

KINESISK FALUN GONG

中國法輪功

Svensk version

LI HONGZHI

Lunyu

Li Hongzhi, 1993

Översättningsgruppen Nordiska Föreningen för Falun Xiulian Dafa
Sverige, hösten 1999

Nordiska Föreningen för Falun Dafa,
S:t Paulig. 21(A),
416 60 GÖTEBORG
Tel/fax: 031-251110
E-post: mail@falungonginfo.net
Hemsida: www.falundafa.org

Universe Publishing Co.
P.O. Box 2026
New York, NY10013
Website: www.universepublishing.com

Första upplagan, januari 1998
Andra upplagan, maj 1998
Tredje upplagan, november 1999

Tryckt hos AiTFalun
Printed in Sweden
ISBN 91-973759-1-8

”Buddha-Fa” är den mest omfattande och djupgående, den är den mest mystiska och övernaturliga vetenskapen av alla läror i världen. För att öppna detta område måste man i grunden ändra den vanliga människans synsätt, annars kommer universums sanning att för alltid förbli mänsklighetens myt. Den vanliga människan kommer för alltid att krypa innanför den ram som deras egen dumhet har ritat upp.

Vad är ”Buddha-Fa” egentligen? Är det en religion? En filosofi? Det är endast kännedomen hos ”moderniserade lärda inom buddhismen”. De studerar bara teorierna, tar dem som saker inom det filosofiska området och studerar kritiskt, så kallad forskning. ”Buddha-Fa” är faktiskt inte bara den lilla del som finns i de buddhistiska skrifterna, det är bara den elementära Fa av ”Buddha-Fa”. ”Buddha-Fa” är en inblick in i alla mysterier, från partiklar och molekyler till universum, från det ännu mindre till det ännu större, inkluderar allt, utelämnar inget. Den är olika redogörelser för universums egenskap ”Zhen Shan Ren” (真善忍) på olika nivåer. Det är vad Dao-läran menar med ”Dao” och vad Buddha-läran menar med ”Fa”.

Hur utvecklad den samtida mänskliga vetenskapen än är, är den bara en del av universums mysterium. Varje gång vi nämner specifika fenomen inom ”Buddha-Fa”, kommer någon att säga: ”Nu är det redan den elektroniska tidsåldern, vetenskapen är redan mycket utvecklad, rymdskepp har redan flugit till andra planeter, och fortfarande talar ni om sådana gamla vidskepelser.” För att tala klarspråk, hur avancerad en dator än är, kan den inte jämföras med den mänskliga hjärnan. Den mänskliga hjärnan är för närvarande en fortfarande ogenomforskad gåta. Hur högt rymdskepp än kan flyga, så har de inte flugit bortom det här materiella rummet som mänskligheten vistas i. Den moderna mänsklighetens kunskap kan

bara förstå lite, lite av det mest ytliga och den är alltför långt borta från den egentliga förståelsen om universums sanning. Vissa människor vågar inte ens bemöta, vågar inte beröra, vågar inte erkänna fakta om de objektivt existerande fenomenen, eftersom dessa människor är alltför konservativa och ovilliga att ändra sitt traditionella sätt att tänka. För att fullständigt lösa gåtan om universum, tid och rum, människokroppen, finns bara ”Buddha-Fa”. Den kan särskilja mellan det verkligt goda och onda, bra och dåligt, eliminera alla absurda synsätt och förse med det riktiga synsättet.

Den vägledande tanken hos den moderna mänskliga vetenskapen gör att dess utveckling och forskning bara kan begränsas inom den materiella världen. När en sak blir erkänd så forskar man i den, det tar en sådan väg. De fenomen som är ogripbara och osynliga i detta vårt rum, men objektivt existerar, och kan speglas in i detta vårt materiella rum, samt de verkliga uppenbarelserna, vågar man inte beröra och ser dem som obegripliga fenomen. De egensinniga människorna resonerar envist på ett grundlöst sätt, letar fram argument för att kalla dem naturfenomen, och människor med dolda avsikter kallar allt för vidskepelse, mot sitt eget hjärta. Mindre sökande människor undviker det hela med att säga att vetenskapen inte är så utvecklad. Om mänskligheten på nytt lite kan lära känna sig själv och universum, ändra lite den förstelnade mentaliteten, kommer mänskligheten att få ett flygande språng. ”Buddha-Fa” kan få mänskligheten att se klart in i oändliga och gränslösa världar. Det som fullständigt, sedan urminnes tider, kan förklara mänskligheten, olika rum av materiell existens, liv och hela universum, är endast ”Buddha-Fa”.

Innehåll

Lunyu

Kapitel ett – Introduktion	11
1. Qigongs ursprung	12
2. Qi och Gong	14
3. Gong-styrka och övernaturliga förmågor	15
(1) Gong-styrka erhålls genom kultivering av Xinxing	15
(2) Övernaturliga förmågor är inte vad en utövare eftersträvar	16
(3) Kontroll av Gong-styrkan	18
4. Det himmelska ögat	19
(1) Att öppna det himmelska ögat	19
(2) Det himmelska ögats olika nivåer	21
(3) Fjärrsynsförmågan	23
(4) Rum	24
5. Behandling av sjukdomar med qigong och behandling av sjukdomar på sjukhus	26
6. Qigong av Buddha-läran och buddhism	28
(1) Qigong av Buddha-läran	29
(2) Buddhism	30
7. Den ortodoxa Fa och de heretiska metoderna	31
(1) Den ovanliga skolans kultiveringsmetod	31
(2) Kampsport-qigong	32
(3) Omvänd kultivering och lånad Gong	33
(4) Kosmiska språk	34
(5) Futi-information	35
(6) I en ortodox metod kan man också öva fram det heretiska	36
Kapitel två – Falun Gong	37
1. Falun's funktioner	37
2. Falun's utformning	39
3. Särdrag i kultiveringen av Falun Gong	40
(1) Fa förädlar utövaren	40
(2) Kultivering av huvudmedvetandet	42

(3) Ingen hänsyn till tid eller riktning under övning	43
4. Kultivering av både kropp och själ	44
(1) Förändring av den egna kroppen	44
(2) Falun's himmelska kretslopp	46
(3) Att öppna meridianerna	47
5. Tanke	48
6. Falun Gongs kultiveringsnivåer	50
(1) Kultivering på hög nivå	50
(2) Manifestationer av Gong	51
(3) Bortom Värdsliga-Fa's kultivering	52

Kapitel tre – Kultiveringen av Xinxing	53
1. Xinxing's innebörd	54
2. Att förlora och vinna	55
3. Integrerad kultivering av "Zhen Shan Ren"	58
4. Att släppa avundsjukan	60
5. Att släppa fasthållanden	62
6. Karma	64
(1) Karmas ursprung	64
(2) Eliminering av karma	66
7. Demoniska störningar	69
8. Medfödd grund och upplysningsförmåga	71
9. Klart och rent hjärta	73

Kapitel fyra – Rörelseövningar inom Falun Gong	76
1. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer	77
2. Övningen Falun stå-som-en-pelare	86
3. Övningen genomträngande och påfyllning av de två kosmiska ytterligheterna	90
4. Övningen Falun himmelska kretsloppet	95
5. Övningen att förstärka de gudomliga förmågorna	100
Några grundläggande krav och viktiga punkter vid utövning av Falun Gong	107

Kapitel fem – Frågor och Svar	109
1. Falun och Falun Gong	109
2. Kultiveringsmetodens principer och övningarna	113
3. Kultivering av Xinxing	136
4. Det himmelska ögat	141
5. Svårigheter och provningar	149
6. Rum och mänskligheten	151

Ordlista ett

Ordlista två

Kapitel ett

Introduktion

Qigong härstammar från en avlägsen forntid och har en lång historia i Kina. Kineserna har därför åtnjutit exceptionella fördelar i utövandet av den. Qigong i Buddha-läran och Dao-läran har, eftersom de är ortodox kultivering, gjort många hemliga kultiveringsmetoder kända för allmänheten. Dao-läran har sina unika kultiveringsmetoder och Buddha-läran har också sina unika sätt i utövandet. Falun Gong är den stora kultiveringsmetoden på hög nivå inom Buddha-lärans qigong. Under min föreläsning justerar jag först era kroppar för att förbereda er för en kultivering mot höga nivåer. Därefter kommer jag att plantera Falun och qi-mekanismer inuti och runt era kroppar innan jag lär er att göra övningarna. Dessutom kommer min Fashen att skydda er. Dock är det här långt ifrån tillräckligt för att nå målet att få Gong att växa. Det krävs också att du förstår principen som styr kultiveringen på höga nivåer. Det är det som jag kommer att tala om i den här boken.

Jag talar om Gong på hög nivå och därför kommer jag inte att nämna kultivering av vissa meridianer, aku-punkter, kanaler och parallellkanaler. Jag föreläser om den Stora Kultiveringsmetoden som genuint leder till höga nivåer. Till en början kan den låta något mystisk, men en fast beslutet utövare kommer aldrig att misslyckas med att förstå det djupgående skarpsinniga i den om han försöker studera den uppmärksamt.

1. Qigongs ursprung

Det vi nu kallar för qigong kallades faktiskt inte ursprungligen för qigong. Det härstammade ursprungligen från den kultiveringsmetod som utövades på egen hand av forntida kinesiska utövare, eller från religiös kultivering. Du skulle aldrig finna termen ”qigong” i någon av skrifterna Dan Jin, Dao Tsang eller Tripitaka. Qigong existerade långt innan religionerna uppstod. Qigongen har genomlevt den period då religionerna låg i sin linda i början av mänsklighetens utveckling. Först efter religionernas framträdande blev den, i viss omfattning, färgad av dessa religioner. Qigong kallades i början för den Stora Buddha-kultiveringsmetoden eller för den Stora Dao-kultiveringsmetoden. Det fanns även andra namn som: den Niofaldiga Inre Alkemin, Arhats Väg och Vajra-meditationsmetoden. Nu kallar vi det för ”qigong” för att passa den nutida människans uppfattning och för att den lättare ska kunna bli populär i samhället. Faktiskt är det här det naturliga kinesiska sättet att kultivera människokroppen.

Qigong är inte en uppfinning från den här cykeln i människans historia. Dess historia går långt bakåt, till den avlägsna forntiden. När uppstod den då? Vissa hävdar att dess historia är tretusen år och att den blev populär under Tang-dynastin. Andra säger att den har en historia på femtusentusen år och är lika gammal som den kinesiska kulturen. Dock tror andra att den kan vara sjutusen år gammal, utgående från arkeologiska fynd. Jag anser att qigong inte skapades av moderna människor, utan är en del av förhistorisk kultur. Människor som äger övernaturliga förmågor har funnit att det universum vi nu lever i är en rekonstruerad kropp efter nio katastrofala explosioner. Planeten som vi bebor har redan varit med om förintelse många gånger. När en ny planet föddes började mänskligheten att föröka sig igen. Nu har vi upptäckt många saker vilka är bortom vår moderna civilisation. Enligt Darwins evolutionsteori härstammar människan från apan. Civilisationens historia är uppskattad till att vara inte mer än tiotusen år gammal. Men arkeologiska fynd visar att freskomålningarna som upptäcktes i en stengrotta i Alperna daterar sig 250 000 år tillbaka i tiden. De har ett

artistiskt värde som är jämförbart med nutida verk. På det Nationella Universitetets Museum i Peru finns det en stor sten på vilken det är inristat en bild av en människa som observerar himlakroppar genom ett teleskop som han håller i händerna. Det är känt att Galilei uppfann teleskopet med trettio gångers förstoring år 1609, för ungefär trehundra år sedan. Hur kunde det finnas ett teleskop för trettiotusen år sedan? En stång av järn som finns i Indien innehåller över nittionio procent rent järn. Ett sådant högt järninnehåll är mer än vad den moderna tekniken klarar av. Vem skapade den civilisationen? Hur är det möjligt att människor kunde ha tillverkat sådana saker, då de själva kanske bara var mikroorganismer? Sådana upptäckter har uppmärksamats av vetenskapsmän i alla länder i världen. De här fenomenen kallas för ”förhistoriska kulturer”, eftersom ingen kan förklara dem.

Vetenskapens nivå varierar inom varje cykel av mänskliga civilisationer. Den vetenskapliga nivån var under vissa perioder mycket hög, till och med högre än den i vår moderna tid. Men de civilisationerna har blivit förstörda. Därför säger jag att qigong är en förhistorisk kultur. Den uppfanns eller skapades inte, utan återupptäcktes och fulländades av den moderna människan.

Qigong finns inte enbart i Kina. Den existerar även i andra länder. I vissa västerländska länder som USA och England kallas det snarare för ”magiska konst” än för qigong. I Amerika finns det en magiker som i själva verket är en mästare i övernaturliga krafter. En gång uppträdde han med att gå igenom den kinesiska muren. Innan uppvisningen täckte han över sig med ett vitt skynde som stöttades upp mot muren. Varför gjorde han så? Därför att han ville locka många människor och få dem att tro att han utförde magi. Han var tvungen att uppträda på det här viset, eftersom han visste att det fanns så många fulländade qigong-mästare i Kina, och han var rädd att han skulle bli störd. Därför täckte han över sig med ett vitt skynde när han gick in i väggen. Innan han kom ut höll han ut en hand för att hålla upp skyndet och kom sedan ut ur muren. Precis som det kinesiska ordspråket lyder: ”En expert ser talangen i konsten, medan en lekman endast ser föreställningen.” Som ett resultat blev publiken förledd att tro att han utförde magi. Anledningen till att västerlänningar kallar dessa övernaturliga för-

mågor för ”magi” är just att de inte använder dem för att kultivera sina kroppar utan för att visa upp mirakler och uppträda som underhållare. På en låg nivå tjänar qigong till att förbättra ens fysiska tillstånd och bota sjukdomar och stärka hälsan. På en hög nivå strävar den efter att kultivera den egna kroppen.

2. Qi och Gong

”Qi” 气 som vi talar om kallades för ”qi” 氣 av forntida kineser. De två orden har samma betydelse. Båda syftar på kosmisk energi, det formlösa och osynliga ämnet i universum. De syftar inte på luft. Genom kultivering kan människokroppen aktivera denna energisubstans, vilken kan ändra kroppens tillstånd och ha effekten att bota sjukdomar och stärka hälsan. Fast när allt kommer omkring så är inte qi något mer än qi. Du har qi. Han har också qi. Ditt qi kan inte kontrollera hans qi. Vissa människor säger att qi kan behandla en sjukdom; eller du kan frigöra lite qi åt någon för att behandla hans sjukdom. Allt detta är ytterst ovetenskapligt eftersom qi inte alls kan bota. Om en utövare har qi i sin kropp betyder det att hans kropp ännu inte har blivit en ”mjölkvit kropp”, således är han själv inte fri från sjukdomar.

