

Falun Dafa vježbe

Vježba 1

Di yi tao gong fa
“Fo zhan qian shou”.

Shen shen he yi
Dong jing sui ji
Ding tian du zun
Qian shou fo li

Yu bei shi:
Liang jiao yu jian tong kuan
Zi ran zhan li
Quan shen fang song
Song er bu xie
Qi kua liang chu cheng hua liu zhuang tai
Xia e wei shou
Liang yan wei bi
She ding shang e
Ya chi wei wei li feng
Zui chun bi shang
Jie yin

Mi le chen yao
Chen
Ru lai guan ding
Shuang shou he shi

Wo qiu ning zhang,
zhang zhi qian kun
Chen, Fang song
Shuang shou he shi

Wo qiu ning zhang,
zhang zhi qian kun
Chen, Fang song
Shuang shou he shi

Jin hou fen shen
Chen, Fang song
Shuang shou he shi

Shuang long xia hai
Chen, Fang song
Shuang shou he shi

Pu sa fu lian
Chen, Fang song
Shuang shou he shi

Vježba 1

Prva vježba
Buddha isteže tisuću ruku

Napomena: Stihovi se recitiraju samo jednom, **na kineskom**, upravo prije početka vježbe. Svaka vježba ima svoj specifični stih, kojeg se može recitirati naglas ili slušati sa kazete za vježbanje. Okvirni prevod: “*Sjedini um i tijelo, Gibaj se ili zaustavlaj prema energetskim mehanizmima, Visok kao Nebesa i neusporedivo uzvišen, Buddha s tisuću ruku stoji uspravno*”

Pripremni stav:
Stopala razdvojena u širini ramena
Stoj prirodno
Opusti cijelo tijelo
Opušten, ali ne mlitav
Koljena i kukovi savijeni
Uvuci donju čeljust
Oči zatvorene
Vrh jezika dodiruje nepce
Zubi su lagano razdvojeni
Usne zatvorene
Spoji ruke

Maitreya isteže leđa
Istegni
Tathagata puni energiju u tjemenu
Obje ruke pritisnute međusobno

Kao da držiš loptu, okreni dlanove u suprotnim smjerovima
Ruke pokazuju prema Nebu i Zemlji
Istegni, opusti
Obje ruke pritisnute međusobno

Kao da držiš loptu, okreni dlanove u suprotnim smjerovima
Ruke pokazuju prema Nebu i Zemlji
Istegni, opusti
Obje ruke pritisnute međusobno

Zlatni majmun se dijeli
Istegni, opusti
Obje ruke pritisnute međusobno

Dva zmaja zaranjaju u more
Istegni, opusti
Obje ruke pritisnute međusobno

Bodhisattva stavlja ruke na lotus
Istegni, opusti
Obje ruke pritisnute međusobno

<p>Luo han bei shan Chen, Fang song Shuang shou he shi</p> <p>Jin gang pai shan Chen, Fang song Shuang shou he shi</p> <p>Die kou xiao fu Jie yin</p>	<p>Arhat nosi planinu na leđima Istegni, opusti Obje ruke pritisnute međusobno</p> <p>Vajra obara planinu Istegni, opusti Obje ruke pritisnute međusobno</p> <p>Preklopi ruke ispred donjeg trbuha Spoji ruke</p>
<p>Vježba 2</p> <p>Di <u>er</u> tao gong fa “Fa lun zhuang fa”.</p> <p>Sheng hui zeng li Rong xin qing ti Si miao si wu Fa lun chu qi</p> <p>Shuang shou jie yin</p> <p>Liang shou man man tai qi “Tou qian bao lun” Shi zhi xiang dui Liang bi bao yuan Liang zhang yu mei tong qi</p> <p>Man man fang xia “Fu qian bao lun” Zhang xin xiang shang Shi zhi xiang dui Liang bi bao yuan</p> <p>Liang bi man man tai qi “Tou ding bao lun” Zhang xin dui xiang tou ding Shi zhi xiang dui Liang bi bao yuan</p> <p>“Liang ce bao lun” Zhang xin dui xiang liang er Quan shen fang song</p> <p>Die kou xiao fu Shuang shou jie yin</p>	<p>Vježba 2</p> <p>Druga vježba Falun stojeći stav</p> <p>Napomena: Stihovi se recitiraju samo jednom, na kineskom, upravo prije početka vježbe. Okvirni prevod: <i>“Povisi mudrost i pojačaj snagu, Uskladi srce i obasjaj tijelo, Kao u divnom i prosvjetljenom stanju, Falun se počinje dizati”</i></p> <p>Spoji ruke</p> <p>Obje ruke se polako podižu Obuhvati kotač ispred glave Prsti pokazuju jedni prema drugima Ruke čine krug Dlanovi su u visini obrva</p> <p>Polako spusti ruke Obuhvati kotač ispred donjeg trbuha Središta dlanova gledaju prema gore Prsti pokazuju jedni prema drugima Ruke čine krug</p> <p>Obje ruke se polako dižu Obuhvati kotač iznad glave Središta dlanova gledaju prema vrhu glave Prsti pokazuju jedni prema drugima Ruke čine krug</p> <p>Obuhvati kotač na obje strane Središta dlanova gledaju prema ušima Opusti cijelo tijelo</p> <p>Preklopi ruke ispred donjeg trbuha Spoji ruke</p>
<p>Vježba 3</p> <p>Di <u>san</u> tao gong fa “Guan tong liang ji fa”.</p>	<p>Vježba 3</p> <p>Treća vježba Povezivanje dva kozmička pola</p>

