et les deux mains forment une ligne avec les avant-bras. Puis étendez obliquement l'avant-bras gauche vers le haut gauche (Fig.1-7). La paume vers le sol, la main se lève à la hauteur de la tête. La main droite demeure devant la poitrine, la paume vers le ciel. Au fur et à mesure que la main gauche atteinte à sa place, tendez la tête vers le ciel, appuyez fortement la terre des deux pieds, tout le corps s'étire avec force. Cet étirement dure environ 2-3 secondes, tout le corps se relâche aussitôt, la main gauche revient à la poitrine et rejoint la main droite en état de Heshi (Fig.1-5). Puis recommencez à tourner les mains, la main droite au-dessus de la main gauche (Fig.1-8). La main droite répète les mouvements de la main gauche (Fig.1-9), après l'étirement, c'est le relâchement, les mains reforment le Heshi devant la poitrine.



圖 1-9



圖 1-10



圖 1-11

Jin Hou Fen Shen (Le singe d'or se multiplie): Commencez par le Heshi. Les deux mains s'étendent depuis la poitrine vers les deux côtés pour former une ligne avec les épaules. Tendez la tête vers le ciel, appuyez la terre des deux pieds, étendez les mains avec force vers les deux côtés, la force part dans les quatre directions (Fig.1-10). Tout le corps s'étire avec force. L'étirement dure environ 2-3 secondes, tout le corps se relâche aussitôt, les deux mains reviennent en état de Heshi.

Shuang Long Xia Hai (Les deux dragons se jettent dans la mer): Commencez par le Heshi. Les mains s'écartent tout en s'étendant vers le bas en avant, quand les bras sont étendus, écartés et parallèles, ils forment un angle d'environ 30 degrés avec le corps (Fig.1-11), tendez la tête vers le ciel, appuyez la terre des deux pieds, tout le corps s'étire avec force. Cet étirement dure environ 2-3 secondes, tout le corps se relâche aussitôt, retirez les bras pour faire le Heshi devant la poitrine.

Pusa Fu Lian (le bodhisattva effleure le lotus): Commencez par le Heshi. Les mains s'écartent tout en s'étendant vers le bas des deux côtés du corps (Fig.1-12). Quand les mains sont aux côtés du corps, les bras s'étendent et forment avec le corps un angle d'environ 30 degrés. En ce moment, tendez la tête vers le ciel, appuyez la terre des deux pieds, tout le corps s'étire avec force, cet étirement dure environ 2-3 secondes, tout le

corps se relâche aussitôt. Les mains reviennent à la position pour faire le Heshi.



圖 1-12



圖 1-13



圖 1-14



圖 1-15

Luohan Bei Shan (l'arhat porte la montagne sur le dos) (Fig.1-13): Commencez par le Heshi. Les mains s'écartent tout en s'étendant vers l'arrière du corps, les paumes tournent en même temps vers l'arrière. Quand les mains atteignent à la hanche, les poignets se plient graduellement. Quand les mains dépassent le corps, les poignets forment avec les bras un angle de 45 degrés. Quand les mains atteignent à leur place, tendez la tête vers le ciel, appuyez la terre des deux pieds, tout le corps s'étire avec force. (Gardez le corps tout droit, ne vous penchez pas en avant et poussez la poitrine avec force), cet étirement dure environ 2-3 secondes, tout le corps se relâche aussitôt. Retirez les mains pour faire le Heshi devant la poitrine.



圖 1-16

Jingang Pai Shan (le Vajra pousse la montagne): Commencez par la position de Heshi. Les mains s'écartent tout en s'étendant en avant avec les paumes dressées verticalement, la pointe des doigts vers le haut, les bras levés au niveau des épaules. Quand les bras s'étendent, tendez la tête vers le ciel, appuyez la terre des deux pieds, tout le corps s'étire avec force (Fig.1-14) pendant environ 2-3 secondes, tout le corps se relâche aussitôt, les deux mains reviennent en Heshi.

Die Kou Xiaofu (Les mains superposées devant le bas-ventre): Commencez par le Heshi. Descendez doucement les mains et tournez les paumes vers le ventre. Quand les mains gagnent le bas-ventre, elles se superposent (Fig.1-15). La main gauche au-dedans pour l'homme et la main droite au-dedans pour la femme, la paume de l'autre main face au dos de celle-ci. Gardez aussi 3 cm d'écart entre la main au-dedans et le bas-ventre. Restez dans cette position pendant 40 à 100 secondes.

Position de terminaison: Les mains reviennent à la position de Jieyin (le nœud de mudrâ) (Fig.1-16).

## **2. Falun Zhuang Fa (la posture debout du Falun)**

Principes: Le Falun Zhuang Fa relève de la pratique en posture debout statique, et se compose de quatre mouvements de porter le Falun. La pratique constante du Falun Zhuang Fa permet au pratiquant de dégager tout le corps. C'est un moyen de cultivation intégrale permettant d'engendrer la sagesse et d'accroître la force, de rehausser le niveau et de renforcer les pouvoirs surnaturels. Les mouvements sont relativement simples, mais ce qu'ils pratiquent sont bien nombreux et complets. Le pratiquant du Falun Zhuang Fa pourrait avoir les deux bras lourds et courbatus au début, après la pratique, on ne sent pas la fatigue comme après un travail manuel, et encore on se sent immédiatement tout le corps détendu. Avec la prolongation du temps de la pratique et l'augmentation du nombre de la pratique, on peut ressentir le "Falun" qui tourne entre les deux bras. Au cours de la pratique du Falun Zhuang Fa, les mouvements doivent être naturels, il ne faut pas chercher à se balancer intentionnellement, il est normal d'avoir de petits balancements du corps, et on doit se retenir en cas de balancements forts. Le temps de porter le Falun doit durer le plus longtemps possible, mais cela dépend de la personne. Après l'entrée dans le recueillement, il ne faut pas abandonner la conscience de la pratique, il faut garder cette idée-là.

Formules: Sheng Hui Zeng Li, Rong Xin Qing Ti ; Si Miao Si Wu, Fa Lun Chu Qi.

Position de préparation: Tenez-vous debout naturellement, avec les pieds écartés de la largeur des épaules, les jambes un peu courbées, les genoux et les hanches en état lisse, tout le corps reste détendu mais pas relâché. Le menton un peu retiré, la langue touchant la mâchoire supérieure, les dents un peu écartés, la bouche fermée, les yeux légèrement fermés, le visage serein et bienveillant.

Liang Shou Jieyin (Faire le nœud de mudrâ avec les deux mains) (Fig.2-1)

Tou Qian Baolun (Porter le Falun devant la tête): Commencez par le Jieyin (le nœud de mudrâ). Levez lentement les mains depuis le ventre et défaites le Jieyin par la suite. Quand les mains atteignent à la hauteur des sourcils, gardez-les là, les paumes vers le visage (Fig.2-2). Les doigts des deux mains se pointent et s'écartent d'environ 15 cm, les bras forment un cercle, et tout le corps se détend.

Fu Qian Baolun (Porter le Falun devant le ventre): Sans changer de position, les mains s'abaissent doucement depuis la posture de Tou Qian Baolun jusqu'au bas-ventre (Fig.2-3). Les coudes se soulèvent en laissant un espace dans les aisselles, les paumes se tournent vers le haut, les bouts des dix doigts se pointent, les bras forment un cercle.





圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

圖 2-4

Tou Ding Baolun (Porter le Falun au-dessus de la tête): Commencez par la posture de Fu-Qian Baolun. Sans changer de posture, les mains se lèvent lentement au-dessus de la tête pour porter le Falun (Fig.2-4). Les paumes tournent vers le bas, les bouts des dix doigts se pointent et s'écartent de 20 à 30 cm, les bras forment un cercle. Détendez les épaules, les bras, les coudes et les poignets.

Liang Ce Baolun (Porter le Falun aux deux côtés de la tête): Les mains depuis le Tou Ding Baolun s'abaissent (Fig.2-4) vers les côtés de la tête, les paumes tournent vers les deux oreilles. Les deux épaules sont détendues, les avant-bras dressés en laissant un écart pas trop petit entre les mains et les oreilles.



圖 2-5

圖 2-6

圖 2-7

Die Kou Xiaofu (Les mains superposées devant le bas-ventre) (Fig.2-6): Les mains descendent depuis la posture de Liang Ce Baolun jusqu'au bas-ventre et se superposent.

Faites le Jieyin avec les deux mains, le partie se termine (Fig.2-7)

### 3. Guantong Liangji Fa (relier les deux pôles cosmiques)

Principes: Guantong Liangji Fa est la méthode qui mêle et fusionne l'énergie de l'univers et celle de l'intérieur du corps. Quand on pratique cette méthode, le volume d'absorption et d'évacuation est très important, elle permet ainsi au pratiquant de purifier le corps en un court laps de temps. En même temps, cette méthode peut encore dégager le crâne avec le jaillissement et l'injection, elle peut aussi dégager les passages sous les pieds du corps humain avec les mêmes mouvements. Les mains montent et descendent en suivant l'énergie de l'intérieur du corps et les mécanismes de l'extérieur du corps. L'énergie montante jaillit du crâne et atteint directement le zénith de l'univers ; l'énergie descendante jaillit des pieds et atteint le nadir de l'univers. Quand l'énergie retourne des deux extrémités, elle repart dans le sens inverse. On doit répéter neuf fois le va-et-vient des mains.