En kultiverare på en hög nivå frigör inte qi, utan en högenergi-massa, en högenergisubstans, i form av ljus med mycket små partiklar av hög täthet. Den här energimassan kallas för Gong. Först nu kan den användas till att påverka vanliga människor och behandla sjukdomar. Ett ordspråk lyder: ”Buddhas ljus strålar över allt och allt blir ljusst och harmoniskt.” Det betyder att en kultiverare som utövar den ortodoxa Fa bär en sådan mäktig energi att han kan rätta till alla onormala tillstånd och normalisera allt runt sin kropp och inom räckhåll för hans energi. Till exempel, när någon är sjuk är hans kropp i ett onormalt tillstånd och sjukdomen kommer att försvinna när hans onormala tillstånd rättas till. För att säga

det enkelt så är Gong energi, vilken är materia. En utövare kan uppfatta den objektiva existensen av sådan energi genom kultivering.

3. Gong-styrka och övernaturliga förmågor

(1) Gong-styrka erhålls genom kultivering av Xinxing

Gong, som faktiskt bestämmer utövarens nivå av Gong-styrka, förvärfvas inte genom övningar. Gong erhåller man genom kultivering av Xinxing och genom omvandlingen av en sorts substans, ”dygd”. Den här omvandlingsprocessen är inte, som vanliga människor kanske tror, detsamma som att sätta upp ugnar och samla örter för att förädla elixir. Den Gong vi syftar på uppträder utanför kroppen. Den växer uppåt i form av en spiral från nedre delen av kroppen i takt med höjningen av ens Xinxing. Sedan formas den till en Gong-pelare på hjässan. Hela förloppet äger rum utanför kroppen. Höjden på Gong-pelaren visar graden av ens uppnådda Gong. Gong-pelaren existerar i ett väl dolt rum och är svår för vanliga människor att se.

Övernaturliga förmågor förstärks av Gong-styrkan. Ju större ens Gong-styrka är och ju högre ens uppnådda kultiveringsnivå är, desto kraftfullare är ens övernaturliga förmågor och desto lättare blir det att använda sig av dem. Om Gong-styrkan är liten så är de övernaturliga förmågorna begränsade och det kan kännas svårt eller det är omöjligt att använda dem. De övernaturliga förmågorna representerar inte ens Gong-styrka eller kultiveringsnivå. Vad som bestämmer ens nivå är Gong-styrkan, inte de övernaturliga förmågorna. Vissa människor kan öva med deras övernaturliga förmågor ”låsta”. I det fallet kan de äga stor Gong-styrka, men inte nödvändigtvis många övernaturliga förmågor. Gong-styrkan är avgörande och den erhålls genom kultivering av Xinxing. Detta är det mest avgörande.

(2) Övernaturliga förmågor är inte vad en utövare eftersträvar

Alla utövare är intresserade av övernaturliga förmågor, vilka är mycket tilltalande för folk i allmänhet. Många människor hoppas på att få några av dem. Men dessa förmågor kommer inte att ges till en människa som inte har bra Xinxing.

Några av dessa förmågor, såsom klärvoajans, kläraudiens, telepati och föraning, m m, kan ägas av vanliga människor. Dessa förmågor varierar från person till person och alla är inte närvarande när utövaren är i ett tillstånd av successiv upplysning. Vad gäller vissa av de övernaturliga förmågorna så kan vanliga människor omöjligen äga dem. Till exempel är det omöjligt för en vanlig människa att ha förmågan att förvandla ett ting i vår fysiska värld till ett annat ting. Stora förmågor förvärvas genom kultivering efter födelsen. Falun Gong, som utvecklades från kosmiska principer, omfattar alla krafter och förmågor som existerar i universum. Vad en utövare erhåller beror helt på hans kultivering. Det är inget fel att hoppas på att få en del övernaturliga förmågor, men att intensivt jaga dem är inte en normal förhoppning och det leder till dåliga konsekvenser. Övernaturliga förmågor erhållna på en elementär nivå är till liten nytta och de används helt enkelt för att visa upp sig som hjälte bland vanliga människor. I det fallet är det berättigat att inte lämna ut dessa förmågor, eftersom hans Xinxing inte är högt. Vissa förmågor givna till fel person skulle kunna användas för onda gärningar. Man kan inte garantera att en människa vars Xinxing är opålitligt inte kommer att göra dåliga gärningar.

De övernaturliga förmågorna som är tillåtna att visas upp kan inte användas för att ändra på det mänskliga samhället eller det normala livet bland människor. De genuina stora förmågorna är inte tillåtna att visas upp inför publik på grund av sina allvarliga konsekvenser och faror. Till exempel kan nedrivandet av en stor byggnad aldrig visas upp som ett mirakel. Endast de med särskilda uppdrag kan tillåtas använda exceptionellt stora förmågor. Annars är de förbjudna att användas och kommer inte att vara tillgängliga, eftersom de är kontrollerade av ens Högre Mästare.

Likväl kräver vissa vanliga människor att en qigong-mästare skall demonstrera sina övernaturliga förmågor inför publik. En

utövare som har förmågor är alltid motvillig att ge sådana uppvisningar, eftersom han inte tillåts göra det. Sådana uppvisningar skulle kunna störa det normala tillståndet i det mänskliga samhället. En människa med genuint stora dygder tillåts inte använda sina övernaturliga förmågor. En del qigong-mästare blir upprörda när de gör ett sådant uppträdande. Efteråt önskar de bara att få gråta. Tvinga dem inte att uppträda! De kommer att må mycket dåligt ifall de drivs till att använda sina övernaturliga förmågor på ett sådant vis. En gång när en av mina studenter visade mig en tidning kände jag avsmak inför det som stod skrivet. I tidningen stod det att en internationell qigong-konferens skulle hållas och att de med övernaturliga förmågor var inbjudna att delta i en tävling så att vinnare kunde väljas ut för att vara med på konferensen. Jag kände mig djupt störd i flera dagar efter att ha läst detta. Man skulle ångra det här sättet att använda förmågorna, eftersom övernaturliga förmågor inte är tillåtna att tävlas med. En vanlig människa ägnar endast uppmärksamhet åt världsliga saker men en qigong-mästare måste uppträda med självbehärskning.

Vad är meningen med att erhålla övernaturliga förmågor? Det återspeglar en utövers tankevärld och strävan. Det är omöjligt att erhålla stora förmågor med begär och ett opålitligt sinne. Det finns en orsak bakom det här. Innan du blir upplyst bedömer du helt enkelt vad som är rätt eller fel i en situation med den här fysiska världens måttstock. Du kan inte se sanningen i situationen eller ödesförhållandet bakom den. Det är på grund av ödesförhållandet som någon slår, förbannar eller sätter sig över en annan människa. Eftersom du inte kan se detta så skulle det du gör bara förvärra saken. Den världsliga Fa kommer att ta hand om frågor som rör tacksamhet eller förbittring, och frågor om rätt eller fel bland vanliga människor. En utövare ska inte ingripa. Eftersom du inte är upplyst ser du inte sanningen i frågan. När en person slår en annan med en knytnäve så kan det vara en handling för att rensa en ”karmisk” skuld. Om du ingriper hindrar du troligen deras ”karmiska” uppgörelse. ”Karma” är en slags svart substans runt kroppen. Det är materia som existerar i ett annat rum och som kan förvandlas till sjukdomar och katastrofer.

Alla har övernaturliga förmågor. Endast genom oavbruten kul-

tivering kan de utvecklas och stärkas. Om en utövare bara söker övernaturliga förmågor, kommer han inte att äga dem alls till slut. Det här kortsiktiga synsättet med dolda motiv säger allt om hans självskhet, oavsett vad han ska använda dessa övernaturliga förmågor till. Som ett resultat kommer detta säkert att hindra honom i hans kultivering och han kan inte få övernaturliga förmågor.

(3) Kontroll av Gong-styrkan

En del utövare som endast har tränat qigong en kort tid vill behandla sjukdomar för att se om de kan bota sjukdomar eller inte. För en utövare med svag Gong-styrka resulterar det i att han tar in i sig en stor mängd svart qi, sjukdoms-qi och grumligt qi, i samma stund som han sträcker ut sin hand för att prova. På grund av svag Gong-styrka har han ingenting som skyddar mot sjukdomsalstrande qi och han kommer bara att känna sig sjuk när han delar samma qi-fält som patienten. Om ingen tar hand om dig kommer du i det långa loppet att lida av alla möjliga sjukdomar. Därför kan en utövare med svag Gong-styrka inte bota andras sjukdomar, förutom om du har erhållit de övernaturliga förmågorna och äger den nödvändiga Gong-styrkan. Vissa utövare har övernaturliga förmågor och kan bota sjukdomar, men på sina låga nivåer använder de sin egen energi och samlade Gong-styrka i behandlingen. Eftersom Gong är energi och en intelligent livsform, är det mycket svårt att samla den. De förbrukar sig själva genom att släppa ut den på det här sättet. När någon släpper ut sin Gong minskar Gong-pelaren på huvudet och blir förbrukad. Det här är inte värt att göra. Så jag fördrar att en utövare med låg Gong-styrka inte bör behandla andras sjukdomar, för oavsett vilka metoder du använder, förbrukar du helt enkelt din egen energi.

När ens Gong-styrka har nått en viss nivå kommer åtskilliga förmågor att dyka upp. Dock bör man fortfarande vara försiktig med att använda dem. Till exempel bör man använda det himmelska ögat när det är öppet, eftersom det kommer att stängas om man aldrig använder det. Men det bör inte användas alltför ofta, för då förbrukas det för mycket energi. Betyder det att man aldrig skall använda det? Absolut inte! Varför ska vi kultivera oss om vi aldrig använder det? Frågan är när det skall användas. Det kan användas

endast när man har nått en viss kultiveringsnivå och äger förmågan till självkompensation. För utövare av Falun Gong kommer den Gong de släpper ut att utvecklas och kompenseras och automatiskt omvandlas av Falun, vilket garanterar att Gong-styrkans nivå alltid förblir oförminskad. Detta är ett särdrag i vår kultiveringsmetod. Endast nu kan han använda övernaturliga förmågor.

4. Det himmelska ögat

(1) Att öppna det himmelska ögat

Huvudkanalen för det himmelska ögat sitter mellan ögonbrynen, vid näsroten. En vanlig människa ser genom sina fysiska ögon på samma sätt som en kamera fungerar. Genom regleringen av linsen eller pupillens storlek efter avståndet och mängden ljus, framkallas bilden i tällkörteln i den bakre halvan av hjärnan, via den optiska nerven. Den genomträngande synen som tillhör de övernaturliga förmågorna fungerar genom att tällkörteln ser direkt ut genom det himmelska ögat. En vanlig människas himmelska öga är stängt, eftersom öppningen av dess huvudkanal är mycket trång och mörk, och det finns ingen qi-essens och inget ljus inuti den. Vissa människors himmelska öga kan inte se eftersom deras huvudkanaler är blockerade.

För att kunna öppna det himmelska ögat måste man först öppna dess kanaler med hjälp av en yttre kraft eller självkultivering. Kanalens form varierar från person till person. Den kan vara oval, rund, romb- eller triangelformad. Ju bättre man kultiverar sig, desto rundare blir kanalen. För det andra får man ett öga av sin mästare, eller också utvecklas det genom egen kultivering. Till sist måste det finnas qi-essens i området där ditt himmelska öga är beläget.

Vi ser vanligen med våra fysiska ögon. Det är faktiskt dessa två ögon som fungerar som en skärm och blockerar vår passage till

andra rum. Vi kan bara se det som existerar i vårt fysiska rum. Öppnandet av det himmelska ögat gör det möjligt för oss att se utan att använda de två ögonen. Efter att ha nått en mycket hög nivå kommer man att erhålla ett sant öga och man kan se med det himmelska ögats sanna öga eller med det sanna ögat som är lokaliserat vid näsroten. Buddhisterna säger att varje por är ett öga och att det finns ögon över hela kroppen. Daoister säger att varje akupunkt är ett öga. Men huvudkanalen ligger i det himmelska ögat och därför måste det öppnas först. När jag håller en föreläsning kommer jag att förse alla elever med någonting som används för att öppna det himmelska ögat. Eftersom elevernas förutsättningar varierar kan resultaten variera från person till person. Vissa ser ett mörkt hål, liksom en djup brunn, vilket tyder på att det himmelska ögats kanal är mörk. Vissa ser en vit kanal, om man kan se att det finns någonting framför den, då kommer den att öppnas snart. Vissa ser något som snurrar, vilket är det som mästaren har planterat för att öppna det himmelska ögat, och de kommer att kunna använda det himmelska ögat efter det att dess kanal är ”uppborrad”. Vissa kan se ett stort öga som man ofta har trott vara Buddhas öga, men i verkligheten är det ens eget öga. Detta händer oftast dem som har bra medfödd grund.

Enligt vår statistik har mer än hälften av studenterna i varje session öppnat det himmelska ögat. Men det uppstår ett problem som är förenat med det och som uppkommer efter öppnandet; en människa som inte har bra Xinxing är benägen att använda sitt himmelska öga för onda gärningar. För att lösa det problemet kommer jag att öppna ditt himmelska öga direkt till Vidsomsögats förmåga, det vill säga till en hög nivå, så att du direkt kan se scener i andra rum, för att du skall kunna se vad som händer under din träning, för att övertyga dig och öka ditt förtroende för kultiveringen. En nybörjare vars Xinxing inte har nått den nivå som krävs av en övernaturlig människa, kommer med säkerhet att begå en del dåliga gärningar så fort han besitter övernaturliga förmågor. För att skämta, till exempel när en man går längs gatan skulle han kunna stanna framför ett lotteristånd och välja lotten med den högsta vinsten. Jag använder detta exempel för att förklara vad jag menar. En sådan sak får inte ske. Det finns ett annat skäl; jag är här för att

öppna det himmelska ögat i stor skala. Tänk bara. Är det normalt för det mänskliga samhället att alla kan se genom en vägg eller genom kroppen på en annan människa? Detta skulle allvarligt störa det normala tillståndet i det mänskliga samhället. Så du tillåts inte att göra så och detta kan du inte heller göra. Det är inte bra för en utövare, eftersom det stärker dina fasthållanden. Det är därför som jag hellre öppnar ditt himmelska öga direkt till en hög nivå istället för en låg nivå.