<p>Jing hua ben ti Fa kai ding di Xin ci yi meng Tong tian che di</p> <p>Jie yin</p> <p>Dan shou chong guan He shi Chong guan ... X 17</p> <p>Ling yi zhi shou gen shang Tong shi chong guan Guan ... chong ... X 9</p> <p>Shuang shou xia lai Shun shi zhen tui dong fa lun si ci Shuang shou jie yin</p>	<p>Napomena: Stihovi se recitiraju samo jednom, na kineskom, upravo prije početka vježbe. Okvirni prevod: "Pročisti tijelo, Fa deblokira prolaze energije vrha i podnožja, Srce je dobrodušno i volja je jaka, Dosegni vrh Nebesa i dno Zemlje"</p> <p>Spoji ruke</p> <p>Odgurivanje i ulijevanje s jednom rukom Obje ruke pritisnute međusobno Odgurivanje i ulijevanje (17 puta)</p> <p>Druga ruka slijedi i ide gore Odgurivanje i ulijevanje s obje ruke Ulijevanje ... odgurivanje (9 puta)</p> <p>Obje ruke dolaze dolje Okreni Falun 4 puta u smjeru kazaljke na satu Spoji ruke</p>
<p>Vježba 4</p> <p>Di <u>si</u> tao gong fa "Fa lun zhou tian fa".</p> <p>Xuan fa zhi xu Xin qing si yu Fan ben gui zhen You you si qi</p> <p>Shuang shou jie yin</p> <p>He shi Liang shou sui ji xia zou Rao jiao yi zhou Cong ti hou shang lai Neng liang dai ru liang bi Ning zhang Guo tou</p> <p>Sui ji xia zou Rao jiao yi zhou Cong ti hou shang lai Shuang zhang ba neng liang dai ru liang bi Ning zhang Guo tou</p> <p>Sui ji xia zou Liang shou li shen ti bu chao guo shi gong fen Sui ji er xing</p>	<p>Vježba 4</p> <p>Četvrta vježba Falun nebeski krug</p> <p>Napomena: Stihovi se recitiraju samo jednom, na kineskom, upravo prije početka vježbe. Okvirni prevod: "Fa okrećući se dostiže prazninu, Srce je jasno poput čistog žada, Povratak tvome izvoru i istinskoj prirodi, Osjećaš se lagano kao da plutaš"</p> <p>Spoji ruke</p> <p>Obje ruke pritisnute međusobno Obje ruke idu prema dolje slijedeći mehanizam Krug oko stopala Idi prema gore iza tijela Dovedi energiju ka rukama Okreni dlanove Prijeđi preko glave</p> <p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Krug oko stopala Idi prema gore iza tijela Dva dlana dovode energiju ka rukama Okreni dlanove Prijeđi preko glave</p> <p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Ruke ne više od 10 cm od tijela Slijediti mehanizam</p>