Après avoir effectué 9 fois le Dan Shou Chong Guan, on entreprend le Shuang Shou Chong Guan, on le fait aussi 9 fois, puis les deux mains poussent le Falun à tourner 4 fois dans le sens des aiguilles d'une montre à l'endroit du bas-ventre, pour récupérer l'énergie extérieure dans le corps. Faites le nœud, la partie se termine.

Avant de pratiquer le Guantong Liangji Fa, imaginez que vous êtes deux très hauts tuyaux vides, qui vont de la terre jusqu'au ciel, avec une hauteur incomparable, cela aidera à la circulation de l'énergie.

Formules: Jing Hua Ben Ti, Fa Kai Ding Di ; Xin Ci Yi Meng, Tong Tian Che Di.

Position de préparation: Tenez-vous debout naturellement, avec les pieds écartés de la largeur des épaules, les jambes un peu courbées, les genoux et les hanches en état lisse, tout le corps reste détendu mais pas relâché. Le menton un peu retiré, la langue touche la mâchoire supérieure, les dents un peu écartés, la bouche fermée, les yeux légèrement fermés, le visage serein et bienveillant.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Liang Shou Jieyin (Fig.3-1).

Shuang Shou Heshi (Salutation avec les mains jointes) (Fig.3-2).

Dan Shou Chong Guan (Les montées et descentes des mains séparées): Commencez par le Heshi. Faites les mouvements montants et descendants avec les mains séparées. Les mains se déplacent lentement en suivant le Qiji (le mécanisme du Qi) de l'extérieur du corps, et l'énergie interne du corps circule avec les montées et descentes des mains (Fig.3-3). L'homme tend d'abord la main gauche vers le haut, la femme la main droite. La main monte lentement du côté avancé de la tête pour dépasser la tête ; en même temps, la main droite (la main gauche pour la femme) descend lentement. Les deux mains montent et descendent alternativement (Fig.3-4). Les paumes sont opposées au corps et se distancent de celui-ci de moins de 10 cm. Tout le corps reste détendu. Un va-et-vient des mains séparées fait une fois, cela se répète en tout neuf fois.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Shuang Shou Chong Guan (Les montées et descentes des deux mains ensemble): Lors de l'achèvement des montées et descentes des mains séparées, la main gauche (la main droite pour la femme) restant en haut, l'autre main se lève, c'est-à-dire que les deux mains se trouvent en même temps en haut (Fig.3-5). Puis les deux mains descendent ensemble (Fig.3-6). Au cours des montées et des descentes des deux mains ensemble, les paumes sont opposées au corps et se distancent de celui-ci de moins de 10 cm. Un va-et-vient des deux mains fait une fois, cela se répète en tout neuf fois.

Shuang Shou Tuidong Falun (Pousser le Falun avec les mains): Après la neuvième fois de la montée et de la descente des deux mains ensemble, les mains descendent du dessus de la tête vers le bas-ventre (Fig.3-7) en passant par la tête, la poitrine. Arrivées au bas-ventre, elles font tourner le Falun au bas-ventre (Fig.3-8, 3-9). La main gauche à l'intérieur pour l'homme, et la main droite pour la femme. Entre les mains, entre la main et le bas-ventre, il existe respectivement une distance de 2 à 3 cm, faites tourner le Falun quatre fois dans le sens des aiguilles d'une montre pour récupérer par rotation l'énergie de l'extérieur du corps. Au moment où vous faites tourner le Falun, les mains ne doivent pas dépasser la région du bas-ventre.



圖 3-9

圖 3-10

Faites le Jieyin avec les deux mains, et la partie est terminée (Fig.3-10).

#### 4. Falun Zhoutian Fa (méthode du circuit céleste du Falun)

Principes: Le Falun Zhoutian Fa fait circuler l'énergie du corps humain sur une grande surface. Il ne s'agit pas là d'une circulation de un ou plusieurs méridiens mais d'une circulation sans répit de la face Yin tout entière du corps humain à la face Yang, elle dépasse de loin les moyens généraux du dégagement des méridiens ou le grand circuit céleste et le petit circuit céleste. La méthode du circuit céleste du Falun relève d'une méthode de cultivation-pratique du niveau moyen. Sur la base des trois premières parties de mouvements, la pratique de ce mouvement permet de dégager rapidement tous les méridiens du corps (y compris le grand circuit céleste), tout le corps est dégagés de haut en bas et graduellement, ils se dégagent dans tout le corps. La particularité la plus remarquable du Falun Zhoutian Fa consiste à remédier aux états anormaux du corps humain par la rotation du Falun, à faire revenir à l'état primitif le petit cosmos qu'est le corps humain, afin de parvenir à un dégagement total de tous les méridiens du corps. Quand on aboutit à cet état-là, on se situe déjà à un niveau très élevé dans la cultivation-pratique du Shi Jian Fa (Loi du monde d'ici-bas). Au cours de la pratique, les mains se déplacent en suivant le Qiji (le mécanisme du Qi), les mouvements doivent être doux, ralentis et arrondis.

Formules: Xuan Fa Zhi Xu, Xin Qing Si Yu ; Fan Ben Gui Zhen, You You Si Qi.

Position de préparation: Tenez-vous debout naturellement, avec les pieds écartés de la largeur des épaules, les jambes un peu courbées, les genoux et les hanches en état lisse, tout le corps reste détendu mais pas relâché. Le menton un peu retiré, la langue touche la mâchoire supérieure, les dents un peu écartés, la bouche fermée, les yeux légèrement fermés, le visage serein et bienveillant.

Faites le Jieyin (Fig.4-1).

Faites le Heshi (Fig.4-2).



圖 4-1



圖 4-2



圖 4-3



圖 4-4

Baissez les mains vers le bas-ventre en défaisant l'état de Heshi et tournez les paumes vers le corps, la distance entre les mains et le corps ne dépasse pas 10 cm. Après le bas-ventre, les mains s'avancent entre les deux jambes et s'abaissent par les flancs intérieurs, en même temps, on courbe le dos et s'accroupit (Fig.4-3). Arrivées au ras du sol, les mains font un tour depuis la pointe et le flanc extérieur des pieds jusqu'au flanc extérieur du talon (Fig.4-4). Puis les poignets un peu courbés, les mains se lèvent petit à petit depuis le talon en longeant l'arrière des jambes (Fig.4-5). Les mains se lèvent derrière le dos, et l'on redresse le corps (Fig.4-6).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8

Pendant toute la pratique du circuit céleste du Falun, les mains ne doivent toucher aucun endroit du corps, sinon, l'énergie gagnant les mains se retire dans le corps. Lorsque les deux mains atteignent le point culminant derrière le dos, fermez les poings creux (les mains ne portent pas l'énergie) (Fig.4-7), et les passez devant par les aisselles. Les bras se croisent devant la poitrine (on n'exige pas spécialement quel bras dessus quel bras dessous, tout dépend de l'habitude personnelle et il n'y a pas de différence entre l'homme et la femme) (Fig.4-8). Les mains sur les épaules (avec un intervalle) glissent ensuite en longeant la face Yang (extérieur) des bras vers le dos des mains, quand les poignets se croisent, tournez les mains que les paumes se regardent à une





圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

distance de 3 à 4 cm. En ce moment, les mains et les bras forment une ligne (Fig.4-9). Puis les deux mains se tournent comme si elles tenaient une balle, c'est-à-dire la main intérieure vers l'extérieur et vice versa. Après cela, les mains s'avancent sur la face Yin de l'avant-bras vers la face Yin des bras tout en se levant, et dépassent la tête (Fig.4-10). Quand les mains dépassent la tête, elles sont en état croisé (Fig.4-11). En ce moment, les mains croisées se séparent avec les doigts vers le bas pour se relier à l'énergie du dos, puis les mains repassent par-dessus la tête pour parvenir à la poitrine (Fig.4-12). C'est ainsi qu'on a achevé un circuit céleste, on le répète neuf fois au total. Après la neuvième fois, les mains retombent depuis la poitrine jusqu'au bas-ventre. Les mains se superposent au bas-ventre (Fig.1-15).



圖 4-13

Faites le Jieyin, la partie est terminée (Fig.4-13).