(2) Det himmelska ögats nivåer

Det himmelska ögat omfattar många nivåer. Dess nivåer skiljer sig inbördes och alla rum som kan ses är olika. Enligt buddhismen finns ”fem synförmågor”: Köttsliga ögats förmåga, Celesta ögats förmåga, Vidsomsögats förmåga, Fa-ögats förmåga och Buddha-ögats förmåga. Var och en av dessa fem nivåer är dessutom indelade i tre nivåer; övre, mellersta, och nedre. Från det Celesta ögats förmåga och nedåt kan man bara se saker i vår fysiska värld. Endast ovanför nivån med Vidsomsögats förmåga kan man se andra rum. Vissa människor besitter den genomträngande synen. De kan se saker med exakthet, till och med bättre än en ”datortomograf”. Men det de uppfattar är fortfarande vår fysiska värld, de har ännu inte överskridit det rum som vi lever i, så deras himmelska öga kan inte anses vara på en hög nivå.

På vilken nivå det himmelska ögat existerar beror på hur mycket qi-essens ägaren har, på bredden och klarheten hos dess huvudkanal, liksom det sätt på vilket kanalen är blockerad. Qi-essensen i kanalen är viktig för att kunna öppna det himmelska ögat fullständigt. Det är väldigt lätt att öppna det himmelska ögat hos ett barn under sex år. Jag behöver inte ens använda min hand. I samma stund som jag talar öppnas barnets himmelska öga. Eftersom små barn före födelsen inte har utsatts för så mycket negativt inflytande från den här materiella världen och eftersom de själva ej heller har gjort dåliga gärningar, är deras qi-essens väl bevarad. Hos barn över sex år blir det himmelska ögat med tiden gradvis svårare att öppna, på grund av att ju äldre de blir, desto större blir den yttre påverkan. Framför allt gäller detta uppföstran och utbildning med världsliga värderingar, slapphet och dåliga gärningar, vilket kan

leda till förbrukning av hans qi-essens. Om han har utarmat all sin qi-essens kan den gradvis ersättas genom kultivering efter födelsen, men han kommer att få tillbringa en lång tid och gå igenom mycket stora ansträngningar. Qi-essens är ytterst värdefull.

Jag är emot öppnandet av det himmelska ögat till det Celesta ögats förmåga, för när utövarens Gong-styrka är svag kommer användandet av den penetrerande synen att förbruka mer energi än vad utövaren har samlat genom övning. Om för mycket qi-essens förbrukas kommer utövarens himmelska öga återigen att slutas. När det väl är stängt kommer det att vara mycket svårt att öppna det igen. Därför föredrar jag att öppna mina elevs himmelska öga till nivån av Visdomsögats förmåga och således göra det möjligt för dem att se saker i andra rum. Oavsett om utövaren ser klart eller ej så kan jag göra så att en kultiverare ser in i andra rum. Det finns människor som på grund av medfödda förutsättningar ser mycket klart och det finns människor som ser i ena stunden men inte i nästa, och det finns människor som ser oklart men som åtminstone ser lite ljus. Så detta är fördelaktigt för en utövare som utvecklas mot höga nivåer. Om man inte kan se klart kan det förbättras genom övning.

Människor med otillräcklig qi-essens ser genom det himmelska ögat i svart-vitt. Människor med mer qi-essens ser bilder i färg och det de ser är klarare. Ju mer qi-essens man har, desto klarare blir synen. Men människor är olika. En del är födda med det himmelska ögat öppet. Andras himmelska öga är svårt blockerat. Öppnandet av det himmelska ögat liknar en blomma som slår ut, med dess kronblad som breder ut sig lager efter lager. När man sitter med benen korslagda kan man se ett klot av ljus. I början lyser det inte så kraftigt, men sedan kan det bli rött. Det finns människor vars himmelska öga är så hårt blockerat att öppnandet kan orsaka en våldsam reaktion. De kan känna hur huvudkanalen och muskler i området mellan ögonbrynen blir spända, som om musklerna drog ihop sig där, borrhande sig inåt. Tinningarna och pannan är spända och värker. Allt det här är reaktioner som man upplever när det himmelska ögat öppnas. Människor vars himmelska öga är lätt att öppna kan ibland se saker tillfälligt. På en föreläsning fanns det en elev som tillfälligt såg min Fashen, men han kunde inte se den igen

när han avsiktligt försökte se, eftersom han då faktiskt använde sina fysiska ögon. Om han däremot ser någonting med slutna ögon och behåller det tillståndet kan han så småningom se lite klarare. Om han vill se tydligare kommer han inte att se någonting, eftersom att han använder sina fysiska ögon och synnerven.

Rummen som uppfattas av det himmelska ögat skiljer sig åt beroende på det himmelska ögats nivå. En del vetenskapsgrenar är ovetande om det här. Följaktligen ger inte qigong-testerna förväntade resultat eller också blir resultaten tvärtemot vad de hade förväntat sig. Ett institut utarbetade till exempel en metod för att testa övernaturliga förmågor. Man lät qigong-mästare försöka uppfatta vad som fanns i en tätt tillsluten låda. Eftersom qigong-mästarna hade det himmelska ögat öppet på olika nivåer, gav de olika svar. Det resulterade i att försöksledarna drog slutsatsen att det himmelska ögat var någonting falskt och bedrägligt. I sådana tester får en människa med det himmelska ögat öppet på en låg nivå ofta bättre resultat, eftersom hans himmelska öga endast är öppet på nivån med det Celesta ögats förmåga, vilket bara är lämpligt för att betrakta ting i det fysiska rummet. De som inte vet något om det himmelska ögat tror gärna att en sådan människa äger de största övernaturliga förmågorna. All materia, vare sig den är organisk eller oorganisk, framträder i olika former i de olika rummen. Ta till exempel ett glas. I det ögonblicket som det tillverkas har det ett motsvarande intelligent väsen i ett annat rum. Det här väsendet kan vara någonting annat innan det börjar existera som glas. Någon med det himmelska ögat öppet på den lägsta nivån ser det som ett glas. Någon med det himmelska ögat öppet på en högre nivå uppfattar dess intelligenta väsen i det andra rummet. En som har det himmelska ögat öppet på en ännu högre nivå kan uppfatta väsendets ännu tidigare fysiska form.

(3) Fjärrsynsförmågan

I samband med att det himmelska ögat öppnas kan vissa få fjärrsyn, vilket gör det möjligt för dem att se saker på tusen mils avstånd. Alla har sin egen rymd i vilken man är lika stor som ett universum. I den här specifika rymden finns det framför pannan en spegel som inte syns i vårt fysiska rum. Spegeln är tillgänglig för

alla, men en icke utövares spegel är vänd mot honom själv. När han börjar öva kommer spegeln gradvis att vändas. När spegeln har vänts kommer den att återspegla allt som utövaren vill se. I sitt specifika rum är utövaren väldigt stor, hans kropp är enorm och så är även spegeln, vilken kan återspegla allt som utövaren vill se. Men han kan inte uppfatta bilden som faller på spegeln om inte bilden stannar kvar i spegeln ett ögonblick. Spegeln kan vända sig och visa en bild, sedan vänder den sig snabbt tillbaka. Spegeln fortsätter att vända sig om och om igen på det här viset mycket snabbt. För att kunna se kontinuerliga rörelser i en film rullar filmen med 24 bilder i sekunden. Eftersom spegeln vänder sig med en högre hastighet, kan utövaren få klara, kontinuerliga och tydliga bilder. Detta kallar vi för fjärrsyn, där principen är så enkel att jag har avslöjat den med några få ord, allt det här är hemligheternas hemlighet.

(4) Rum

Rummen är mycket komplicerade så som mänskligheten ser dem. Människor känner bara till det rum i vilket de vistas och människor har inget sätt att detektera andra rum. Vad beträffar andra rum så har vi qigong-mästare emellertid redan uppfattat flera tiotal av dem, vilka kan förklaras teoretiskt men ännu inte bevisas vetenskapligt. Vissa saker återspeglas i vårt rum, även om du inte erkänner deras existens, och till exempel finns det en plats på jorden som kallas för Bermudaöarna, även kända som "Bermuda-triangeln". Vissa fartyg och flygplan försvann då de kom dit men visade sig igen ett antal år senare. Ingen har kunnat ge en förklaring till detta fenomen, eftersom ingen har kunnat bryta sig ur de teoretiska tänkesätt som formats av den moderna mänskligheten. I själva verket är det en kanal till ett annat rum. Till skillnad från en vanlig dörr i ett hus, öppnar sig den här kanalen på ett oförutsägbart sätt. Ett fartyg går in i kanalen när den råkar vara öppen. Människan känner inte rumsskillnaden och befinner sig i ett annat rum på ett ögonblick. Tids- och rumsskillnaden mellan det rummet och vårt rum kan inte mätas i termer som mil. Ett avstånd på 108 000 Li skulle bara vara en punkt där. Det vill säga, de två rummen upptar samma plats samtidigt. När ett fartyg stannade där endast en stund

och kom ut igen hade dussintals år passerat i den här världen, beroende på tidsskillnaden mellan de två rummen. I varje rum finns det också enskilda världar. De är mycket komplicerade och ser ut som modeller av atomstrukturer, med många bollar sammanlänkade med linjer i alla riktningar.

Fyra år före det andra världskriget blev en brittisk pilot överraskad av en häftig storm under ett flyguppdrag. Av en händelse hittade han ett övergivet flygfält. När flygfältet uppenbarade sig framför hans ögon såg han en helt annan syn; en klar och gränslös himmel visade sig som om den hade dykt upp från en annan värld. Planen på flygfältet var gulmålade, och människorna var sysselsatta på marken. Så överraskande! Han landade planet men ingen ägnade honom någon uppmärksamhet. Inte heller kontrolltornet kontaktade honom. Eftersom vädret var bra bestämde han sig för att flyga iväg. Planet startade men kom in i stormen igen efter ett avstånd lika stort som det mellan flygfältet och där han först hade fått syn på flygfältet. Han lyckades till slut återvända. När han rapporterade till sin överordnade om vad han hade sett på den övergivna flygplatsen, enligt det som var nedtecknat i hans loggbok, kunde chefen inte tro honom. Fyra år senare bröt det andra världskriget ut och han fick i uppdrag att vakta det övergivna flygfältet. I samma stund som han anlände blev han påmind om det han hade sett för fyra år sedan, för samma syn fanns framför hans ögon igen. Vi qigong-mästare vet vad det var frågan om. Piloten gjorde i förväg det han skulle göra fyra år senare. Som i en föreställning hoppade han över en scen och började med nästa, för att sedan gå tillbaka och göra det i rätt ordning.

5. Behandling av sjukdomar med qigong och behandling av sjukdomar på sjukhus

Teoretiskt sett är behandling av sjukdomar med qigong helt olik behandling av sjukdomar på sjukhus. En läkare utbildad i västerländsk medicin behandlar en patient med de konventionella medel som används i det mänskliga samhället. Trots hjälp av laboratorietester, röntgen, m m, så kan han endast se sjukdomen i det här rummet. Han kan inte se information från andra rum eller förstå den verkliga sjukdomsorsaken. Om ett fall inte är allvarligt kan medicin användas för att döda eller driva ut sjukdomsorsaken (sjukdomsorsak kallas för virus i västerländsk medicin och karma i qigong). Dock är medicin till föga hjälp när sjukdomen är svår. Om medicindosen ökas skulle patienten inte klara av det. Vissa sjukdomar är inte alls begränsade till Världsliga-Fa. Vissa av dem är mycket allvarliga och går bortom Världsliga-Fa, och därför är de obotliga på sjukhus.

Traditionell kinesisk medicin är nära förbunden med kultiveringen av mänskliga övernaturliga förmågor. I forna tider ägnades stor uppmärksamhet åt kultiveringen av människokroppen. Konfucianerna, daoisterna och buddhisterna, inklusive konfucianska elever, lade alla tyngdpunkten på att sitta i meditation. Meditation betraktas som en sorts Gongfu och allteftersom tiden går kan övernaturliga förmågor och Gong framkallas även utan övning. Hur kommer det sig att traditionell kinesisk akupunktur har ett sådant klart begrepp om meridianer i människokroppen? Varför är akupunkterna förbundna med varandra vertikalt, hellre än horisontellt, eller korsar varandra? Hur kan dessa beskrivas så exakt? Det som en man med övernaturliga förmågor nu ser med det himmelska ögat är detsamma som beskrevs av traditionell kinesisk medicin på grund av att alla de kända forntida läkarna ägde övernaturliga förmågor. Den kinesiska historiens stora läkare, såsom Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que och Hua Tuo, var faktiskt alla qigongmästare med övernaturliga förmågor. Det som har förts vidare av den kinesiska medicinen är dess tekniker. Delarna med övernaturliga förmågor har gått förlorade. Förr i tiden använde en

läkare i traditionell kinesisk medicin sina ögon (inklusive övernaturliga förmågor) för att diagnostisera en sjukdom, senare utvecklades pulsdagnostiken. Om den traditionella kinesiska medicinen förenade sin diagnos- och behandlingsteknik med användandet av övernaturliga förmågor skulle, så att säga, den västerländska medicinen inte hinna ifatt på många år.

Botande av sjukdom med qigong innebär att helt ta bort grundorsaken till sjukdomen. Jag ser det som att sjukdom är en sorts ”karma”, att behandla någons sjukdom är en hjälp att lösa upp hans karma. Vissa qigong-mästare försöker att behandla patienter genom att driva ut svart qi och tillföra bra qi, de kan driva ut svart qi på en mycket låg nivå, men de vet inte grundorsaken till den. När svart qi kommer tillbaka, återkommer sjukdomen. Faktum är att det inte är svart qi som ger honom sjukdomen. Förekomsten av svart qi får honom bara att känna sig dålig. Grundorsaken till hans sjukdom är en intelligent varelse som finns i ett annat rum. Det är många qigong-mästare som inte vet om detta. Den intelligenta varelsen är så farlig att en vanlig qigong-mästare varken kan eller vågar röra den. Att bota en sjukdom med vår kultiveringsmetod syftar till att ta bort den intelligenta varelsen, att dra ut orsaken till sjukdomen. Sedan placeras ett skydd över området för att hindra sjukdomen från att komma tillbaka.

Qigong kan bota sjukdomar men skall inte användas för att störa vanliga människors samhällstillstånd. Det normala samhället kommer att störas om qigong används i omfattande skala. Detta tillåts inte att ske och det skulle inte ge goda resultat. Som vi vet, innan öppnandet av qigong-mottagningar, qigong-sjukhus och qigong-rehabiliteringscenter, visade qigong anmärkningsvärda läkande effekter. När en praktik etableras för att ta emot patienter minskar effekten markant. Detta visar att det inte är tillåtet att använda den övernaturliga Fa till att ersätta det normala samhällets funktion. I så fall måste den vara lika låg som Fa i det vanliga mänskliga samhället.