<p>Sui ji xia zou Cong ti hou shang lai Shuang zhang ba neng liang dai ru liang bi Ning zhang Zai liang bi de yin mian tui guo tou</p> <p>Sui ji xia zou Cong ti hou shang lai Zuan kong quan Ning zhang Guo tou</p> <p>Sui ji xia zou Cong ti hou shang lai Dong zuo yao huan, man, yuan</p> <p>Sui ji xia zou Cong ti hou shang lai Zuan kong quan Neng liang dai ru liang bi Ning zhang Guo tou</p> <p>Sui ji xia zou Rao jiao yi zhou Cong ti hou shang lai Neng liang dai ru liang bi Ning zhang Guo tou</p> <p>Sui ji xia zou Rao jiao yi zhou Cong ti hou shang lai Neng liang dai ru liang bi Ning zhang Guo tou</p> <p>Shuang shou xia lai Die kou xiao fu</p> <p>Shuang shou jie yin</p>	<p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Idi prema gore iza tijela Dva dlana dovode energiju ka rukama Okreni dlanove Gurati preko glave od Yin strane ruku</p> <p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Idi prema gore iza tijela Napravi šuplje šake Okreni dlanove Prijeđi preko glave</p> <p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Idi prema gore iza tijela Pokreti trebaju biti bez žurbe, spori, ujednačeni</p> <p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Idi prema gore iza tijela Napravi šuplje šake Dovedi energiju ka rukama Okreni dlanove Prijeđi preko glave</p> <p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Krug oko stopala Idi prema gore iza tijela Dovedi energiju ka rukama Okreni dlanove Prijeđi preko glave</p> <p>Idi prema dolje slijedeći mehanizam Krug oko stopala Idi prema gore iza tijela Dovedi energiju ka rukama Okreni dlanove Prijeđi preko glave</p> <p>Obje ruke idu dolje Preklopi ruke ispred donjeg trbuha</p> <p>Spoji ruke</p>
<p>Vježba 5</p> <p>Di <u>wu</u> tao gong fa “Shen tong jia chi fa”.</p> <p>You yi wu yi Yin sui ji qi Si kong fei kong Dong jing ru yi</p> <p>Yu bei shi: Pan tui da zuo Shen ti bao chi zheng zhi</p>	<p>Vježba 5</p> <p>Peta vježba Jačanje božanskih moći</p> <p>Napomena: Stihovi se recitiraju samo jednom, na kineskom, upravo prije početka vježbe. Okvirni prevod: "Kao da je s namjerom, a ipak je bez namjere, Pokreti ruke slijede energetske mehanizme, Kao da je prazno, a ipak nije prazno, Gibaj se ili zaustavlja s lakoćom"</p> <p>Priprema: Sjedenje s prekrštenim nogama Drži tijelo uspravno i ravno</p>

<p>Liang shou jie yin Liang yan wei bi She ding shang e Ya chi wei wei li feng Xia e wei shou Zui chun bi shang Xin sheng ci bei Mian dai xiang he zhi yi Jian jian ru jing Si jing fei ding Shou qi shi xin sui yi dong Shou sui ji er xing Liang shou jie yin</p>	<p>Spoji ruke Oči lagano zatvorene Vrh jezika dodiruje nepce Zubi lagano razdvojeni Uvuci lagano donju čeljust Usne zatvorene Dobrodušnost se pojavljuje u srcu Poprimi miran i spokojan izraz lica Postupno stupi u mirno stanje Miran, ali ne u stanju Ding-a Kad se ruke počnu kretati srce slijedi um Ruke slijede mehanizam Spoji ruke</p>
<p>Dong zuo yao huan, man, yuan Shuang shou sui zhe qi ji er xing Da shou yin de yao qiu shi Xiao bi dai dong da bi Wai rou nei gang</p>	<p>Pokreti trebaju biti bez žurbe, spori, ugladeni Obje ruke se kreću u skladu s mehanizmom Zahtjev za izvođenje ručnih gesti je: Podlaktice vode nadlaktice Mekano izvana, čvrsto iznutra</p>
<p>Liang shou la kai Ba gong neng da chu ti wai Zai liang zhang xia yong gong li jia chi</p>	<p>Obje ruke se otvaraju na strane Slanje energije iz tijela Pojačavanje ispod dlanova s jakošću energije</p>
<p>Ben gong fa yao qiu Neng zuo duo chang shi jian jiu zuo duo chang shi jian</p>	<p>Zahtjev za ovu vježbu je: Izvoditi vježbu što god se duže može U skladu s mogućnošću</p>
<p>bian zhang zhe shi jia chi zhu zhuang zhi gong yao qiu shi jian hen chang Neng zuo duo chang shi jian jiu zuo duo chang shi jian</p>	<p>Promijeni dlanove Ovo je pojačavanje Gongga u obliku stupa Zahtijeva dugi period vremena Nastavi što duže možeš U skladu s mogućnošću</p>
<p>bian zhang zhe shi jia chi zhu zhuang zhi gong yao qiu shi jian hen chang Neng zuo duo chang shi jian jiu zuo duo chang shi jian</p>	<p>Promijeni dlanove Ovo je pojačavanje Gongga u obliku stupa Zahtijeva dugi period vremena Nastavi što duže možeš U skladu s mogućnošću</p>
<p>shuang shou jie yin yao qiu da zuo shi jian chang shen du ru ding zhu yi: zhu yi shi bu yao wan quan fang song chu ding hou shuang shou he shi</p>	<p>Spoji ruke Zahtijeva sjedenje u meditaciji dugo vremena Ulaženje u stanje dubokog Ding-a Napomena: Glavna svijest ne treba biti potpuno opuštena Nakon izlaska iz Ding-a, pritisni međusobno obje ruke</p>