## 5. Shentong Jiachi Fa (méthode du renforcement des pouvoirs surnaturels)

Principes: Shentong Jiachi Fa fait partie de méthode de cultivation-pratique tranquille, elle est une méthode qui tourne le Falun avec les mudrâ de bouddha, pour

renforcer les pouvoirs surnaturels (y compris les pouvoirs du Gong) et la force du Gong, et cultive ainsi plusieurs choses en même temps. Il s'agit d'une méthode de pratique au-delà du niveau moyen qui relevait de la pratique ésotérique. Shentong Jiachi Fa demande la pratique dans la posture de l'assis en lotus. Il est également permis à un débutant de s'asseoir les jambes repliées, lorsqu'il ne peut pas encore prendre la posture de l'assis en lotus, mais il faut y aboutir en fin de compte. Au cours de la pratique, les fluides d'énergie sont relativement forts, et le champ d'énergie se trouvant autour du corps paraît relativement puissant. Plus la durée de l'assis en tailleur est longue, mieux sera l'effet, mais cela dépend de la base de la capacité de chacun. Plus la durée se prolonge, plus l'intensité est grande, plus le Gong apparaît rapidement. Au cours de la pratique, sans penser à rien et sans aucun esprit, on passe du calme au Ding (concentration), mais le Zhuyishi (Conscience maîtresse) doit être tout conscient que l'on est en pratique.

Formules: You Yi Wu Yi, Yin Sui Ji Qi ; Si Kong Fei Kong, Dong Jing Ru Yi.

Position de préparation: L'assis en tailleur. Le dos redressé, le cou droit, le menton un peu retiré, la langue touche la mâchoire supérieure, les dents un peu écartés, la bouche fermée. Tout le corps reste détendu mais pas relâché, les yeux légèrement fermés, le sentiment de compassion remplit le cœur, le visage serein et bienveillant. Les mains nouées en Jieyin et posées au bas-ventre (Fig.5-1), on entre progressivement dans le recueillement.



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

圖 5-4

Da Shouyin (Faire le mudrâ): Les mains se lèvent lentement en gardant le Jieyin, elles commencent à tourner graduellement les paumes vers le haut en arrivant devant la tête et défont le Jieyin. Quand les paumes sont tournées vers le ciel, les mains arrivent au point le plus élevé (Fig.5-2). (Pour faire le mudrâ, c'est l'avant-bras qui entraîne le bras, et avec une certaine force). Puis les mains se séparent, tournent vers l'arrière et dessinent un arc de cercle au-dessus de la tête tout en s'abaissant, elles descendent jusqu'à devant la tête chacune à un côté (Fig.5-3). Les coudes s'approchent autant que possible l'un de l'autre, les paumes vers le haut, les doigts dirigés vers l'avant (Fig.5-4). Puis les deux poignets se croisent en s'étendant devant la poitrine, la main gauche à l'extérieur pour l'homme, la main droite à l'extérieur pour la femme. Quand les mains sont sur une même ligne à la suite du croisement (Fig.5-5), le poignet de la main à l'extérieur tourne vers l'extérieur, tourne la paume vers le haut et trace un arc, de sorte

que la paume soit tournée vers le ciel et que les doigts dirigent vers l'arrière, la main fait ses mouvements avec une certaine force. Après le croisement, la paume de la main à l'intérieur tourne petit à petit vers le bas et tourne vers l'extérieur lorsque le bras est étendu, la main située en bas oblique devant le corps, forme avec le corps un angle de 30 degrés (Fig.5-6). Puis, la main gauche (celle d'en haut) s'abaisse à l'intérieur, la main droite se lève en tournant la paume vers l'intérieur, on répète les mouvements précédents en échangeant les gestes des deux mains, et chaque main prend la position contraire (Fig.5-7). Puis, l'homme étend le poignet de la main droite (de la main gauche pour la femme), tourne la paume vers le corps et après le croisement avec l'autre main devant la poitrine, la tourne vers le bas, jusqu'à la jambe d'en bas oblique avancé, le bras doit être étendu. La main gauche pour l'homme (la main droite pour la femme) monte en même temps que la paume se tourne vers l'intérieur, après le croisement, la paume se tourne vers le haut et la main s'étend devant l'épaule gauche (l'épaule droite pour la femme). Arrivée à sa position requise, la main a sa paume tournée vers le haut et ses doigts dirigés vers l'avant (Fig.5-8). Puis, on répète les mouvements précédents en échangeant les gestes des deux mains, soit la main gauche pour l'homme (la main droite pour la femme) descend à l'intérieur, la main droite pour l'homme (la main gauche pour la femme) monte à l'extérieur, chaque main prend la position contraire (Fig.5-9). Les gestes de mudrâ doivent être continus et ininterrompus.



圖 5-5

圖 5-6

圖 5-7

圖 5-8

Jiachi (Renforcement): Faisant suite au geste de mudrâ précédent, la main d'en haut descend à l'intérieur, la main d'en bas se lève à l'extérieur. La paume de la main droite pour l'homme est tournée vers la poitrine et s'abaisse. La main gauche pour l'homme (la main droite pour la femme) s'élève, lorsque les avant-bras se rejoignent horizontalement devant la poitrine (Fig.5-10), les mains s'étirent chacune vers un côté (Fig.5-11), en même temps, les paumes se tournent vers le bas. Quand les mains arrivent au-dessus des côtés extérieurs des genoux, elles demeurent au niveau de la taille, l'avant-bras est de niveau avec le dos de la main, les bras sont détendus (Fig.5-12). Ce geste sert à envoyer les pouvoirs surnaturels du corps sur les mains pour les renforcer. Au moment du renfort, on peut avoir dans les paumes une sensation de chaud, de pesanteur, de picotements électriques ou de tenir un objet, mais il ne faut pas les chercher avec intention, on doit tout laisser aller naturellement. Le mieux est que ce geste dure le plus longtemps possible.





圖 5-9



圖 5-10



圖 5-11

La main droite pour l'homme (la main gauche pour la femme) se déplace vers le bas-ventre, avec le poignet recourbé et la paume tournée vers l'intérieur. Arrivée à sa position, elle est au bas-ventre avec la paume vers le ciel ; parallèlement, la main gauche pour l'homme (la main droite pour la femme) tourne vers l'avant et se lève pour aller vers le menton, quand la main s'élève à la hauteur de l'épaule, la paume est tournée vers le bas. Arrivée à sa position, la main est de niveau avec l'avant-bras. En ce moment, les deux paumes se regardent, on reste immobile dans cette position (Fig.5-13). Ce geste de renforcement doit durer bien longtemps, mais ça dépend de la capacité, faites-le aussi longtemps que possible. Puis la main d'en haut trace un demi-cercle par l'avant et tombe au bas-ventre, et en même temps, la main d'en bas se lève, en tournant la paume vers le bas, jusqu'au menton, le bras levé à la hauteur de l'épaule et les deux paumes se regardent, on reste immobile dans la position (Fig.5-14). Cette position doit durer le plus longtemps possible.



圖 5-12



圖 5-13



圖 5-14

Jinggong Xiulian (méthode de la cultivation-pratique tranquille): Faisant suite à la position précédente. La main d'en haut trace par l'avant un demi-cercle et tombe au bas-ventre, les deux mains font le Jieyin (Fig.5-15), on entre dans la pratique tranquille. On plonge profondément dans le Ding, mais le Zhuyishi (Conscience maîtresse) doit être tout conscient que l'on est en pratique. Il faut que la pratique dure le plus longtemps possible, mais ça dépend de la capacité, faites-la aussi longtemps que possible.



图 5-15

Position de terminaison: Faites le Heshi (joignez les deux mains) pour sortir de votre concentration, et mettez fin à la position en tailleur.

### **III. LA RAISON DE MECANISMES DES MOUVEMENTS**

#### **1. La première série de la méthode**

La première série de la méthode s'appelle Fo Zhan Qian Shou Fa (bouddha étend ses mille bras). Le bouddha étend ses mille bras, comme le nom l'indique, cette série de la méthode se ressemble au bouddha aux mille bras et à l'Avalokitesvara aux mille bras qui étendent leurs bras. Certes, il nous est impossible de faire mille gestes, vous n'arrivez même pas à les retenir, et vous serez exténués de fatigue. Dans cette série de la pratique, avec les huit simples mouvements fondamentaux, nous représentons cette signification-là. Pourtant, ces mouvements nous permettent de dégager tous les méridiens du corps. Je vous le dis, pourquoi dit-on que notre méthode démarre la pratique à un niveau très élevé ? Parce qu'au lieu de faire circuler un méridien, deux méridiens, les deux méridiens directeur et gouverneur, les huit méridiens curieux, nous demandons dès le commencement un dégagement total de tous les méridiens, une circulation simultanée de tous les méridiens. Ainsi nous faisons déjà la pratique à un niveau très élevé dès le début.

Cette série des mouvements demande l'étirement et la détente dans la pratique, vous devez coordonner parfaitement les mains et les pieds, par l'étirement et la détente vous pouvez dégager tous les endroits bouchés du corps. Certes, si je ne vous dote pas de ces mécanismes, votre pratique de ces mouvements n'entrera pas en fonction. L'étirement doit s'effectuer doucement et tout le corps est étiré à l'extrémité, même comme si on vous partageait en deux personnes. Votre corps semble devenir très grand par étirement. Vous n'avez aucun esprit. La détente doit s'effectuer subitement, et aussitôt après l'étirement à l'extrémité. Sous cet effet, comme si un sac a été pressé et que l'air en est évacué ; l'air y est de nouveau aspiré, injecté après la levée de la main, l'énergie nouvelle est aspirée, l'effet de ces mécanismes permet encore de dégager les endroits bouchés.