En människa med genomträngande syn kan se igenom människokroppen, tvärsnitt efter tvärsnitt, så han kan se mjukvävnader och vilken som helst del av kroppen. Vi kan också se dem klart nu med hjälp av datortomografi, men det görs trots allt av en maskin,

vilket tar lång tid, använder mycket film och kostar mycket pengar. Dessutom är det inte lika behändigt och exakt som övernaturliga förmågor. En qigong-mästare kan med ett ögonkast se en tydlig bild av varje del av en patients kropp och det med ögonen stängda. Är inte detta högteknologi? Det är till och med mer avancerat än modern högteknologi. Den här nivån existerade i det forna Kina, det vill säga, högteknologi av forna tider. En gång märkte Hua Tuo en tumör i Cao Caos hjärna och erbjöd sig att operera honom. Men Cao Cao avsåg erbjudandet i tron att Hua Tuo ville åt hans liv. Han arresterade Hua Tuo. Följden blev att Cao Cao dog av hjärntumören. Många stora läkare i kinesisk medicin under historiens gång ägde övernaturliga förmågor. Den här forntida traditionen har emellertid fallit i glömska i det moderna samhället, på grund av att människan alltför mycket strävar efter materiella saker.

Vår kultivering av qigong på en hög nivå fordrar att vi har en ny förståelse av vår tradition, försöker föra den vidare och utveckla den i praktiken så att den ännu en gång tjänar mänsklighetens bästa.

6. Qigong av Buddha-läran och buddhism

När vi nämner qigong av Buddha-läran kommer många människor att associera till följande; eftersom Buddha-läran strävar efter att kultivera Buddha kommer människor att tänka på saker inom buddhismen. Här vill jag betona och klargöra att Falun Gong är den stora ortodoxa Fa, qigong av Buddha-läran, och har ingenting att göra med buddhismen. Qigong av Buddha-läran är qigong av Buddha-läran, medan buddhismen är buddhismen, och fastän deras mål i kultiveringen är detsamma, går de inte samma väg och hör inte till samma skola, de har olika krav. Jag använde ordet "Buddha" här och jag kommer att nämna det igen när jag talar om kultivering på hög nivå. Det är inget vidskepligt i ordet i sig. Vissa människor blir nervösa när de hör ordet "Buddha". De säger att du

propagerar för vidskepelse. Det här är inte rätt. Ordet "Buddha" härstammar från sanskrit och lånades från Indien. Det blev översatt till kinesiska som Fo-Tuo, från uttalet av de två orden från sanskrit. Men människor säger ofta endast Fo och utesluter Tuo. Så Buddha översatt till kinesiska betyder "den upplyste", det vill säga en människa som har nått upplysning.

(1) Qigong av Buddha-läran

För närvarande cirkulerar det två olika sorters qigong av Buddha-läran. Den ena härstammar från buddhismen och har frambringt många framstående munkar i dess utveckling under de senaste årtusendena. När dessa framstående munkar nådde en mycket hög kultiveringsnivå, fick de instruktioner från sina Högre Mästare. Därför hade de möjlighet att erhålla sann undervisning på en ännu högre nivå. Förr i tiden blev allt detta fört vidare från person till person inom buddhismen, och de framstående munkarna förde ingenting vidare till lärjungen förrän de var nära döden. De här munkarna kultiverade under vägledning av buddhistiska teorier och höjde sig på alla sätt. Den här sortens qigong verkade vara närbesläktad med buddhismen. Senare, när munkarna drevs ut från sina tempel, såsom under "kulturrevolutionen", lämnades kultiveringsmetoderna i arv och spreds vida omkring bland folk.

Den andra sortens qigong är också qigong av Buddha-läran. Men den har genom tiderna aldrig varit en del av buddhismen. Den utövas i enskildhet bland folket eller uppe i de djupa bergen. Dess kultiveringsmetoder är alla unika. Det krävs att en utvald god lärjunge är välgrundad i alla dygder och är kvalificerad för kultivering på hög nivå. En sådan lärjunge kommer till världen endast en gång på många, många år. Dessa kultiveringsmetoder kan inte vidarebefordras till allmänheten, eftersom de kräver mycket högt Xinxing och Gong växer mycket fort. Människor som utövar de här kultiveringsmetoderna kan göra mycket snabba framsteg. Det finns ganska många sådana kultiveringsmetoder. Det är likadant inom Dao-läran, vilken inkluderar sådana skolor som Kun Lun, Er Mei, Wu Dang, m fl. Inom varje lära finns det olika kultiveringsmetoder, vilka är så vitt skilda att de inte kan blandas ihop i utövandet.

(2) Buddhism

Buddhismen var en uppsättning kultiveringsmetoder, identifierade av Sakyamuni efter hans upplysning för mer än tvåtusen år sedan, grundade på de ursprungliga indiska kultiveringsmetoderna. Den kan sammanfattas med tre ord ”Bud, Meditation och Visdom”. Bud är till för Meditation. En buddhist lägger ingen tonvikt på yttre övningar, men faktum är att han övar när han sitter i koncentration, för han kan automatiskt samla och absorbera den kosmiska energin in i sin kropp när hans sinne är lugnt och koncentrerat. Effekten blir densamma som av att utöva qigong. Buddhismens Bud kräver ett avståndstagande från alla begär och från allt som världsliga människor håller fast vid, för att nå ett stadium av stillhet och avsiktslöshet. På det här viset kan man uppnå koncentration, och således förbättra sig i kultiveringen innan man når visdom och upplysning och uppfattar sanningen om universum.

Sakyamuni gjorde endast tre saker var dag på det första stadiet av att predika Dharma: han talade om Dharma (föreläste främst om Arhats-Dharma) till sina elever; samlade in allmosor med en skål i handen; satt i lotusställning och kultiverade genuint. Efter det att Sakyamuni nått Nirvana blev det en konflikt mellan brahmanismen och buddhismen, vilket ledde till kombinationen av de två och hinduismens framväxt. Därför finns inte buddhismen i Indien idag. Under den senare delen av utvecklingen framträdde den Stora Vagnen, vilken introducerades i det inre av Kina och blev till dagens buddhism. Inom den Stora Vagnen var inte Sakyamuni den ende Buddhan som tillbads. Många andra Buddhor dyrkades också, såsom flera Tathagatas, Buddha Amitabha, Medicin-Buddha, m fl. Senare fastställdes flera Bud och det sattes ett högre mål för kultivering. Under sina dagar vidarebefordrade Sakyamuni Bodhisattvas Dharma till ett par av sina elever, och den ordnades senare och utvecklades till dagens Stora Vagnen för kultivering till Bodhisattva-världen. Den Lilla Vagnen finns emellertid fortfarande i Sydostasien, och andliga förmågor visas upp under ceremonier. Under loppet av buddhismens utveckling blev en lära introducerad i Tibet. Den kallades för tibetansk tantrism; en annan lära introducerades i Han-regionen via Xinjiang och kallades för Tang tantrism (den försvann efter anti-buddhisternas rörelse under

Hui-Chang tiden); en tredje lära utvecklade sig till Yoga i Indien.

Inom buddhismen utövas inte yttre övningar, inte heller qigong. Detta beror på att de vill upprätthålla det traditionella kultiverings-sättet inom buddhismen. Detta är också huvudorsaken till att buddhismen har behållit sin popularitet i över tvåtusen år utan nedgång. Det är genom att avvisa inflytanden utifrån som buddhismen har kunnat behålla sin egen tradition. Men alla kultiveringsmetoder är inte likadana inom buddhismen. Den Lilla Vagnen ägnar särskild uppmärksamhet åt självräddning och självkultivering, medan den Stora Vagnen har utvecklats till en lära som betonar både räddning av sig själv och andra, det vill säga att rädda alla varelser.

7. Den ortodoxa Fa och de heretiska metoderna

(1) Den Ovanliga Skolans kultiveringsmetod

Pangmen Zuodao kallas även för den Ovanliga Skolans kultiverings-metod. Olika qigong-skolor hade existerat innan religionerna uppstod. Det har spridits bland folket många metoder som står utanför religionerna. De flesta av dessa metoder har inte formats till ett komplett kultiveringssystem eller teori. Den ovanliga skolans kultiveringsmetod har emellertid sina egna systematiska, kompletta och intensiva kultiveringsmetoder, vilka har spridits bland folket. Den här sortens kultiveringsmetoder är allmänt kända under namnet Pangmen Zuodao. Varför kallas de för Pangmen Zuodao? Ordagrant betyder Pangmen ”sidodörr” och Zuodao att vara trög. Det anses att Buddha-lärans och Dao-lärans kultiveringsmetoder är ortodoxa, medan alla andra metoder är Pangmen Zuodao eller heretiska. Men detta är faktiskt inte sant. I generationer har Pangmen Zuodao i hemlighet gått i arv till en enda lärjunge. Den

kan inte visas offentligt, eftersom vanliga människor knappast kan förstå den om den görs känd. Kultiverare av den här metoden hävdar också att deras kultiveringsmetod varken hör till Buddha eller Dao. Deras kultiveringsystem fordrar strikta krav på Xinxing, de kultiverar i enlighet med universums egenskap, och betonar vikten av att göra goda gärningar och att noga upprätthålla sitt Xinxing. Höga människor inom den här metoden besitter mycket unika förmågor, vilka också är mycket överväldigande. Jag har mött tre höga människor av den här läran, vilka undervisade mig i några saker som inte kan hittas varken inom Buddha-läran eller Dao-läran. Dessa saker som de överförde till mig var ganska svåra under kultiveringsförloppet och Gong visade sig vara helt unik. Däremot, i de så kallade kultiveringsmetoderna inom Buddha-läran och Dao-läran som nu sprids, saknar vissa strikta krav på Xinxing och kan därför inte kultiveras högt. Så vi måste se på de olika kultiveringsmetoderna var för sig.

(2) Kampsport-qigong

Kampsport-qigong har en lång utvecklingshistoria, och med en integrerad teori och kultiveringsmetod har den kommit att bli ett oberoende system. Strängt taget är den endast en manifestation av övernaturliga förmågor, utvecklade på den lägsta nivån inom den inre kultiveringsmetoden. Alla förmågor förvärvade genom utövning av kampsport kan erhållas genom inre kultivering. Utövningen av kampsport-qigong börjar också med qi-övning. Till exempel, för att dela en sten med handen måste man först förflytta qi genom att svinga med armarna. Sedan kommer qi att genomgå en kvalitativ förvandling och i det långa loppet bilda en energimassa som ser ut som ett slags ljus. Närhelst det har nått det här stadiet kan hans Gong börja fungera. Eftersom Gong är en substans av hög kvalitet med intelligens, står den under sinnets styrning och existerar i ett annat rum. I en strid behöver man inte förflytta qi. Blotta tanken på det får Gong att komma fram. När man utövar stärks ens Gong oavbrutet och partiklarna blir mindre och mindre och energin starkare. Som resultat uppnår man Gongfu såsom "Järnhanden" och "Cinnoberhanden". De senaste åren har sådana tekniker som "Den gyllene klockskölden" och "Järnskjortan"

visats i filmer, TV-program och i tidningar. Dessa har formats genom integrerad utövning av både kampsport och inre kultivering och är resultatet av kombinationen av yttre och inre kultivering. Inre kultivering betonar vikten av att kultivera dygd och Xinxing. Teoretiskt sett, när ens Gongfu har nått en viss nivå kan Gong frigöras från kroppens inre till dess yttre, och på grund av hög täthet formas ett skyddande hölje. Den viktigaste skillnaden mellan kampsport-qigong och vår inre kultivering är att i kampsport-qigong tränar man med våldsamma rörelser utan att gå in i stillhet. Som ett resultat rör sig qi under huden i musklerna och når inte elixirfältet, så han kultiverar inte och kan inte kultivera sin kropp.

(3) Omvänd kultivering och lånad Gong

Det finns människor som aldrig har utövat qigong men som plötsligt har fått Gong över en natt, den energi som de har fått är inte så liten och de kan behandla patienter och kallas för qigongmästare. De lär ut qigong till andra; vissa av dem har aldrig tidigare lärt sig qigong medan andra har lärt sig några få rörelser och börjar lära andra efter att ha gjort några få ändringar. Dessa människor kvalificerar sig inte som qigongmästare, för han har ingenting att överföra till andra. Vad han har att lära ut kan inte leda till kultivering mot höga nivåer, det kan bara användas till att bota sjukdomar och stärka hälsan. Men hur har han fått sin Gong? Först vill jag säga några ord om omvänd kultivering. Den så kallade omvända kultiveringen syftar på en människa som har utomordentligt bra Xinxing och mycket bra karaktär, men som börjar komma upp i åren, vanligtvis över femtio år. Eftersom han har så lite tid kvar kan han inte kultivera från allra första början. Dessutom är det inte lätt för honom att hitta en mästare som kan lära honom kultivering för både kropp och själ. När han önskar börja utöva och hans Högre Mästare bistår honom med en betydande mängd energi som motsvarar hans Xinxing, så återvänder hans kultivering uppifrån och nedåt, då blir det mycket snabbare. Den Högre Mästaren omvandlar energin i rymden och fyller honom oavbrutet med den utifrån. Energin som kommer från hans Högre Mästare hålls i honom genom ett rör, särskilt när han behandlar patienter eller håller föredrag. Vissa av dessa människor

vet inte ens varifrån energin kommer. Detta fenomen kallas för omvänd kultivering.

Det finns en annan form som kallas för lånad Gong, vilken inte har någon åldersgräns. En människa har sekundära medvetanden vid sidan av sitt huvudmedvetande, men det förstnämnda är oftast på en högre nivå än det sistnämnda. Vissa människors sekundära medvetanden är på en sådan hög nivå att de kan kontakta de upplysta. När dessa människor vill utöva, etablerar deras sekundära medvetanden genast en kontakt med de stora upplysta och lånar Gong från dem för att kunna höja sina egna nivåer. När Gong lånas till dem kommer de också att få Gong över en natt och kan behandla sjukdomar och befria patienter från lidanden. De använder vanligtvis metoden med att hålla föredrag och ge ut energi till individer, samt lära ut en del tekniker.

Sådana människor går det ofta bra för i början, med denna Gong har de skapat sig ett enormt rykte och fått både berömmelse och vinning. Men när den här berömmelsen och vinningen har tagit för stor plats i hjärnan och blivit större än utövandet så faller Gong ner och blir mindre och mindre, och till slut finns ingenting kvar.