Quand vous vous étirez, appuyez fortement la terre du pied, tendez avec force la tête vers le haut, comme si vous étiriez tous les méridiens de tout votre corps, puis vous vous détendez subitement. Après l'étirement, on doit se détendre subitement, et un tel effet permet de dégager d'emblée tous les méridiens du corps. Bien sûr, nous devons encore vous doter des mécanismes, des mécanismes de toutes sortes. Les bras doivent s'étirer avec force, tout doucement, et s'étirent à l'extrémité avec force. L'école taoïste parle de la circulation des trois méridiens de Yin et des trois méridiens de Yang, en réalité, cette circulation ne se limite pas aux trois méridiens de Yin et trois méridiens de Yang, les bras sont également couverts de méridiens entrecroisés, qui doivent être tous dégagés, dégagés par l'étirement. Nous visons dès le commencement un dégagement de tous les méridiens. Les méthodes courantes de la cultivation-pratique, non compris la pratique du Qi, commencent toutes la cultivation-pratique réelle par entraînement de tous les méridiens par un seul. Il faut une longue période, bien des années pour entraîner totalement tous les méridiens au dégagement. Nous visons dès le début un dégagement total de tous les méridiens, ainsi nous faisons la pratique déjà à un niveau très élevé. On

doit bien saisir ce point essentiel.

J'aborde maintenant la posture debout, cette position demande qu'on se tienne debout naturellement avec les pieds écartés de la largeur des épaules, non avec les pieds parallèles, car nous n'avons ici rien d'art martial, beaucoup de méthodes de pratique proviennent des pas de cheval dans la pratique d'art martial. L'école bouddhiste préconise le salut universel à tous les êtres, on ne peut donc pas ne faire qu'absorber de l'énergie. Les genoux et les hanches se trouvent en état lisse, les jambes un peu courbées. Avec les jambes courbées, les méridiens sont dégagés, si vous vous tenez tout droit, les méridiens sont raides et bouchés. Le corps reste tout droit, tout détendu, complètement détendu de l'intérieur à l'extérieur, mais pas relâché, la tête se maintient tout droit.

Il faut fermer les yeux au cours de la pratique des cinq séries de méthodes, cependant quand vous apprenez la pratique, vous devez quand même garder les yeux ouverts pour voir si vos mouvements sont corrects. Après les avoir appris, vous devez fermer les yeux au cours de la pratique faite tout seul. La langue touche à la mâchoire supérieure, les dents un peu écartés, la bouche fermée. Pourquoi la langue touche-t-elle à la mâchoire supérieure ? Tout le monde sait que dans la véritable pratique, ce n'est pas seulement un circuit céleste superficiel de la peau et des poils qui circule, mais les méridiens entrecroisés et internes du corps circulent tous. Il y a des méridiens non seulement sur la surface du corps, mais aussi dans les organes internes, et même dans l'espace viscéral, la cavité buccale est vide, où la langue vers le haut sert de pont pour accroître le fluide d'énergie de la circulation des méridiens et permettre à l'énergie de circuler en passant par la langue. La bouche fermée sert de pont à l'extérieur, pour que l'énergie de la peau puisse circuler. Pourquoi les dents un peu écartées ? Car au cours de la pratique, si on a les dents serrées, la circulation de l'énergie les rendra toujours plus serrées. Quand un endroit n'est pas détendu, il ne peut alors pas être pleinement transformé, et en deviendra plus serré, finalement il ne peut pas être pratiqué, ni transformé, si les dents sont un peu écartées, tout endroit sera détendu. Ce sont pour l'essentiel les exigences des mouvements. Entre autres, il y a trois mouvements de transition apparaîtront encore dans les méthodes suivantes, nous les expliquons ici.

Shuang Shou Heshi (Salutation avec les mains jointes). Ce geste demande que les avant-bras soient horizontaux, les bras levés, et un espace se forme dans les aisselles et les flancs. Sans l'espace dans les aisselles et les flancs, le passage d'énergie sera bouché. Les doigts ne peuvent pas toucher au visage, ni au corps non plus, mais doivent être devant la poitrine. Les paumes sont creuses, le bas des deux paumes contre joignent. Nous devons retenir par cœur ce geste, nous le répéterons à maintes reprises au cours de notre pratique.

Die Kou Xiaofu (Les mains superposées sur le bas-ventre). Les bras doivent être levés, ils doivent être absolument levés au cours de la pratique, nous avons aussi des raisons sur la demande de cette position. Sans laisser un espace dans les aisselles et les flancs, votre énergie sera bouchée, et elle ne peut pas circuler. Pour ce geste, la main gauche à l'intérieur pour l'homme, la main droite à l'intérieur pour la femme. Les deux mains s'écartent d'une épaisseur d'une paume, et elles ne peuvent pas se toucher ; la main à l'intérieur s'écarte du corps de deux épaisseurs d'une paume, la main ne peut pas toucher au corps non plus. Pourquoi ça ? Parce que tout le monde le sait, il y a beaucoup

de passages internes et externes, dans notre école, ils sont ouverts par le Falun, en particulier le point méridien Laogong des deux mains. En réalité, le point méridien Laogong est un champ qui se trouve dans la forme d'existence du corps de tous les espaces, il ne se limite pas à notre corps ici. Ce champ est très étendu, il dépasse même le cadre de la main de votre corps, et il doit être ouvert, c'est pourquoi nous l'ouvrons à la force du Falun. Il y a un Falun qui tourne dans la main, on l'a dans les deux mains, pour cette raison, les mains ne doivent pas se toucher. Lors de la superposition des mains sur le bas-ventre après la pratique, l'énergie des mains est très forte. Un autre but de la superposition des mains sur le bas-ventre est de renforcer le Falun à votre bas-ventre et le champ de votre Dantian. Ce champ va donner naissance à un grand nombre de choses, qui seront plus de dix mille.

Il y a encore un autre mouvement s'appelant Jie Dingyin (faire le nœud de mudrâ avec les deux mains), nous l'appelons simplement Jieyin. On ne doit pas faire ce Jieyin à la légère. Les pouces sont dressés en forme ovale, les doigts sont en général légèrement joints, les doigts de la main en bas sont justement sous les espaces entre les doigts de la main en haut, c'est comme ça. Quand on fait le Jieyin, la main gauche en haut pour l'homme, la main droite en haut pour la femme. Pourquoi ça ? Car l'homme a un corps de pur Yang, tandis que la femme a un corps de pur Yin. L'homme doit maîtriser son Yang et déployer son Yin ; la femme doit maîtriser son Yin et déployer son Yang, pour parvenir à l'équilibre entre le Yin et le Yang, par conséquent, l'homme et la femme ont quelque fois le mouvement différent. Au moment de faire le Jieyin, les bras doivent être levés, ils doivent être absolument levés. Tout le monde le sait, dans notre Dantian, à l'endroit de deux doigts au-dessous du nombril se trouve le centre du Dan qui est aussi le centre de notre Falun, ainsi nous devons faire le Jieyin à l'endroit encore un peu plus bas, à la place permettant de soutenir ce Falun. Lors des mouvements de relâchement, il y a des gens qui détendent seulement leurs mains, mais pas leurs jambes, il faut que les jambes se détendent et s'étirent parallèlement en coordination.

## **2. La deuxième série de la méthode**

La deuxième série de la méthode s'appelle Falun Zhuang Fa (pratique debout du Falun comme un pilon). Les mouvements sont relativement simples, il n'y a que quatre mouvements de porter le Falun, très faciles à apprendre, mais ils sont difficiles à maîtriser et demandent une grande intensité. Quelle est la grande intensité ? Car toutes les pratiques debout demandent de se tenir immobile et pendant longtemps, les mains doivent aussi être levées pendant longtemps, ce qui courbaturera les bras, donc une grande intensité est exigée. La posture debout ne diffère pas de celle de la première partie de méthode, on se tient debout avec le corps détendu, mais sans l'étirement. Il y a quatre mouvements essentiels, qui se rapportent tous à porter le Falun, ne pensez pas que ces mouvements sont simples et qu'il n'y a que quatre mouvements essentiels, car dans la cultivation-pratique du Dafa (la grande Loi), chaque mouvement ne sert pas à pratiquer seulement un certain Gong, ou une certaine chose, tout mouvement fait naître beaucoup de choses, si chacune de ces chose se développait par un mouvement, ça n'irait pas. Je vous le dis, ce que je vous donne à l'endroit du bas-ventre, engendrera des milliers et des milliers de choses dans notre école de la Loi, si chaque chose doit être développée par un mouvement, réfléchissez, des milliers et des milliers de mouvements,

vous ne pourrez même pas les accomplir en faisant la pratique pendant toute la journée, vous en serez accablé de fatigue, et vous ne pouvez peut-être pas les retenir.

Un mot dit que la grande Voie est très simple et très facile, elle contrôle l'évolution de toutes les choses sur le plan macroscopique et dans l'ensemble, ainsi, souvent au cours de la pratique statique, l'évolution s'effectue mieux encore sans aucun mouvement. Les mouvements simples contrôlent également l'évolution simultanée de nombreuses choses sur le plan macroscopique. Plus les mouvements sont simples, votre évolution pourrait être plus complète, car ils maîtrisent macroscopiquement l'évolution de tout. Cette méthode de pratique compte quatre mouvements de porter le Falun, au cours de la pratique de porter le Falun, vous pouvez avoir la sensation qu'un grand Falun tourne entre vos deux bras, presque tous les pratiquants peuvent l'éprouver. Au cours de la pratique debout, il n'est permis à personne de se balancer ou gambader comme la pratique des méthodes avec le corps habité par quelque chose, ça ne va pas, ce n'est pas la pratique. Pourriez-vous voir un bouddha, un Dao (Tao) ou un immortel gambader et se balancer comme ça ? Jamais.

### **3. La troisième série de la méthode**

La troisième série de la méthode s'appelle Guantong Liangji Fa (relier les deux pôles cosmiques). Cette série de méthode est aussi relativement simple. Guantong Liangji Fa, comme le nom l'indique, consiste à envoyer l'énergie aux deux pôles cosmiques. Quelle est l'immensité des deux pôles de cet univers immensurable ? Vous ne pouvez pas l'imaginer et donc il n'y a pas non plus d'activités d'esprits. Nous faisons la pratique en suivant les mécanismes, vos mains fonctionnent suivant les mécanismes que je vous ai donnés. La première partie de la méthode contient aussi ces mécanismes, je ne vous en ai pas parlé au premier jour où vous apprenez la pratique, c'est pour ne pas vous laisser les rechercher sans que vous pratiquiez bien ces choses-là, de peur que vous ne les reteniez pas. En réalité, quand vous étirez les deux bras et les détendez, vous remarquez que vos mains reviennent automatiquement par flottement, c'est exactement les mécanismes que je vous ai donnés qui entrent en fonction, l'école taoïste l'appelle Piao Shou Jin (la force de la main par flottement). Quand vous achevez un mouvement, vous remarquez que votre main se met à s'élever automatiquement de manière flottante pour faire le mouvement suivant. Avec le prolongement de votre pratique, vous pourrez l'éprouver plus nettement. Après que je vous les ai données, toutes ces choses-là fonctionneront automatiquement. En effet, avec ce genre de mécanismes, au moment où vous ne pratiquez pas, le Gong vous forge sous l'effet des mécanismes du Falun, toutes les méthodes suivantes disposent de cette chose-là. Le Guantong Liangji Fa a la même position que le Falun Zhuang Fa, on se tient tout simplement debout avec le corps détendu et sans l'étirement, les mains ont deux mouvements. L'un est le Dan Shou Chong Guan (la montée et la descente des mains séparées), c'est-à-dire qu'une main monte et que l'autre descend, et puis la dernière monte, la première descend, alternativement, un va-et-vient de deux mains fait une fois, cela se répète neuf fois au total, à la huitième fois et demie, la main en bas monte en haut. Puis, les deux mains font le Shuang Shou Chong Guan (la montée et la descente des deux mains ensemble), cela se répète aussi neuf fois. Plus tard, si quelqu'un veut en faire davantage, augmente le nombre de la pratique vous devrez alors faire dix-huit fois, de toute façon, il faut des

multiples de neuf, car après la neuvième fois, les mécanismes changent, il faut donc fixer au chiffre neuf. Au cours de la pratique future, vous ne devez pas compter toujours, lorsque les mécanismes sont très forts, ils vont prendre eux-mêmes la position de terminaison après la neuvième fois, avec le changement automatique des mécanismes, cette main fermera d'un seul coup, vous n'avez pas besoin de compter, je vous assure que vous serez pousser à tourner le Falun après avoir accompli neuf fois la montée et la descente des mains. Désormais, vous ne devrez pas compter toujours, parce que la pratique est dans le non-agir, toute intention est l'esprit d'attachement. Dans la cultivation-pratique au niveau élevé, on n'a pas d'activités d'esprit, c'est tout à fait le néant. Certes, il y a des gens qui disent que les mouvements eux-mêmes constituent une intention, mais c'est une connaissance erronée. Si l'on disait que les mouvements constituent une intention, alors pourquoi est-ce que le bouddha fait encore le mudrâ, l'école du Dhyâna et les bonzes du temple font le nœud de mudrâ et pratiquent encore la méditation assise ? Est-ce que l'intention désigne le nombre de mouvements de mudrâ ? Est-ce que c'est le nombre des mouvements qui décident l'intention ou le non-agir ? Avec des mouvements nombreux, on a des attachements, quand on a des mouvements peu nombreux, on n'a plus d'attachements ? Il ne s'agit pas là des mouvements mêmes, mais de voir si l'on a ou pas d'attachements dans l'esprit et si l'on garde encore ou non quelque chose intentionnelle, c'est ce cœur. Nous faisons la pratique en suivant aussi les mécanismes, nous nous débarrassons progressivement de cette intention et il n'y a pas d'activités d'esprit.

Au cours de la montée et de la descente des mains, une évolution particulière peut s'opérer pour notre corps, en même temps, ce processus peut dégager le passage au sommet de la tête de notre corps et on l'appelle "l'ouverture du sommet de la tête", le passage aux pieds peut également être dégager. Le passage aux pieds ne se borne pas au point méridien Yongquan, il est un champ. Puisque le corps humain a ses différentes formes d'existence dans d'autres espaces et que le corps ne cesse de s'étendre au cours de la pratique, alors le Gong deviendra aussi de plus en plus volumineux, et il dépasse donc votre corps humain.

Le sommet de la tête va être ouvert au cours de la pratique, l'ouverture du sommet de la tête dont nous parlons se diffère de celle de l'école ésotérique. L'ouverture du sommet de la tête pour l'école ésotérique, c'est d'ouvrir le point méridien Baihui et d'y insérer une herbe de bon augure, c'est cette sorte d'ouverture du sommet de la tête, c'est la méthode de cultivation-pratique dans l'école ésotérique. Ce dont nous parlons, n'est pas cette ouverture du sommet de la tête, c'est la communication entre l'univers et le cerveau, tout le monde sait qu'il y a aussi l'ouverture du sommet de la tête dans la cultivation-pratique bouddhique ordinaire, mais peu de gens en est au courant, il y a aussi des gens qui se contentent d'avoir une fissure ouverte au sommet de leur tête au cours de la cultivation-pratique, en réalité, cela n'est qu'un début. A quel point une véritable ouverture du sommet de la tête doit-elle parvenir ? Tous les os du crâne doivent s'ouvrir complètement, et puis surgit un état d'ouverture et de fermeture automatiques, d'ouverture et de fermeture, d'ouverture et de fermeture éternelles, pour maintenir une communication éternelle avec le macrocosme, voilà un tel état, c'est la vraie ouverture du sommet de la tête. Certes, ce ne sont pas les os de crâne de cet espace ici, ce serait terrifiant s'il se produisait dans cet espace, ça existe en effet dans l'autre espace.

Cette méthode est relativement facile à pratiquer, elle demande la même position debout que les deux précédentes, pas comme la première méthode qui demande l'étirement, il n'y a pas de l'étirement dans les méthodes suivantes, on se tient debout avec le corps détendu et garde la position inchangée. Tout le monde le remarque au cours de la montée et descente des mains, ces mains-là fonctionnent suivant les mécanismes, en effet, dans la première méthode, les mains meuvent aussi en suivant les mécanismes, après l'étirement, les mains détendues reviennent automatiquement de manière flottante et font le geste de Heshi, nous avons donné ces mécanismes. Nous pratiquons les mouvements en suivant les mécanismes dans le but de renforcer ces mécanismes. Vous n'avez pas besoin de pratiquer vous-même, vos mouvements servent à renforcer ces mécanismes, qui peuvent jouer ce rôle. Si vous saisissez bien cet essentiel et que vos mouvements sont corrects, vous pourrez sentir l'existence de ces mécanismes. La distance entre la main et le corps ne dépasse pas 10 cm, vous n'éprouvez leur forme d'existence que dans l'ordre de 10 cm. Certains n'arrivent toujours pas à le ressentir parce qu'ils se détendent mal, vous pourrez l'éprouver progressivement au cours de la pratique. Dans la pratique, on n'a pas la sensation ni l'esprit de tenir le Qi dans les mains vers le ciel, on n'a pas non plus le concept de s'insuffler du Qi et de presser le Qi. Les mains sont toujours opposées au corps. Mais il y a un point, certaines gens qui ont les mains tout près de leur corps font glisser un peu loin les mains de peur de toucher au visage, les mains ne peuvent pas s'éloigner du visage. Les mains doivent descendre et monter à proximité du visage, monter et descendre proche du corps, à condition de ne pas toucher à l'habit. Il faut absolument suivre ce point essentiel dans la pratique. Lors des montées et des descentes des mains séparées, si votre mouvement est correct après la montée de la main, la paume restera toujours vers l'intérieur.