(4) Kosmiska språk

Vissa människor kan helt plötsligt börja tala ett nytt språk och de kan tala det ganska flytande. Men det är inget språk som finns i det mänskliga samhället. Vad kan det kallas? Det kan kallas ett kosmiskt språk. Egentligen är det bara ett språk som talas av varelser som inte är så höga. Nu har en hel del qigong-utövare i Kina haft sådana upplevelser och vissa kan även tala flera sådana här språk. Som vi alla vet är de mänskliga språken ganska komplicerade, det finns mer än tusen språk. Är det en övernaturlig förmåga att tala ett kosmiskt språk? Jag anser inte det. Det är varken ens egen övernaturliga förmåga eller en förmåga som kommit utifrån, talaren är kontrollerad av en varelse utifrån. Den här varelsens ursprungliga nivå är lite högre, åtminstone lite högre än vår mänsklighet, så det är den här varelsen som talar. Människan som talar det kosmiska språket fungerar bara som en megafon. De flesta som talar språket vet inte vad det betyder. Endast en "tankeläsare" kan ungefärligt förstå sammanhanget. Men det är inte en övernaturlig förmåga.

Många människor pöser av stolthet och känner sig belåtna efter att ha talat det. Faktum är att en människa vars himmelska öga är öppet på en hög nivå kan uppfatta en varelse ovanför talaren, och den försöker tala genom hans mun.

Varelsen lär talaren det kosmiska språket och överför samtidigt en del Gong till honom. Men talaren blir således hädanefter kontrollerad av den, det här är inte den ortodoxa Fa. Fastän den finns i ett lite högre rum, kultiverar den inte den ortodoxa Fa och känner inte till hur den kan få utövaren att bli av med sin sjukdom eller stärka hälsan. Så den tillgriper metoden att frigöra energi genom att tala. Eftersom energin frigörs på ett utspritt sätt har den mycket lite kraft, vilken kan ha en viss effekt på lindriga sjukdomar men inte på allvarliga. Enligt buddhismen har människorna i himlen inga lidanden eller konflikter så de kan inte kultivera, behärska humöret eller höja sin nivå, och därför försöker de att höja sig genom att hjälpa människor att bli av med sina sjukdomar och hålla sig friska. Det här är vad det kosmiska språket är. Det kosmiska språket är varken någon övernaturlig förmåga eller någon sorts qigong.

(5) Futi-information

Av alla sorters Futi-information är lågintelligens-Futi det mest skadliga. Det lockas till en genom att man kultiverar heretiska metoder. Den gör mycket stor skada på människor. Konsekvenserna av att vara besatt av Futi är förfärliga. Vissa människor gör inte stora ansträngningar i sin utövning, men har ett stort begär efter att behandla sjukdomar eller att bli rika, och deras sinnen är fulla av dessa saker. De var från början goda människor eller hade en mästare som tog hand om dem. Men när de började bli intresserade av att behandla sjukdomar och tjäna pengar, började saker och ting genast att gå fel, de lockade till sig detta, vilket verkligen existerar, dock inte i vårt fysiska rum.

Utövaren känner plötsligt att hans himmelska öga har öppnat sig och att han äger Gong. Faktum är att det är Futi som dominerar hans hjärna. Futi för över bilder till hans hjärna för att få honom att tro att det himmelska ögat har öppnats. Egentligen är det inte öppet. Varför ger Futi honom Gong? Varför hjälpa honom? För att

vårt universum inte tillåter djuren att kultivera färdigt eller erhålla den ortodoxa Fa, eftersom de inte talar om Xinxing och inte kan höjas. Därför vill de besitta en människokropp för att få dess essens. Det finns också en princip i universum; utan förlust, ingen vinst. Futi kommer att tillfredsställa din önskan om personlig berömmelse och vinning och kommer att göra dig berömd och rik. Men Futi hjälper dig inte för ingenting. De vill få någonting och förbrukar din essens. När Futi lämnar dig har du ingenting kvar och blir mycket svag, eller du hamnar helt enkelt i ett vegetativt tillstånd! Det här är ett resultat av dåligt Xinxing. En ortodox besegrar hundra heretiska. Om du har ett upprätt hjärta kommer du inte att locka till dig det heretiska, det vill säga, du bör vara en öppen och rakryggad utövare, ta inget dåligt och förorenat, utan kultivera den ortodoxa Fa.

(6) I en ortodox metod kan man också öva fram det heretiska
Vissa människor som utövar qigong av en ortodox lära kan omedvetet öva en heretisk metod om de inte är stränga mot sig själva, inte bryr sig om sitt Xinxing, utan tänker på någonting dåligt under övningen. Till exempel, när en utövare står i en stå-som-en-pelare ställning eller sitter med korslagda ben, tänker han på pengar, berömmelse eller vinning, på den här övernaturliga förmågan, på vad han kan erhålla eller på hur han skall straffa dem som varit elaka mot honom, med sina förmågor. Att tillföra någonting dåligt till sin Gong betyder faktiskt att utöva en heretisk metod. Det här är mycket farligt, för han kan locka till sig något dåligt, såsom onda andar, och kanhända är han själv omedveten om det, eftersom han är besatt av starka begär. Det går inte att lära sig Dao med starka begär och ett orättfärdigt hjärta. Om han är ondsinnad har hans mästare inga möjligheter att skydda honom. Därför måste en utövare noggrant ge akt på sitt Xinxing, vara rak och renlärig i sitt sinne och vara utan begär, annars kan han råka illa ut.

Kapitel två

Falun Gong

Falun Gong härrör från Falun Xiulian Dafa av Buddha-läran och det är en särskild kultiverings-qigong-metod inom Buddha-läran. Den uppvisar stor originalitet och är helt olik andra kultiveringsmetoder inom denna lära. Tidigare krävde den här metoden att en kultiverare måste ha ett extremt högt Xinxing och det var en särskilt intensiv kultivering som människor med utmärkta medfödda kvaliteter kunde lära sig. För att göra det möjligt för många fler utövare att tillgodogöra sig metoden och också tillfredsställa kraven från många fast beslutna utövare, har övningarna blivit omarrangerade särskilt för att underlätta deras popularisering, men ändå är den redan mycket överlägsen vad man kan lära hos vanliga qigong-metoder och mycket överlägsen nivåerna hos dessa.

1. Falun's funktioner

Falun i Falun Gong har samma egenskaper som universum. Den är ett universum i miniatyr. Utövare av detta system kan inte bara snabbt stärka sina övernaturliga förmågor och sin Gong-styrka, utan också erhålla en Falun med ojämförlig kraft på mycket kort tid. När den väl har formats kommer denna Falun att existera som en intelligent varelse och rotera automatiskt och oupphörligt i nedre delen av utövarens buk, kontinuerligt samlande eterisk ener-

gi från universum. Denna energi kommer så småningom att omvandlas till Gong i utövarens egen kropp och därmed erhålls effekten att Fa förädlar människan. Med andra ord, även om utövaren inte ständigt över upphör inte Falun att förädla honom. Invärtes kan Falun användas till självhjälp, ha effekten att stärka hälsan, öppna visdom och skydda utövaren från att gå fel, och kan också skydda kultiveraren från störningar från människor med dåligt Xinxing; utåt sett kan Falun rädda andra människor, kan behandla sjukdomar, eliminera det onda och rätta till alla abnorma tillstånd. Falun roterar oavbrutet i nedre delen av buken, roterar medsols nio gånger och motsols nio gånger. När den roterar medsols absorberar den kraftfullt energi från universum. Energin är mycket kraftfull. Allteftersom Gong-styrkan växer, roterar Falun än kraftfullare, detta kan inte uppnås genom att på konstgjord väg fylla qi genom hjässan; när Falun roterar motsols frigör den energi som kan rädda alla varelser och rätta till abnorma tillstånd. Detta tillgodogör sig alla i utövarens närhet. Av alla qigong-varianter som utövas i Kina är Falun Gong den enda som kan ha effekten att Fa förädlar utövaren.

Falun är det dyrbaraste av allt och kan inte bytas ens mot tusen guldmynt. När min lärare överlämnade Falun till mig sade han att denna Falun ej får ges till någon annan. De som har kultiverat i tusen år är angelägna om att få den men kan inte. I vår skola måste man gå igenom en mycket, mycket lång tid för att kunna överföra till en person och det är inte detsamma som de kan överföra efter några decennier, så Falun är oerhört värdefull. Trots att den Falun jag ger er idag inte är lika kraftfull som den ursprungliga så är den fortfarande mycket värdefull. När väl en utövare erhållit den är hans kultivering halvvägs gjord. Vad som återstår är att förbättra hans Xinxing och han kan förväntas nå en mycket hög kultiveringsnivå i framtiden. Falun kommer dock inte att stanna kvar hos den som inte fortsätter sin utövning eller som inte har ödesförbindelse.

Fastän Falun Gong tillhör Buddha-läran går den långt bortom denna. Den kultiverar hela universum. Tidigare utövades Buddha-läran enligt Buddha-lärans teorier, medan Dao-läran utövades enligt sina teorier. Det finns dock ingen som i grunden har avslöjat

vad universum verkligen är. Precis som en människa, har universum sin egenskap, förutom sin fysiska uppbyggnad, och den kan sammanfattas med tre ord, Zhen Shan Ren. Dao-läran lägger betoningen på Zhen, att tala sanning, handla ärligt, återvända till ursprunget och det sanna och till slut bli en sann människa. Buddha-läran betonar Shan, att låta stor barmhärtighet växa och att rädda alla varelser. Vår skola syftar till att samtidigt kultivera Zhen Shan Ren, direkt i enlighet med den grundläggande egenskapen hos universum, och slutligen bli helt assimilerad till universum.

Falun Gong är ett kultiveringssystem som syftar till att kultivera både kropp och själ, utövaren kan erhålla upplysning (öppna Gong) i den här världen och kultivera fram en oförstörbar kropp när hans Gong-styrka och Xinxing har nått en viss nivå. Falun Gong består av Världsliga-Fa och bortom Världsliga-Fa, med många nivåer, jag hoppas att alla beslutsamma utövare kommer att vara flitiga i att kultivera och höja sitt Xinxing oavbrutet och slutligen uppnå fulländning.

2. Falun's utformning

Falun Gong's Falun är en roterande högenergisubstans med intelligens. Falun roterar i enlighet med den himmelska kroppens regelbundenhet i universum, på ett sätt kan man säga att den är en miniatyr av universum.

I mitten av Falun är svastikan; ”卍” tecknet inom Buddha-läran (Srivatsa ‘卍’ betyder på sanskrit ”samlande av god lycka och framgång”) är Faluns kärna. Den är nästan gyllengul, medan dess bakgrund är lysande röd. Färgen på den yttre cirkeln är orange. Fyra daoistiska Taiji-motiv och fyra Falun enligt Buddha-läran är ordnade alternerande i åtta riktningar. Taiji-motivet som består av röda och svarta färger tillhör Dao-läran, medan de röda och blå tillhör Urbegynnelse Stora Dao. De fyra små Falun är också gyllengula. Faluns bakgrundsfärg skiftar, den övergår cykliskt till rött,

orange, gult, grönt, indigo, blått och purpur, så det ser mycket vackert ut. Färgen på svastikan ”卍” i mitten och de fyra Taiji-motiven förändras inte. Falun, de små Falun och svastikan ”卍” roterar alla automatiskt. Falun har sin rot i universum. Universum roterar, galaxerna roterar och så gör även Falun. En människa som har sitt himmelska öga öppet på en låg nivå kan se Falun rotera likt en elektrisk fläkt; en utövare vars himmelska öga har öppnats på en hög nivå kan se hela Falun, vilken är så klar och vacker att den blir till stor uppmuntran för utövaren i hans kultivering så att han blir flitigare.

3. Särdrag i kultiveringen av Falun Gong

(1) Fa förädlar utövaren

Utövaren av Falun Gong kommer inte bara att snabbt stärka sina övernaturliga förmågor och öka sin Gong-styrka, utan också förädla fram en Falun. Falun kommer att utformas efter en kort tid. När den en gång har formats har Falun en stor kraft som kan skydda utövaren från att komma på villovägar och skydda honom från störningar från människor med dåligt Xinxing. Teoretiskt sett är Falun Gong fullständigt annorlunda än traditionella kultiveringsmetoder. När Falun väl har formats roterar den utan avbrott och existerar som en intelligent varelse, vilken samlar energi i nedre delen av buken hos utövaren. Falun samlar automatiskt energi från universum genom att rotera. Det är just dess oupphörliga självrotation som gör det möjligt att erhålla effekten att ”Fa förädlar utövaren”. Med andra ord, även om utövaren inte övar hela tiden upphör aldrig Falun att förfina honom. Som vi vet måste människor arbeta under dagen och vila på natten. Därför är tiden för övning mycket begränsad. Det är omöjligt för en människa att uppnå effekten av tjugofyra timmars träning utan avbrott bara genom att tänka på utövningen hela tiden eller genom andra

metoder. Eftersom Falun roterar oupphörligt drar den in en stor mängd qi (en existerande form av energi i ett begynnelsestadium) från universum. Falun roterar dag och natt, varje minut, utan att stanna, drar in qi och omvandlar det i alla riktningar av Falun och omvandlar det till en allt finare substans. Slutligen omvandlas qi till Gong i utövarens kropp. Detta är vad vi menar med ”Fa förädlar utövaren”. Därför är kultiveringen av Falun Gong helt och hållet annorlunda jämfört med de kultiveringsteorier som representerar olika grenar och skolor av qigong som går elixirvägen.

Den mest utmärkande egenskapen hos Falun Gong är att kultivera Falun istället för att gå elixirvägen. Alla sätt som praktiseras idag har en målsättning att gå elixirvägen, vilket kallas Dan Dao-qigong, och detta oavsett vilken lära de tillhör, om de är buddhistiska, daoistiska eller folkliga eller tillhör de många kultiveringsmetoderna inom den Ovanliga Skolan. Munkar, nunnor och daoister tar alla elixirvägen i kultiveringen. Efter döden, vid kremeeringen, har man funnit relikier som är så solida och fina att inte ens den moderna vetenskapens instrument kan reda ut vad de är gjorda av. Faktum är att de är ämnen av hög energi, samlade från andra rum, som inte kan hittas i vårt rum. Detta är det verkliga elixiret. Det är mycket svårt att bli upplyst under loppet av ett liv genom att utöva Dan Dao-qigong. I det förgångna har många utövare av Dan Dao-qigong försökt lyfta elixiret, men när de lyfte det till Niwan-palatset hade de inga möjligheter att få upp det, och som resultat kvävdes de till döds. Några utövare försökte spränga ut det medvetet men de misslyckades. Det fanns en man vars farfar inte lyckades så bra, när han skulle dö spottade han ut sitt elixir på hans far; hans far lyckades inte förädla fram det och spottade det till honom innan han dog. Han är ända tills nu utan framgång. Så svårt det är! Naturligtvis finns det många sätt som är bra, det är bra om du kan få sann överföring, tyvärr har han inte delgivit dig saker på hög nivå.