Au cours de la pratique du Dan Shou Chong Guan, on ne doit pas tenir compte seulement de la main montante, puisque la montée et la descente s'effectuent simultanément, la main descendante doit aussi arriver à sa place, la montée et la descente se font à la fois, elles arrivent à leur place en même temps. Les deux mains ne doivent pas se superposer quand elles passent devant la poitrine, sinon les mécanismes seront troublés. En s'écartant, les deux mains fonctionnent chacune sur un côté du corps. Les bras doivent s'étendre, pourtant, ça ne veut pas dire qu'ils ne sont pas détendus, les mains et le corps sont tous détendus, cependant les mains doivent s'étendre, puisqu'elles meuvent en suivant les mécanismes, vous sentirez une sorte de mécanismes, une sorte de force qui entraîne vos doigts flotter en haut. Lors des montées et descentes des deux mains ensemble, les mains peuvent s'écarter un peu, mais pas très loin, car l'énergie circule vers le haut, il faut accorder une attention particulière à ce point-là. Certains sont déjà habitués à tenir le Qi dans les mains pour le déverser par le sommet de la tête, leurs paumes sont toujours tournées vers le sol, et vers le ciel en montant, ça ne va pas, les paumes doivent être tournées au corps. Les montées et descentes, quoiqu'on l'appelle ainsi, sont réalisées par les mécanismes que j'ai donnés. Ce sont les mécanismes qui jouent ce rôle. Sans aucune activité d'esprit, il n'y a pas d'activités d'esprit dans toutes les cinq séries de la méthode. Il y a un tel mot dans la troisième série de méthode: avant de faire des mouvements, vous vous imaginez comme un tuyau vide, ou bien vous vous imaginez comme deux tuyaux vides. Le but de ce mot est de vous faire ajouter ce message pour que l'énergie puisse circuler sans obstacle, voilà le but essentiel. Les mains doivent être en forme de paume de lotus.



Je parle du problème de faire tourner le Falun. Comment le pousser ? Pourquoi faire tourner le Falun ? Parce que notre énergie est envoyée vraiment très loin, cette énergie est envoyée jusqu'aux deux pôles de l'univers, et sans activités d'esprit, ce qui diffère des autres méthodes ordinaires. Que ce soit l'absorption du Qi du Yang du ciel, que ce soit la cueillette du Qi du Yin de la terre, tout cela ne dépasse pas le cadre de la Terre. Nous allons percer la Terre et envoyer l'énergie jusqu'aux deux pôles cosmiques. Avec votre imagination, vous ne pouvez vous figurer l'immensité et l'éloignement des pôles cosmiques, c'est inimaginable. Si vous pensez de cette manière même en toute une journée, vous ne pourrez pas vous imaginer leur immensité et vous ne pourrez pas imaginer où sont les limites de l'univers, même si vous donnez libre cours à votre pensée et que vous êtes accablé de fatigue, vous ne pourrez toujours pas vous imaginer tout cela. La véritable cultivation-pratique est dans le non-agir, on a donc pas besoin d'activités d'esprit, ne vous en occupez pas vous n'avez qu'à pratiquer en suivant les mécanismes, mes mécanismes peuvent faire un tel effet. Au cours de la pratique, tout le monde la remarque, comme l'énergie est envoyée très loin, nous devons artificiellement donner un coup de force au Falun lors de la position de terminaison et lui donner une poussée pour récupérer l'énergie en un clin d'œil. Il suffit de faire tourner le Falun quatre fois, si vous poussez davantage vous aurez le ventre gonflé. Il faut faire tourner le Falun dans le sens des aiguilles d'une montre, quand on pousse les gestes ne doivent pas être trop grand au point de dépasser le corps, ils doivent prendre l'endroit de deux doigts au-dessous du nombril comme axe. Les coudes doivent s'écarter du corps, les mains sont parallèles, les bras le sont aussi. Aux premiers jours de la pratique, les mouvements doivent être exacts, si non ils rendront les mécanismes déviés.

#### **4. La quatrième série de la méthode**

La quatrième série de la méthode s'appelle le Falun Zhoutian Fa (méthode du circuit céleste du Falun). Nous avons utilisé un mot de l'école bouddhiste et un de l'école taoïste, dans le but de vous faire comprendre. Dans le passé, nous l'appelions tourner le grand Falun. Cette série de méthode est un peu similaire à la circulation du grand circuit céleste dans l'école taoïste, mais ce que nous demandons est différent. La première série de méthode demande déjà un dégagement total de tous les méridiens, alors la quatrième série de méthode demande donc une circulation simultanée de tous les méridiens. La surface du corps humain est couverte de méridiens, et au fond du corps humain, couche par couche, et entre les viscères il y a partout des méridiens, alors comment circule notre énergie ? Ce n'est pas une circulation d'un ou deux méridiens ni celle des méridiens curieux, nous demandons une circulation simultanée de tous les méridiens du corps, cette circulation est donc relativement impétueuse, c'est-à-dire que si les parties avant et arrière du corps humain se divisent en faces Yin et Yang, l'énergie circulera face par face, c'est donc une face entière qui est en mouvement. Ainsi désormais, pourvu que vous pratiquiez le Falun Dafa, vous devez abandonner toutes vos anciennes idées sur le circuit céleste, nous visons un dégagement et une circulation simultanés de tous les méridiens. Les mouvements sont relativement simples, la posture debout est pareille à celle des parties précédentes, mais avec une amplitude et le courbement du dos, tout suit aussi les mécanismes. Il existe ce genre de mécanismes dans les parties de méthode précédentes, on l'appelle aussi fonctionner suivant les

mécanismes. Ce que je vous ai donné à l'extérieur du corps pour cette partie de méthode, ne sont pas les mécanismes ordinaires, mais une couche de mécanismes se trouvant à l'extérieur du corps qui peut entraîner tous les méridiens, elle entraînera la circulation de tous les méridiens de votre corps. Quand vous ne pratiquez pas, elle vous entraîne à tourner à tout moment, au moment venu, elle peut encore tourner dans le sens inverse, et alternativement dans deux sens, ainsi vous n'avez plus besoin de pratiquer de cette manière. Vous n'avez qu'à pratiquer suivant la manière que nous vous enseignons, sans aucune activité d'esprit, tout se fait sous l'entraînement de cette couche de grand méridien.

Lors de son fonctionnement, cette méthode exige la circulation de l'énergie de tout votre corps, c'est-à-dire que si le corps humain se divise en faces Yin et Yang, l'énergie circulera de la face Yang à la face Yin, de l'intérieur à l'extérieur, face par face, tous les méridiens circulent simultanément. Tous ceux qui ont pratiqué autrefois d'autres circuits célestes, qui en gardent esprit ou concept, une fois qu'ils pratiquent notre Dafa, devront les rejeter tous, votre chose-là est trop petite, un méridien ou deux méridiens sont toujours inefficaces, trop lents. Sur la surface du corps humain, nous savons qu'il y existe des méridiens, en effet, les méridiens sont entrecroisés comme les vaisseaux sanguins, ils sont plus denses que ceux-ci. Dans les espaces des diverses couches du corps, toutes les couches, des couches superficielles jusqu'aux couches profondes de votre corps, il existe partout des méridiens, il y en a aussi dans l'espace entre les viscères. C'est pourquoi lors de notre pratique, nous demandons que tout le corps soit divisé en deux, en face Yin et face Yang, donc c'est une face tout entière qui tourne soit en avant soit en arrière, ce n'est pas la circulation d'un méridien ou de deux méridiens. Pour ceux qui ont pratiqué le circuit céleste dans le passé, tout esprit gardé troubler à votre pratique, donc, vous ne pouvez plus garder vos anciens esprits. Même si votre ancien circuit céleste a été dégagé, il ne vaut toujours rien, nous dépassons de loin dès le commencement cette chose-là, nous visons une circulation de tous les méridiens. La posture debout est pareille à celle des méthodes précédentes, seulement avec le courbement du dos et une amplitude, au cours de la pratique, les mains doivent mouvoir en suivant les mécanismes, elles flottent en suivant les mécanismes tout comme dans la troisième série de méthode, en pratiquant cette méthode, la circulation d'ensemble flotte en suivant les mécanismes.

Ces mouvements se répètent neuf fois, si vous avez l'intention de les pratiquer davantage, vous les pratiquez alors dix-huit fois, mais il faut garantir le multiple de neuf. Au moment où nous parviendrons à un certain niveau dans notre pratique à l'avenir, nous ne dénombrerons pas. Pourquoi ne pas dénombrer ? Parce que vous répétez les mouvements toujours neuf fois après neuf fois, les mécanismes se fixeront, la superposition des mains se fera automatiquement au bas-ventre à la neuvième fois. Lorsque vous parvenez à un certain niveau dans votre pratique, à la neuvième fois, ces mécanismes entraîneront vos mains à se superposer au bas-ventre, et vous n'aurez plus besoin de dénombrer. Bien sur, aux premiers jours de votre pratique, ils ne sont pas encore si fort, il vous faut donc dénombrer.

## 5. La cinquième série de la méthode

La cinquième série de la méthode s'appelle le Shentong Jiachi Fa (Renforcement des pouvoirs surnaturels). Cette série de la méthode relève de la cultivation-pratique au niveau élevé, c'est ce que je pratiquais dans ma cultivation érémitique, je vous l'offre sans modification. Parce que je n'aurai plus le temps... J'aurai difficilement autre occasion de vous enseigner quelque chose en personne. Pour cette raison, je vous enseigne d'emblée tout ce qui est à moi pour que vous puissiez avoir la méthode à pratiquer au niveau supérieur. Les mouvements de cette méthode ne sont pas complexes non plus, parce que la grande Voie est la plus simple et la plus facile, la complexité n'est pas nécessairement une bonne chose. Pourtant, ils maîtrisent l'évolution de nombreuses choses sur le plan macroscopique. Cette méthode est très difficile et exige une grande intensité, c'est-à-dire que dans la pratique, vous ne pouvez accomplir cette méthode qu'en faisant très longtemps la pratique assise. Il s'agit là d'une méthode indépendante, avant de pratiquer cette série de méthode, la pratique des quatre méthodes précédentes n'est pas demandée. Evidemment, toutes nos méthodes sont très commodées, si faute de temps, vous ne pouvez pratiquer que la première série aujourd'hui, alors pratiquez-la seulement, libre à vous de pratiquer alternativement. Si vous voulez pratiquer seulement la deuxième série ou la troisième série ou bien la quatrième série aujourd'hui à cause du manque de temps, faites-le. Si vous avez beaucoup de temps, pratiquez davantage, si vous en avez moins, pratiquez moins, c'est très commode. Quand vous faites la pratique, vous renforcez les "mécanismes", renforcez les fonctions que je vous ai données, renforcez le Falun et le Dantian.

Notre cinquième série de la méthode est une méthode indépendante, elle est constituée de trois parties. La première partie est de faire le mudrâ. Cela a pour but de détendre le corps. Les mouvements sont relativement simples, il n'y a que quelques mouvements. La deuxième partie est de renforcer les pouvoirs surnaturels, il y a quelques mouvements visibles de forme fixe qui servent à envoyer dehors les pouvoirs du Gong et les pouvoirs surnaturels de la Loi de bouddha de l'intérieur du corps et à les renforcer dans les mains au cours de la pratique, par conséquent on appelle la cinquième série de méthode "méthode de renforcement des pouvoirs surnaturels", c'est un renforcement du pouvoir du Gong. Et puis, on commence la pratique assise et la concentration au recueillement, la cinquième méthode est composée de trois parties.

Je parle d'abord de la pratique assise. En ce qui concerne la posture en tailleur, il y a deux formes. Il n'existe que deux formes de position en tailleur dans la cultivation-pratique réelle. Certains disent: les formes ne se limitent peut-être pas à deux, ne voyez-vous pas qu'il y en a plusieurs dans la cultivation-pratique de l'école ésotérique ? Je vous le dis, il ne s'agit pas là des formes de posture en tailleur, mais des positions et des mouvements de la pratique. La véritable posture en tailleur n'a que deux formes: les jambes repliées et les jambes croisées.

Je vous parle un peu des jambes repliées. C'est la position de transition que vous êtes obligé de prendre lorsque vous ne pouvez pas encore croiser les jambes. Les jambes repliées veut dire qu'une jambe sur l'autre. Beaucoup d'entre nous ont une forte douleur à la cheville et ne peuvent pas la supporter longtemps lorsque les jambes repliées. Ils n'ont pas très mal aux jambes, mais ne supportent pas le mal de cheville. Si vos plantes des pieds peuvent être tournées vers le ciel, alors cette cheville se tournera vers l'arrière.

Au début je vous dis de le faire comme ça, vous n'en êtes pas nécessairement à la hauteur, vous pouvez le pratiquer progressivement.

Il y a beaucoup d'expressions sur la position en tailleur aux jambes repliées. Dans la pratique, l'école taoïste parle de la récupération à l'intérieur, mais pas de l'émission à l'extérieur, alors on ne fait que récupérer de l'énergie, jamais l'émettre. Elle évite la libération de l'énergie. Comment y arriver ? Elle s'attache à fermer vos points méridiens, pour cette raison, souvent lors de sa position en tailleur, elle presse le point méridien Yongquan d'un pied dans la cheville, et celui de l'autre pied au bas de la cuisse. Il en est de même pour le Jieyin. Elle appuie le pouce sur le point méridien Laogong, et puis appuie ce point méridien Laogong sur l'autre main et les deux mains sur le bas-ventre.

Dans notre Dafa, la position en tailleur ne demande pas ces choses-là. Parce que dans la cultivation-pratique de l'école bouddhiste, toute école préconise le salut universel de tous les êtres, ainsi on ne craint pas le dégagement de l'énergie. Car l'énergie, si elle est réellement dégagée, sera aussi supplée dans la pratique sans aucun effort, puisque le critère de votre Xinxing est là, elle ne se perd pas. Néanmoins, si vous voulez élever encore votre niveau, vous devrez subir des épreuves, donc, l'énergie ne se perd pas. Nous ne sommes pas exigeants envers vous pour cette position en tailleur aux jambes repliées, nous n'exigeons pas non plus les jambes repliées. Notre méthode exige la position en tailleur aux jambes croisées, comme certains n'en sont pas à la hauteur, je vous ai parlé de la position en tailleur avec les jambes repliées en quelques mots. Maintenant que vous n'arrivez pas à croiser les jambes, vous pouvez prendre la position des jambes repliées, mais vous devrez tout de même porter progressivement une de vos jambes au-dessus de l'autre. Pour la position des jambes repliées, nous exigeons que le pied droit soit au-dessous et que le pied gauche soit au-dessus pour l'homme ; que le pied gauche soit au-dessous et que le pied droit soit au-dessus pour la femme. En fait, la véritable position en tailleur aux jambes repliées est très difficile, elle exige que les jambes forment une ligne horizontale. A propos de cette position en tailleur en ligne horizontale, je pense qu'elle n'est pas inférieure à la position en tailleur aux jambes croisées, les pieds sont presque au même niveau. On doit parvenir à ce point, il y a un espace entre les jambes et le ventre, c'est aussi difficile à faire. C'est la position en tailleur aux jambes repliées qu'on exige en général, mais nous ne la demandons pas, et pourquoi ? Parce que notre méthode exige la position en tailleur aux jambes croisées.

Je passe à la position en tailleur aux jambes croisées. Nous exigeons les jambes croisées, et pour ce qui est de cette position en tailleur, c'est de porter la jambe du dessous au-dessus. Levez-la par l'extérieur, mais non par l'intérieur, c'est la position en tailleur aux jambes croisées. Il y a aussi les jambes croisées en petite forme. Et cette petite forme de croisement permet de parvenir à l'état où "les cinq creux tournés vers le ciel", ainsi les voûtes plantaires sont vers le haut, c'est ainsi qu'on pratique réellement l'état de "cinq creux tournés vers le ciel", le sommet de la tête, les deux paumes, les deux voûtes plantaires, les méthodes ordinaires de l'école bouddhiste est ainsi. Si vous voulez prendre la grande forme de croisement, faites comme vous voudrez, certains veulent en prendre la grande forme. Mais nous insistons à la position en tailleur aux jambes croisées, la grande forme ou la petite forme sont valables toutes les deux.

La méthode de cultivation-pratique statique exige que la pratique assise dure

longtemps. Lors de la pratique assise, on n'a aucun esprit et ne pense à rien. Nous disons que votre Zhuyishi (la conscience maîtresse) doit rester en toute conscience, parce que cette méthode vise une cultivation-pratique sur vous-même, vous devez réaliser votre élévation avec l'esprit clair. Comment effectuons-nous cette méthode de pratique ? Nous vous réclamons que, si profondément que vous plongiez dans votre concentration, nous devez toujours savoir que vous êtes en pratique ici, et qu'il soit absolument interdit d'entrer dans l'état de ne rien savoir. Et quel en serait l'état concret ? En plongeant dans votre concentration, une sensation délicieuse et extrêmement agréable, comme si vous étiez assis dans une coque d'œuf, vous apparaît, vous savez que vous êtes en pratique, mais vous avez l'impression que tout le corps est incapable de bouger. C'est ce qui va nécessairement apparaître dans notre méthode. Il existe aussi un autre état, avec la prolongation de la pratique assise, on ne se sent plus les jambes, on ne sait plus où sont-elles allées, et on sent aussi disparaître le corps, les bras, les mains, il ne reste que la tête. Avec la continuation de la pratique, on ne se sent non plus la tête, on n'a que sa pensée, un faible esprit qui est consciente qu'on est là en pratique, on doit garder cet esprit-là. Il nous suffit si nous atteignons ce point. Pourquoi ? Quand l'homme fait la pratique dans cet état-là, son corps se trouve dans l'état de la pleine transformation, c'est là l'état optimal, c'est pourquoi nous vous demandons d'entrer dans un tel état d'esprit calme. Toutefois, vous ne devez pas vous endormir ou tomber dans un assoupissement, si vous n'arrivez pas à garder cet esprit-là, vous aurez beau pratiquer, cela revient à dormir au lieu de faire la pratique. Après votre pratique, vous sortez de votre concentration en joignant les mains, la pratique est ainsi terminée.