(2) Kultivering av huvudmedvetandet

Alla har ett huvudmedvetande, i det dagliga livet är man beroende av det i tanke och handling. Förutom huvudmedvetandet har en människa ett eller flera sekundära medvetanden tillsammans med information från förfäderna i familjen. Det sekundära medvetandet har samma namn som vårt huvudmedvetande. Men vårt sekundära medvetande är vanligen mer begåvat och är på en högre nivå än vårt huvudmedvetande, det förlorar sig inte i det vanliga mänskliga samhället och kan se sitt eget särskilda rum. Många kultiveringsmetoder har tagit den väg som kultiverar sekundärmedvetandet och ser på huvudmedvetandet och ens köttsliga kropp bara som dess bärare. Utövaren är omedveten om detta och kan känna sig stolt över sina framgångar. Människorna lever i samhället och det är mycket svårt att ge upp sin verklighet, särskilt saker som de håller fast vid. Därför betonar en mängd skolor vikten av meditation, den absoluta koncentrationen, i vilken det emellertid är utövarens sekundära medvetande som omvandlas i det samhället och som höjer sig genom omvandlingen. En dag, då det sekundära medvetandet har lyckats i sin kultivering, kommer det att bära bort din Gong, och ditt huvudmedvetande och din egen kropp har ingenting kvar, allt du har uppnått i din kultivering blir totalt förstört, så synd! Några berömda qigong-mästare äger olika slags stora övernaturliga förmågor och har ett gott rykte, men de vet inte om att deras Gong inte växer på deras egna kroppar.

Vår Falun Gong syftar direkt till att kultivera huvudmedvetandet, det innebär att Gong verkligen växer i din egen kropp. Naturligtvis kommer ditt sekundära medvetande också att få en del, så som en följd höjer sig också dess position. Vår metod har ett strikt krav på Xinxing och låter dig slipa ditt Xinxing i den vanliga människans samhälle under de mest komplicerade förhållanden och höjer dig från detta, likt en lotusblomma som växer upp ur dyn, därför tillåts du att lyckas i din kultivering. Det är just detta som gör Falun Gong så värdefull. Den är värdefull därför att det är du själv som får Gong. Men det är väldigt svårt, det är svårt för att du har tagit en väg i de mest komplicerade förhållanden.

Eftersom målet med vår utövning är att kultivera huvudmedvetandet, måste vi ständigt använda vårt huvudmedvetande till att

leda vår utövning, det är huvudmedvetandet som bestämmer och det ska inte lämna över till sekundärmedvetandet. Annars kultiverar det sekundära medvetandet en dag upp och Gong tas också med upp och den egna kroppen och huvudmedvetandet har ingenting kvar. När du vill kultivera mot höga nivåer går det inte att ditt huvudmedvetande är avsomnat, eller att du inte vet vilken metod som du utövar. Du måste ha klart för dig att du utövar, att du stiger uppåt i din kultivering och att du höjer Xinxing, då kan du behålla initiativet i dina händer och erhålla Gong. Ibland har du gjort någonting som i trans och du vet inte hur du gjorde det, egentligen var det ditt sekundära medvetande som styrde. Om du öppnar dina ögon och tittar rakt framför dig och ser ett annat "jag" sitta mitt emot dig med benen i kors så är det ditt sekundära medvetande. Du sitter i lotusställning mot norr och plötsligt finner du: du är i norr och du undrar, hur kom jag ut, det är det riktiga jag som har kommit ut, och den som sitter i lotusställning är din köttsliga kropp och det sekundära medvetandet. Så du kan skilja dem åt.

När man utövar Falun Gong ska man inte förlora sig helt, att glömma sig själv är inte i enlighet med Falun Gong's Dafa, man måste vara klar i sinnet när man övar. En utövare går inte fel om huvudmedvetandet är starkt, inga vanliga saker kan skada honom. Om hans huvudmedvetande är mycket svagt kan något dyka upp som dominerar honom.

(3) Ingen hänsyn till tid eller riktning under övning

Många kultiveringsmetoder är noga med i vilken riktning man skall utföra övningen och vilken tidpunkt som är bäst. Allt detta har emellertid aldrig varit ett bekymmer i vår metod. Vi kultiverar Falun Gong i enlighet med universums egenskap och principen för kosmisk omvandling, så vi lägger ingen vikt vid riktningen eller tidpunkten för övningen. När vi övar sitter vi i själva verket på en Falun som snurrar hela tiden och är vänd mot alla riktningar, vår Falun sammanfaller med universum. Universum rör sig, Vintergatan rör sig, de nio planeterna rör sig runt solen och jorden roterar själv, vilken riktning är norr, söder, öster eller väster? Våra begrepp om norr, söder, öster och väster, är indelningar gjorda av människor på jorden, så det spelar ingen roll vilken särskild rikt-

ning du står mot när du övar, för du står mot alla riktningar. Några säger att bästa tiden för övning är vid midnatt eller mitt på dagen eller vid andra tidpunkter. Vi lägger ingen vikt vid det här, eftersom Falun fortsätter att verka i dig även när du inte övar, den hjälper dig att utöva hela tiden, Fa förädlar människan. I qigong som går elixirvägen förädlar människor elixir, men i Falun Gong är det Fa som förädlar människan. Om du har mer tid kan du öva mer. Om du har mindre tid kan du öva mindre, det är väldigt praktiskt.

4. Kultivering av både kropp och själ

Falun Gong syftar till att kultivera både kropp och själ. Genom övning ändrar vi först vår egen kropp, vi ger inte upp vår egen kropp, snarare förenar vi huvudmedvetandet med vår fysiska kropp för att uppnå fulländning i helhetskultivering.

(1) Förändring av den egna kroppen

Människokroppen består av kött, blod och ben, med olika molekylära strukturer och sammansättningar. Genom övning omvandlas de molekylära beståndsdelarna i kroppen till högenergisubstans, så kroppens konstruktion har inte längre de ursprungliga fysiska beståndsdelarna, utan blir fundamentalt förändrad. Men kultiveraren lever och övar bland vanliga människor och kan inte gå emot tillståndet i det mänskliga samhället. Denna omvandling ändrar inte den ursprungliga molekylära strukturen, det vill säga, det är ingen förändring i den molekylära ordningen, utan endast en förändring i de ursprungliga molekylära beståndsdelarna. Köttet är fortfarande mjukt, benen hårda och blodet flyter, hans kropp kommer fortfarande att blöda om han skär sig med kniv. Enligt den urgamla klassiska kinesiska teorin om de fem elementen, består allting under solen av metall, trä, vatten, eld och jord, det gör även

människans kropp. När förändringar sker i utövarens egen kropp, när dess ursprungliga molekylära beståndsdelar blir ersatta av högenergisubstans, består kroppen inte längre av den ursprungliga substansen. Detta är precis vad vi menar med ”inte kvar i de fem elementen”.

Det viktigaste särdraget i en metod som kultiverar både kropp och själ är att det förlänger livet och hindrar åldrandet. Vår Falun Gong äger detta påtagliga särdrag. Falun Gong går följande väg: Att fundamentalt förändra de molekylära beståndsdelarna i människokroppen, lagra den uppsamlade högenergisubstansen i varje cell och slutligen ersätta beståndsdelarna i cellen med högenergisubstans, därefter finns ingen mer ämnesomsättning. När en utövare har gått ut ur de fem elementen och erhållit en kropp uppbyggd av substans från andra rum, kommer den inte att vara bunden till tidsbegränsningen i vårt rum och kommer att vara ung för evigt.

Framstående munkar har genom århundraden uppnått hög ålder. Det finns människor som är flera hundra år gamla som går på gatorna men du kan inte se detta hos dem, de ser unga ut och bär vanliga kläder. Människors livstid borde inte vara så kort som den är nu. Från den moderna vetenskapliga synvinkeln kan människan leva i över två hundra år. Det fanns en engelsman, Femcath, som levde i 207 år. En japan, Mitsu Taira, sägs ha uppnått en ålder av 242 år vid sin död. Den kinesiske munken, Huizhao från Tang-dynastin levde i 290 år. Enligt landstingsannalerna i Yong Tai, Fujian-provinsen, föddes Chen Jun under det första året av Zhong-He tiden (881 e. Kr.) under kejsaren Xi-Zong i Tang-dynastin, och dog 1324 e. Kr. under Tai-Ding tiden i Yuan-dynastin, när han var 443 år gammal. Allt detta finns dokumenterat och är ej uppdiktade historier. Utövare av Falun Gong upptäcker att genom övning slätas rynkorna ut, deras kinder lyser av hälsa och kroppen känns så lätt att de inte blir trötta när de går eller arbetar, det här är ett allmänt fenomen. Jag har kultiverat i flera decennier och jag får ofta höra att det inte finns någon stor skillnad i mitt utseende jämfört med tiden för tjugo år sedan. Det här visar att det är något kraftfullt i vår Falun Gong, som används till att kultivera utövarens kropp så att han inte ser ut som sin verkliga ålder, utan ser mycket yngre ut än vanliga människor, så det tydligaste kännetecknet hos

en metod som kultiverar både kropp och själ är dess förmåga att förlänga ens liv, fördröja åldrandet och uppnå hög ålder.

(2) Falun's himmelska kretslopp

Människokroppen är ett litet universum. Att kroppens energi cirkulerar runt kroppen en gång kallas det lilla universums omlopp eller det himmelska kretsloppet. Sammankopplingen av Ren-meridianen och Du-meridianen är endast på ett ytligt himmelskt kretslopps nivå, det har ingen effekt när det gäller kultiveringen av vår kropp. Det verkliga lilla himmelska kretsloppet cirkulerar internt från Niwan-palatset till elixirfältet. Detta gör det möjligt för kroppen att utvidgas inifrån och utåt och öppna alla sina meridianer. Vår Falun Gong fordrar att man i början av övningen öppnar alla meridianer i kroppen.

Det stora himmelska kretsloppet är cirkulationen av de åtta extra meridianerna, vilka cirkulerar runt kroppen. Om detta stora himmelska kretslopp inte är låst kommer utövaren att befinna sig i ett sådant tillstånd att han kan sväva i luften, något som är beskrivet i Dan Jing som att "sväva mitt på ljusa dagen". Vanligtvis är en viss del av din kropp låst så att du inte kan sväva, du kommer dock att känna dig i sådan kondition att du går med raska steg och när du klättrar uppför ett berg känns det som om någon skjuter på dig uppåt. Efter öppnandet av det stora himmelska kretsloppet kommer du även att äga en sådan kraft som gör att du kan få qi i buken att röra sig från ett organ till ett annat: qi i hjärtat rör sig till magen; qi i magsäcken rör sig till tarmarna. Allteftersom Gong-styrkan intensifieras, om den sänds ut, då blir det teleportationsförmågan. Denna sorts himmelska kretslopp kallas också Ziwu himmelska kretslopp eller Qiankun himmelska kretslopp. Enbart detta kretslopp i sig kan inte uppnå målet att omvandla kroppen. Det finns ett annat motsvarande himmelskt kretslopp, vilket kallas Maoyou's himmelska kretslopp. Det fungerar som följer: energin kommer ut ur Huiyin eller Baihui och löper utmed gränslinjen mellan kroppens Yin- och Yang-sida, det vill säga, längs sidorna av kroppen.

Cirkulationen i det himmelska kretsloppet i Falun Gong är mycket kraftfullare än de åtta extra meridianerna i andra kultiveringsmetoder. Vår metod bringar alla korsande meridianer i hela

kroppen i cirkulation, vilket fordrar att de alla öppnas fullständigt och sätts i rörelse med en gång. I Falun Gong finns dessa saker så du behöver inte öva med avsikt, du behöver inte styra din energi med din tanke. Om du gör det kommer du att hamna på avvägar. Under mina föreläsningar placerar jag qi-mekanismer runt din kropp, de kommer att cirkulera automatiskt. Qi-mekanismer är någonting speciellt för kultivering på hög nivå och utgör en del av den automatiska övningen i vår metod, likt Falun roterar de oupp-hörligt och får meridianerna i din kropp att cirkulera. Fastän du inte har utövat det himmelska kretsloppet har dina meridianer i själva verket satts i rörelse och fungerar kors och tvärs över kroppen. Våra övningar avser att förstärka qi-mekanismerna utanför kroppen.

(3) Att öppna meridianerna

Målet med att öppna meridianerna är att få energin att cirkulera så att de molekylära beståndsdelarna i cellerna kan förvandlas till högenergisubstans. En icke-utövares meridianer är blockerade och mycket trånga medan en utövares meridianer gradvis kommer att bli ljusa och utan blockeringar. Meridianerna hos en erfaren utövare vidgas alltmer när han fortsätter att utöva på en högre nivå. Somliga människors meridianer är vida som ett finger. Men öppnandet av meridianerna i sig representerar inte det stadium man är på i kultiveringen, eller höjden av Gong. Genom övning kommer meridianerna att bli ljusare och bredare tills alla meridianer smälter samman till en enda. På detta stadium har utövaren inga meridianer eller aku-punkter. Med andra ord kommer det att finnas meridianer och aku-punkter över hela kroppen. Inte ens det betyder att han har uppnått fulländning i kultiveringen. Det är bara en manifestation av en av kultiveringsnivåerna under kultiveringsförloppet i Falun Gong. Vid den tidpunkten har han fullbordat Världsliga-Fa's kultivering. Under tiden kommer någonting att hända med hans utseende; tre blommor har samlats på hjässan. Utövarens Gong tar form och blir mycket kraftfull. Hans Gongpelare kommer att växa mycket högt med tre blommor som visar sig ovanpå huvudet, en ser ut som en lotusblomma, en annan liknar en krysantemum. Dessa tre blommor roterar runt sin egen axel

och roterar samtidigt runt i cirkel. På varje blomma finns en pelare som reser sig högt mot himlen. De tre pelarna roterar tillsammans med de tre blommorna. Utövaren känner det som om hans huvud är mycket tungt. Vid det här laget har han just fullbordat det sista steget i Världsliga-Fa's kultivering.