## **ANNEXE 1**

### **Exigences aux stations d'assistance du Falun Dafa**

1. Les stations d'assistance du Falun Dafa aux différents endroits, qui sont organisation de cultivation réelle de masse spécialisée dans l'organisation et l'assistance de la cultivation-pratique, sont décidées à ne pas créer des entités économiques ni adopter la méthode de gestion du style des organismes administratifs. Elles ne gardent pas de l'argent, ni des objets, elles ne se livrent pas aux activités de traitement des maladies. Elles font une gestion relâchée.

2. Les chefs et le personnel des stations générales du Falun Dafa doivent être absolument des pratiquants véritables qui font exclusivement la cultivation-pratique du Falun Dafa.

3. Pour rayonner le Falun Dafa, la diffusion doit être faite selon la pensée principale et la compréhension du Dafa, au lieu de propager les points de vue individuels et les moyens des autres méthodes comme éléments du Dafa et d'entraîner ainsi les pratiquants dans des idées injustes.

4. Les stations générales de diverses régions doivent être les premières à observer les lois et les disciplines de l'Etat et à ne pas se mêler des affaires politiques, l'élévation du Xinxing du pratiquant est l'essence de la cultivation-pratique.

5. Les stations d'assistance de différentes régions doivent, si les conditions le permettent, se communiquer et procéder à des échanges mutuels dans le but de stimuler l'élévation d'ensemble des pratiquants du Dafa. Il n'est pas permis d'avoir des idées exclusives régionales, pour donner le salut aux êtres humains, il n'y a pas de différence de région ni de groupe ethnique, le Xinxing des disciples de la cultivation réelle s'incarne partout, tous ceux qui cultivent le Dafa sont les disciples de la même école.

6. On contrecarre résolument les actes sabotant la compréhension du Dafa, il est interdit à tout disciple de parler de ce qu'il éprouve au bas niveau où il se trouve, de ce qu'il a vu, de ce qu'il a entendu, de ce qu'il a compris comme la compréhension du Falun Dafa, et de faire la soi-disant transmission de la Loi avec. C'est inadmissible même s'ils parlent de la bonté, parce que ce n'est pas la Loi, ce sont des paroles d'exhorter au bien donné par des gens ordinaires, elles n'ont pas la puissance de la Loi nécessaire au salut aux êtres humains. Tous ceux qui prêchent avec ce qu'ils ont éprouvé sont considérés comme commis un acte troublant gravement la Loi, quand on reprend ce que j'ai dit, on doit absolument ajouter la mention le maître Li Hongzhi a dit ... etc.

7. Il est sévèrement interdit aux disciples du Dafa de mélanger d'autres méthodes dans la pratique (les déviationnistes sont tous de ce genre), ceux qui ne suivent pas les recommandations sont eux-mêmes responsables des problèmes surgis. Transmettez-le aux disciples, il n'est pas permis d'avoir esprit et activités de pensée d'autres méthodes au cours de la pratique. Une fois qu'on a une idée dans la tête, c'est qu'on recherche soi-

même la chose de cette école ; la pratique mélangée rendra le Falun déformé et inefficace.

8. Ceux qui cultivent et pratiquent le Falun Dafa doivent cultiver simultanément le Xinxing et les mouvements. Tous ceux qui ne pratiquent que les mouvements sans considération du Xinxing, ne seront pas reconnus comme disciples du Falun Dafa, aussi faut-il considérer l'étude de la Loi et la lecture du livre comme un cours obligatoire de chaque jour.

Li Hongzhi  
Le 20 avril, 1994

## **ANNEXE 2**

### **Règlements sur la transmission de la Loi et de la méthode par les disciples du Falun Dafa**

1. Lors de la transmission de la Loi, tous les disciples du Falun Dafa ne peuvent utiliser que la mention "Maître Li Hongzhi parle..." ou bien "Maître Li Hongzhi dit... ". Il n'est absolument pas permis de considérer ce qu'ils ont éprouvé, ce qu'ils ont vu, ce qu'ils ont su et les choses des autres écoles de loi comme la grande Loi de Li Hongzhi, sinon, ce qu'ils transmettent ne sera pas le Falun Dafa, et sera considéré comme le sabotage du Falun Dafa.

2. Lors de la transmission de la Loi, tous les disciples du Falun Dafa peuvent parler de la Loi que le Maître Li Hongzhi avait prêchée sous forme de lecture du livre, de causerie ou sur le lieu de pratique, mais il ne leur est pas permis de transmettre la Loi dans une grande salle comme la forme de ma prédication de la Loi. Les autres ne sont pas capables de prêcher le Dafa, et ne peuvent pas non plus connaître le sens réel de la Loi que je pense et prêche à mon niveau.

3. Quand on parle de ce qu'on comprend et pense du Dafa lors de la lecture du livre, de la causerie ou sur le lieu de pratique, on doit mentionner "ce sont des expériences personnelles". Il est interdit de confondre le Dafa transmis et les "expériences personnelles", et l'interdiction est encore plus stricte sur le fait de prendre "les expériences personnelles" comme ce que Maître Li Hongzhi a dit.

4. Lorsqu'ils transmettent la Loi et enseignent la méthode, il est absolument interdit à tous les disciples du Falun Dafa de faire payer et d'accepter des présents, les contrevenants ne sont plus disciples du Falun Dafa.

5. Tous les disciples du Dafa ne doivent pas, en profitant de l'occasion de transmettre la méthode, sous aucun prétexte, soigner et guérir des élèves, sinon c'est de nuire au Dafa.

Li Hongzhi  
Le 25 avril 1994



## **ANNEXE 3**

### **Critères pour être moniteurs du Falun Dafa**

1. Ils sont attachés à la présente méthode, ils ont de l'ardeur au travail, ils veulent offrir des services bénévoles ; ils organisent activement les élèves dans les activités de la pratique.

2. Les moniteurs doivent être exclusifs dans la cultivation-pratique du Falun Dafa. S'ils pratiquaient autres méthodes, cela revient à abandonner automatiquement la qualité d'élève du Falun Dafa et celle de moniteur.

3. Sur les lieux de la pratique, ils doivent être exigeants envers eux-mêmes et indulgents envers les autres ; il faut bien garder le Xinxing, s'entraider et se lier d'amitié avec autrui.

4. Il faut faire rayonner le Dafa et enseigner la pratique en toute bonne foi ; il faut assister et soutenir activement toutes les activités des stations générales.

5. Il faut enseigner la méthode bénévolement, il est strictement défendu de faire payer et d'accepter les présents ; les pratiquants ne recherchent pas la célébrité ni l'intérêt personnel, ils ne cherchent que des vertus.

Li Hongzhi

## **ANNEXE 4**

### **Instructions pour les pratiquants du Falun Dafa**

1. Le Falun Dafa est la Loi de la cultivation-pratique de la méthode de l'école bouddhiste, il n'est permis à personne de se livrer à la propagande d'autres religions sous le couvert de la cultivation-pratique du Falun Dafa.

2. Tous les pratiquants du Falun Dafa doivent observer strictement les lois et la discipline de leur propre pays, tout acte d'infraction à la politique et aux règlements de l'Etat n'est pas toléré par les vertus du Falun Dafa. Les intéressés sont eux-mêmes responsables de l'infraction et de toutes les conséquences qui en découleront.

3. Tous les pratiquants du Falun Dafa doivent maintenir activement la solidarité du milieu de la cultivation-pratique et déployer des efforts conjugués pour développer la civilisation traditionnelle de l'humanité.

4. Sans la permission du fondateur de la présente méthode et du chef de notre école de la Loi, sans l'autorisation du département intéressé, les élèves, les moniteurs et les disciples du Falun Dafa, ne doivent pas soigner les malades, il leur est encore moins permis de soigner individuellement des malades et de faire payer et d'accepter les présents.

5. Les élèves du Falun Dafa ont pour but de cultiver et pratiquer le Xinxing, il leur est absolument défendu d'intervenir dans les affaires politiques de l'Etat, et encore de se mêler à tout différend et à toute activité politiques, les contrevenants ne sont plus disciples du Falun Dafa, les intéressés sont eux-mêmes responsables de toutes les conséquences qui en découleront. Parvenir à la parfaite plénitude le plus tôt possible, progresser avec volonté et se cultiver réellement, c'est mon vœu.

Li Hongzhi

# **Méthode de la Grande Plénitude Parfaite du Falun Fofa**

**Auteur: M. Li Hongzhi**

Traducteur: Equipe de traduction du Falun Dafa (Beijing, Chine)  
Version Française sur Internet, 1998