5. Tanke

Man använder sig inte av tanken i kultiveringen och övningen av Falun Gong. Tanken i sig själv kan inte utföra någonting förutom att ge order. Det är de övernaturliga förmågorna som verkar, ty de har förmågan att tänka som intelligenta varelser och lyder order från hjärnan. Men många människor, särskilt inom qigong-kretsar, har många synpunkter på detta. De tror att tanken kan utföra en mängd saker. Några säger att tanken kan utveckla övernaturliga förmågor, öppna det himmelska ögat, bota sjukdomar, flytta föremål, m m. Denna uppfattning är fel. På låg nivå bland vanliga människor ger tanken order till sinnesorganen och kroppens lemmar. På hög nivå bland qigong-utövare kan tanken höjas till hög nivå och styra de övernaturliga förmågorna till att utföra saker, ty övernaturliga förmågor styrs av tanken. Det här är vår syn på tanken. Ibland kan en qigong-mästare bota en patient utan att använda sina händer och patienten säger att han har blivit bra. Vi skulle kunna tro att det är hans tanke som har gjort jobbet. Faktum är att han har sänt ut en typ av övernaturliga förmågor som är under hans kontroll och som behandlar sjukdomar eller utför andra saker, men eftersom övernaturliga förmågor rör sig i ett annat rum och vanliga människors ögon inte kan förnimma dem, tror de att det är tanken som har gjort det. Några tror att sjukdomar kan botas med tanken, detta har misslett människor så detta synsätt måste klagas.

Tanken hos en människa är en slags information och en sorts energi. Det är en materiell existensform. När man tänker uppstår

det en slags vibration i hjärnan. Ibland är det bra att skandera ett mantra. Varför? Därför att universum har sin egen vibrationsfrekvens. När vibrationerna från mantrat har samma frekvens som universums kommer det att framkalla en effekt. Naturligtvis kan endast ett mantra med god information ge ett sådant resultat, eftersom inget ont tillåts att existera i universum. Tankestyrning är också ett speciellt sätt att tänka. Fashen hos en stor qigong-mästare på en mycket hög nivå kontrolleras och styrs av huvudkroppens tanke. Fashen har sina egna tankar och har förmågan att handskas med problem och kan utföra saker och ting på egen hand. Den är ett självständigt ”jag” i ordets sanna bemärkelse. Fashen läser samtidigt qigong-mästarens huvudkroppens tankar och gör vad den är tillsagd att göra. Till exempel, när en qigong-mästare vill bota en sjukdom så gör hans Fashen det; utan att den här tanken sänds ut gör den det inte. Men när den ser något verkligt gott, gör den det på egen hand. Det finns saker som en framstående mästare inte vet någonting om innan han når upplysning, men de är redan kända av hans Fashen.

En annan innebörd hos tanke kallas inspiration. Inspiration kommer inte från vårt huvudmedvetande. Huvudmedvetandets kunskap är mycket begränsad. Att uppfinna något nytt i samhället kan inte bero enbart på huvudmedvetandet. Inspiration kommer från vårt sekundära medvetande. I kreativt arbete, såsom författande och forskning, kan en människa köra fast hur mycket han än anstränger sig, så han tar en promenad och plötsligt får han inspiration utan att lägga någon uppmärksamhet på det. Han skriver snabbt ner det och något nytt har skapats. Det här sker därför att när huvudmedvetandet är mycket starkt, domineras hjärnan av det och fungerar inte så bra. När huvudmedvetandet slappnar av börjar det sekundära medvetandet att fungera och dominera hjärnan. Eftersom vårt sekundära medvetande inte är bundet till vårt rum, utan existerar i ett annat rum, kan det skapa nya saker. Men det har inte tillåtelse att gå längre än så. Det har inte tillåtelse att störa det normala tillståndet i det mänskliga samhället eller påverka samhällsutvecklingen.

Inspiration har två källor, det kan komma från det sekundära medvetandet, vilket inte berörs av den fysiska världen och vilket

kan förse en med inspiration. Den kan också komma som styrning från höga väsen på hög nivå. När man har inspirerats av detta höga väsen blir ens tanke mycket vidgad och man kan ofta göra extraordinära ting. Hela samhället och universum utvecklas enligt sina egna lagar, ingenting händer av en slump.

6. Falun Gongs kultiveringsnivåer

(1) Kultivering på hög nivå

Eftersom Falun Gong utövas på en mycket hög nivå kommer Gong att växa mycket fort. Den stora vägen är enkel och lätt. Från ett makroskopiskt perspektiv är det relativt få rörelser i Falun Gong, men de kontrollerar varje del av kroppen och många av de saker som kommer att utvecklas. Så länge vårt Xinxing håller jämna steg kommer Gong att växa mycket snabbt. Du behöver inte anstränga dig avsiktligt eller tillgripa några metoder eller använda dig av att sätta upp ugnar, samla örter och förädla elixir, man behöver inte tänka på hur stark elden ska vara eller hur mycket örter som ska samlas. Att använda tankestyrning är väldigt komplicerat och den gör det lätt att gå fel. Jag erbjuder här den behändigaste skolan, den bästa skolan men också den svåraste skolan. För att erhålla den ”mjölkvita kroppen” måste en utövare av andra qigong-metoder öva i mer än tio år, några tiotals år eller ännu längre, men jag kommer att föra dig till det steget på mycket kort tid. Den här nivån varar kanske endast några timmar och kommer att vara över innan du märker det. En dag kanske du känner att du är mycket känslig men efter en stund känner du inte längre så, faktum är att det är en stor nivå som du har brutit igenom.

(2) Manifestationer av Gong

Efter justering når Falun Gong-utövarens kropp ett tillstånd lämpat för Dafa-kultivering. Detta är ett tillstånd som kallas den ”mjölkvita kroppen”. Endast när kroppen har justerats till detta tillstånd kan man erhålla Gong. En människa vars himmelska öga är öppet på en hög nivå kan se att Gong växer på utövarens hud och sedan drar sig tillbaka in i kroppen: den går ut och in upprepade gånger medan utövaren passerar från en nivå till en annan, ibland går det mycket snabbt. Det här är den första gångens Gong. Efter detta är kroppen inte längre en vanlig kropp, efter att ha uppnått den mjölkvita kroppen blir man aldrig längre sjuk. Smärta som uppkommer här och där, eller obehag i en särskild del av kroppen, som om den vore sjuk, det är ingen sjukdom, utan det orsakas av karma. När den andra gångens Gong växer fram blir de intelligenta varelserna större, de kan röra sig och tala. Ibland växer de väldigt glest, ibland växer de väldigt tätt. De kan tala med varandra. En stor mängd energi är lagrad i dem, vilken används för att förändra den egna kroppen.

När en utövare har nått en mycket hög nivå i sin kultivering av Falun Gong kan det ibland framträda lekfulla barn över hela kroppen. De är mycket busiga, snälla och lekfulla. Utövaren kan också utveckla en annan sorts kropp, vilken kallas för urbarnet. Barnet sitter på lotusblommans platta och det ser mycket vackert ut. Urbarnet som förädlats fram är en produkt av samgåendet av Yin och Yang i människokroppen. Så därför kan både manliga och kvinnliga utövare förädla fram det genom kultivering. I början är urbarnet mycket litet, det växer gradvis och slutligen blir det lika stort som utövaren själv, har samma utseende, inne i utövarens kropp. En människa med övernaturliga förmågor kan se att utövaren har två kroppar, detta är hans sanna kropp som har kultiverats fram. Dessutom kommer han att utveckla ett stort antal Fashen. Kort sagt, vilka övernaturliga förmågor som helst som existerar i universum eller kan utvecklas via andra kultiveringsmetoder, alla finns i Falun Gong.

(3) Bortom Världsliga-Fa's kultivering

Genom övning blir en utövers meridianer bredare och bredare tills de alla förenas, det vill säga, det finns inte längre några meridianer eller aku-punkter; med andra ord, det finns meridianer och aku-punkter över hela kroppen. Dock betyder inte detta att du redan har erhållit Dao, det är endast en manifestation av en nivå i kultiveringsprocessen hos Falun Gong. När det här steget har nåtts har Världsliga-Fa's kultivering redan nått slutet, Gong har redan blivit mycket kraftfull och har tagit form, Gong-pelaren är mycket hög, med tre blommor som visar sig på hjässan. Vid det här laget har han precis avslutat det sista steget i Världsliga-Fa.

Ett steg framåt innebär emellertid att han inte kommer att ha någonting kvar, all hans Gong kommer att dra sig tillbaka in i det innersta rummet i hans kropp och han kommer att träda in i tillståndet av den klarvita kroppen, hans kropp kommer att bli genomskinlig, ytterligare ett steg framåt tar honom till bortom Världsliga-Fa's kultivering, vilken också kallas för kultiveringen av Buddha-kroppen. Den Gong som åter växer är gudomliga förmågor. Nu blir hans kraft enorm och gränslös och han kommer att kultivera till en stor upplyst när han når ännu högre riken. Allt detta beror på hur du kultiverar ditt Xinxing, och den nivå som du har kultiverat till, där är din Guowei. En person med stark vilja kommer att erhålla den ortodoxa Fa, erhålla Zhengguo och nå fulländning.

Kapitel tre

Kultiveringen av Xinxing

Utövare av Falun Gong måste i huvudsak prioritera kultiveringen av Xinxing och måste vara fast övertygade om att det är nyckeln till att få Gong att växa, det här är principen för att kultivera mot höga nivåer. Gong-styrkan som avgör människans nivå kommer inte från övningen, utan från kultiveringen av Xinxing. Det är väldigt enkelt att tala om höjning av Xinxing, men i praktiken är det oerhört svårt att åstadkomma det. Kultiveraren måste göra stora uppoffringar, förbättra sin upplysningsförmåga, bära de svåraste svårigheter och uthärda det som är svårt för honom att uthärda. Varför har vissa utövare inte fått sin Gong att växa efter många år av träning? Grundorsaken är: för det första ägnade de inte någon uppmärksamhet åt Xinxing; för det andra har de inte kunnat erhålla den ortodoxa Fa på en hög nivå. Detta är väldigt viktigt att klargöra. Många mästare framhäver kultivering av Xinxing när de lär ut en kultiveringsmetod, det är att genuint lära ut en kultiveringsmetod; de som endast lär ut rörelser och tekniker och inte talar om Xinxing, lär ut en heretisk metod. Så en utövare måste hela tiden göra stora uppoffringar för att höja sitt Xinxing, för att kunna träda in i kultiveringen på hög nivå.

1. Xinxing's innebörd

Xinxing i Falun Gong betyder mer än vad ”dygder” täcker, det används i en bredare mening än vad som innefattas i ”dygd”, det innehåller flera aspekter, inklusive dygd. ”Dygden” är bara en manifestation av människans Xinxing, det räcker inte att bara använda dygd för att förstå Xinxing's innebörd. Xinxing innefattar hur man hanterar ”vinst” och ”förlust”. Att ”vinna” innebär att man assimilerar sig till universums egenskap. Universum består av egenskapen ”Zhen Shan Ren”, utövaren assimilerar sig till universums egenskap, vilket visar sig som ”dygd”. Att ”förlora” innebär att man ger upp dåliga tankar och uppträdanden, som till exempel girighet, vinning, sexfixering, begär, att döda, att slåss, stöld, rån, bedrägeri och avundsjuka. Om man vill kultivera mot höga nivåer måste man också ge upp all strävan efter allt vad man begär, det vill säga, släppa alla fasthållanden, och med det menas att man bör ta lätt på, och inte bry sig om, sådana saker som personligt anseende och vinning.

En hel människa är en kombination av fysisk kropp och personlighet. Universum likaså, och förutom materia finns samtidigt egenskapen ”Zhen Shan Ren”. I varje partikel i luften finns den här egenskapen. I samhället återspeglas denna egenskap genom att goda gärningar belönas och dåliga gärningar bestraffas. På en hög nivå återspeglas den också som övernaturliga förmågor. De som anpassar sig och rättar sig efter den egenskapen är goda människor, de som avviker ifrån den är dåliga människor och de som assimilerar sig till den är människor som funnit Dao. För att nå upp till en mycket hög kultiveringsnivå krävs det att utövaren har ett ytterst bra Xinxing, för att kunna assimileras till denna egenskap.

Det är lättare att vara en god människa, men det är inte så lätt att kultivera Xinxing. Utövaren måste vara mentalt förberedd, en människa som vill korrigera sitt hjärta måste först vara ärlig i sinnet. När man lever i en värld där samhället är komplicerat, om du utför goda gärningar finns det någon som försöker stoppa dig; du vill inte göra andra illa men andra vill skada dig, med olika ursaker. En del av detta kan ske med orimliga skäl, kan du inse varför?

Vad bör du göra? Alla konflikter i världen testas hela tiden ditt Xinxing. När du blir utsatt för en obeskrivlig förödmjukelse, när din vinning har skadats, när du ser en stor summa pengar, eller ser en attraktiv kvinna, när du blir inblandad i en maktkamp eller när du är bland människor som förgör varandra med hat och avund, när du hamnar i sociala tvister av olika slag, familjeproblem, eller när du är mitt i ett fysiskt och psykiskt lidande, kan du då hela tiden hålla dig till de stränga kraven på Xinxing? Om du kan det är du naturligtvis redan upplyst. De flesta utövare börjar utöva som vanliga människor, och Xinxing kan endast höjas lite i taget. En hängiven utövare måste vara förberedd på att med bestämdhet bära svåra provningar och möta stora svårigheter, så småningom kommer utövaren till slut att uppnå Zhengguo. Jag hoppas innerligt att alla utövare noggrant upprätthåller sitt Xinxing och höjer sin Gong-styrka så snart som möjligt!

2. Att förlora och vinna

I qigong och i religiösa kretsar talar folk ofta om förlust och vinst. En del människor tror att man med förlust syftar på allmosor, att göra lite goda gärningar eller att ge en hjälpande hand till den som är i nöd; med vinst syftar man på att få Gong. Även munkarna i templet säger att man skall ge allmosor. Det är emellertid ett alltför snävt sätt att tyda ordet förlust. Förlust, som vi talar om används i en vidare bemärkelse, någonting mycket stort. Det som krävs av dig att du förlorar är den vanliga människans hjärta, hjärtat du håller fast vid, den sanna betydelsen av förlust är att kunna förlora det du anser vara viktigt eller outhärligt. Att hjälpa någon eller visa barmhärtighet är bara en liten del i att förlora.

En vanlig människa vill få anseende och vinning, vill leva ett bättre liv, samt leva mer bekvämt och ha mer pengar, det är den vanliga människans mål. Men vi utövare är annorlunda, vad vi vinner är Gong och inte sådana saker. Vi bör förlora lite personlig vin-

ning och ta det lättare, men du kommer inte att verkligen förlora någonting. Eftersom vi kultiverar i det normala mänskliga samhället behöver vi också leva som vanliga människor, det viktigaste är att du ger upp det hjärtat, utan att du egentligen förlorar någonting. Det som tillhör dig kommer du inte att mista, det som inte är ditt kan du inte dra till dig, om du skulle ha dragit till dig något så måste du ge något tillbaka, för om du vill få någonting så måste du förlora någonting. Naturligtvis är det inte möjligt att du klarar det väldigt bra med en gång och du kommer inte att bli upplyst över en natt. Det är dock möjligt att höja och kultivera sig steg för steg, du kommer att vinna så mycket som du förlorar. Tag alltid lätt på personliga intressen och nöj dig med mindre, och du kommer att känna dig väl till mods. Du kommer eventuellt att lida materiella förluster, men du kommer att vinna mer dygd och Gong, det är principen. Du bör inte avsiktligt byta med din berömmelse, ditt rykte och din vinning, utan använda din upplysningsförmåga för att få en djupare förståelse.

En kultiverare av den Stora Dao sade; Vad andra vill, vill inte jag, vad andra har, har inte jag; men vad jag har, har inte andra, vad andra inte vill ha, vill jag ha. Det är väldigt svårt att få en vanlig människa nöjd, han vill ha allt förutom stenen på marken. Men den här kultiveraren sade, då tar jag stenen. Så lyder ordspråket, ett föremål är värdefullt helt enkelt för att det är sällsynt, en sten är värdelös här men kan vara den mest värdefulla där. Här talar man om en filosofi som en vanlig människa inte kan uttrycka. Många höga människor med stora dygder, som har lyckats i sin kultivering, ingen av dem äger någonting, för dem finns det ingenting som de inte kan släppa.

Kultiveringsvägen är den mest riktiga och utövaren är den visaste. Allt vad en vanlig människa strävar efter, eller de små fördelar hon har erhållit, är bara tillfälliga, även om du skulle ha vunnit och dragit till dig något eller ha fått en liten fördel, vad betyder det? Det finns ett populärt uttryck hos vanliga människor: man tar ingenting med sig vid födelsen och ingenting vid döden; vi föds nakna till världen och när vi dör lämnar vi allt, även våra ben bränns till aska. Du kan ingenting ta med dig vid döden, även om du är en miljonär eller en högt uppsatt ämbetsman, men Gong kan

du ta med dig eftersom den växer på ditt huvudmedvetande. Jag skulle vilja berätta för dig att Gong är så svår att få, den är så värdefull och så svår att erhålla, och den kan inte bytas mot tusen guldpenningar. När din Gong växer mycket högt kan den omvandlas till allt materiellt som du vill ha om du en dag bestämmer dig för att inte kultivera mer, förutsatt att du inte utför några dåliga gärningar. Men du kommer inte längre att ha det som en utövare har, förutom de världsliga sakerna som du vunnit.

En del människor, för personliga intressen försöker de få saker som inte tillhör dem genom orätta handlingar och de tror att de har fått fördelar, men i själva verket har de fördelar de har fått, bytts mot andras dygd, vilket de själva är omedvetna om. Om han är en utövare kommer hans Gong att reduceras; om han är en vanlig människa kommer hans livstid att förkortas eller något annat minskas på ett eller annat sätt. Generellt måste skulden betalas förr eller senare. Det är himlens princip. Det finns en del människor som jämt trakasserar andra eller säger förolämpande saker för att skada människor, o s v. När de gör så ger de en motsvarande del av sin dygd till andra som ersättning för den förödmjukelse de har orsakat.

Vissa människor anser att det är ofördelaktigt att vara en god människa. I vanliga människors ögon lider en god människa ofta förluster, han erhåller dock det den vanliga människan inte kan få, nämligen ”dygd” - en vit substans som är extremt värdefull. Finns det ingen dygd, då finns ingen Gong, det här är en absolut sanning. Många människor övar, men Gong växer inte. Varför? Därför att de inte har kultiverat upp sin dygd. Många människor talar om dygder och vill vara dygdiga, men de misslyckas med att förklara sanningen om hur dygd omvandlas till Gong och lämnar det för utövaren att inse själv. Tripitakan, som består av tiotusentals volymer, och Dharma-predikan som Sakyamuni gav ut under en fyrtioårsperiod när han levde, handlade om dygd; de forntida kinesiska Dao-kultiveringsskrifterna handlade alla om dygd; den femtusendiga, klassiska ”Dao Te Ching” av Lao Zi, handlade om dygd. Men det finns folk som inte kan inse.

Vi lägger vikt vid att förlora, för att man skall vinna något måste man förlora något, vill du verkligen kultivera så kommer du

att träffa på vissa svårigheter. De kommer att återspegla sig i ditt liv som fysiskt lidande, med obehag på olika ställen i kroppen, dock är det ingen sjukdom. Dessutom kan du bli inblandad i en intressekonflikt eller i känslomässiga motsättningar i samhället, i familjen eller på din arbetsplats, avsikten med allt detta är att höja ditt Xinxing. Sådana saker uppträder oftast utan förvarning och verkar våldsamma. Om du har ett problem som får dig att förlora ansiktet och försätter dig i en extremt besvärlig situation, hur skall du hantera den? Om du kan ta den med lätthet kommer ditt Xinxing att höjas genom svårigheten och din Gong kommer att växa till den höjden. Kan du härda ut lite erhåller du lite; du vinner så mycket som du förlorar. I en prövning är det inte säkert att man kan få insikt, men vi måste inse det, vi bör inte uppträda som de vanliga människorna, när en konflikt uppstår bör vi vara tålmodiga. Vi kultiverar bland vanliga människor så vi måste slipa vårt Xinxing också bland vanliga människor, vi kommer att ramla några gånger, men av detta kommer vi att lära oss. Det är omöjligt att få Gong att växa på ett bekvämt sätt utan att möta svårigheter.

3. Integrerad kultivering av "Zhen Shan Ren"

Vår skola är en integrerad kultivering av "Zhen Shan Ren". Zhen är att tala sanning, uppföra sig sanningsenligt, återvända till ursprunget och det sanna och slutligen bli en sann människa. Shan innebär att låta barmhärtigheten växa, att man gör goda gärningar och räddar människor. Ren betonar vi extra mycket, för endast genom Ren kan man kultivera fram stora dygder. Ren är något mycket kraftfullt, kraftfullare än Zhen och Shan. Under hela kultiveringsprocessen krävs Ren av dig, att du upprätthåller Xinxing och att du inte gör vadhelst du vill.

I svårigheter är det inte lätt att ha Ren. Man kan säga: Är det inte att uppföra sig som Ah Q, om du inte slår tillbaka när du blir slagen, inte svär tillbaka när någon svär åt dig, utan tolererar att

tappa ansiktet inför dina nära vänner och släktingar?! Jag säger dig att du uppför dig helt normalt på alla sätt och har inte lägre intelligens än andra, du kan bara ta lätt på personlig vinning, och ingen kommer att säga att du är dum. Att ha Ren är inte feighet eller Ah Q, utan det är en manifestation av stark vilja och självbehärskning. I det forna Kina levde en man vid namn Han Xin. Han fick en gång uthärda en förödmjukelse, han fick krypa mellan någons ben, det här visar på stor Ren. Det finns ett gammalt ordspråk som lyder så här: "En vanlig människa tar fram sitt svärd när han blir förödmjukad." När en vanlig människa får stå ut med en förödmjukelse så tar han fram sitt svärd för att slåss, öppnar sin mun och svär eller höjer knytnäven för att slå till. Det är inte enkelt att komma till den här världen och leva här, men vissa människor verkar leva endast för att behålla sin värdighet och ett sådant liv är meningslöst och tröttsamt. Ett kinesiskt ordspråk lyder: "Ta ett steg tillbaka och du finner att havet och himlen är gränslösa." Om du tar ett steg tillbaka när du är i svårigheter så kommer det att göra en oerhörd skillnad.

Som en utövare bör du inte bara ha Ren gentemot andra, utan också vara tacksam för människor som skapar konflikter eller förödmjukar dig. Hur skulle du kunna höja ditt Xinxing, få din Gong att växa och omvandla det svarta ämnet till det vita ämnet när du lider, om han inte skapar konflikten åt dig? Det är svårt för dig att gå igenom en svårighet, men du måste behärska dig, och allteftersom din Gong-styrka växer, ökar också svårigheterna, de är till för att testa om ditt Xinxing kan höjas eller inte. I början kanske du blir upprörd och väldigt arg. Du håller inne med det och du känner dig illa till mods och har ont i levern och magen, hur som helst brusade du inte upp utan klarade av att behärska dig, det är bra för nu har du börjat ha Ren, men Ren med syfte. På detta sätt kommer du att höja ditt Xinxing gradvis och kan verkligen ta lätt på saker och ting, det här betyder att du har gjort ytterligare ett framsteg. En vanlig människa tar ofta allvarligt på bagateller och motsättningar mellan människor, han lever endast för sin värdighet och har ingen Ren, han är beredd att göra vad som helst när han blir provocerad. Som en utövare bör du emellertid ta det som är mycket stort i andras ögon som något mycket, mycket litet, alldeles för litet. För

du har satt ett långt och högt mål, att leva lika länge som universum. Därför, när du tänker på dessa saker igen, kommer du att finna att de inte är outhärliga. Om du värderar högre mål kan du klara dig utan dem.

4. Att släppa avundsjukan

Avundsjukan är ett mycket stort hinder i utövandet, den har en väldig inverkan på utövaren och påverkar direkt hans Gong-styrka, skadar medutövare och stör allvarligt framåtskridandet i kultivering. En utövare bör helt och hållet göra sig av med den. Vissa människor har nått en viss nivå, men kan inte bli av med avundsjukan, ju svårare de har att lämna den, desto starkare tenderar den att bli. Det här kan göra att andra aspekter av hans Xinxing, vilka redan har höjts, blir mycket sköra. Varför har jag endast tagit upp avundsjukan? Avundsjukan är den mest intensiva och tydliga karaktären hos det kinesiska folket och den upptar en mycket stor plats i dess sinne, men många människor är omedvetna om det. Avundsjukan är speciell för Orienten och därför kallas den för den orientaliska eller asiatiska avundsjukan. Kineserna är i allmänhet väldigt inåtvända och reserverade, vilket gör att de lätt kan utveckla avundsjuka. Allting har två sidor, en inåtvänd natur har också både positiva och negativa sidor. Västerlänningar är mer utåtriktade, till exempel, om en skolpojke får toppbetyg, med 100 poäng av 100 och ropar högt av glädje på vägen hem: ”Jag har fått 100 poäng...” Hans grannar öppnar sina dörrar eller fönster för att gratulera honom: ”Grattis Tom!” Delar hans glädje. Om detta skulle hända i Kina, tänk bara, det skulle väcka ogillande så fort man hörde det: Vilken skam att visa upp sig på det här sättet, vem har inte fått 100 poäng! Människor skulle ge en totalt annorlunda respons, det visar på en sorts avundsjuka.

En avundsjuk människa ser ofta ner på sina medmänniskor och tillåter inte andra att överträffa honom, när han finner att någon

annan är mer kapabel än han själv, tappar han helt den mentala balansen, känner sig dålig och vägrar att erkänna sin underlägsenhet. Han vill ha löneförhöjning samtidigt som de andra och samma bonus som de, när himlen faller ner ska alla drabbas lika. När andra tjänar mer pengar blir han grön av avund, med andra ord, han kan aldrig uthärda att någon överträffar honom. Det finns människor som har gjort stora vetenskapliga insatser men inte vågar ta emot utmärkelsen av rädsla för att väcka avund. Några har vunnit hederstitlar men vågar inte berätta det för någon, på grund av rädsla för att väcka avund och sarkasm. Vissa mår dåligt och vill även skapa problem när de ser en annan qigong-mästare undervisa, det här är en fråga om Xinxing. Anta att en grupp människor övar tillsammans och en av dem har fått fram vissa övernaturliga förmågor, fastän han endast har övat under en kort tid. Då säger någon: Vad har han att vara stolt över, jag har utövat i många år och har en hel hög med diplom, hur kan han ha lyckats med att få fram övernaturliga förmågor när jag inte har gjort det ännu? Hans avundsjuka har väckts. En utövare borde titta inuti sig själv för att finna orsaken till sina problem och försöka kultivera sig själv mer. Han bör vara medveten om sina brister och försöka höja sig själv och se orsakerna till problemen hos sig själv. Men människor tenderar att finna orsaken hos andra, vad är det för bra med att du stannar där du är, medan de andra har höjt sig? Du måste kunna klara av att kultivera dig själv!

Avundsjuka kan skada medutövare. Han kan till exempel säga något otrevligt vilket gör att det blir nästan omöjligt för den andre att komma in i stillhet. Om han besitter någon övernaturlig förmåga, använder han sig av den för att skada sina medutövare på grund av avundsjuka. En gång fanns det en välkultiverad människa som satt och övade och eftersom han hade Gong i kroppen var han lika stor som ett berg. Just då flög två varelser emot honom, den ene var en före detta munk som hade erhållit någon Gong-styrka men hade misslyckats med att nå fulländning på grund av avundsjuka. När de närmade sig den sittande mästaren sade den ene: Det finns någon som kultiverar här, låt oss ta en omväg! Men den andre sade: En gång i tiden lyckades jag hugga av en bit av berget Taishan med ett enda slag med handen. Sedan höjde han sin hand för att slå utö-

varen. Men handen kunde inte komma ner efter att den hade höjts. Det här berodde på att utövaren kultiverade den ortodoxa Fa och han hade ett pansar som skyddade honom, så han kunde inte slå ner utövaren. Det var allvarligt att han ville skada en kultiverare av den ortodoxa Fa och han fick sitt straff. En människa som är avundsjuk skadar inte bara andra, utan också sig själv.

5. Att släppa fasthållanden

Fasthållanden innebär att en utövare är så besatt av en viss sak eller av ett visst mål, att han inte kan släppa det, han är alltför ivrig i sin strävan och kan inte frigöra sig från det, och dessutom är han för envis för att lyssna på råd. Vissa människor söker efter övernaturliga förmågor i vår värld, vilket hindrar ens kultivering mot höga nivåer, ju mer han söker efter dessa förmågor, desto svårare att släppa dem och desto större blir den inre obalansen och instabiliteten, och slutligen tror han att han inte har fått någonting och kommer att känna tvivel gentemot det han har lärt sig. Fasthållanden kommer från ens begär, deras kännetecken är att målet är väldigt begränsat och att det är klart och specifikt, men man kan oftast inte själv inse det. En vanlig människa har många fasthållanden. Han kan söka efter något och försöker erhålla det med vilka metoder som helst. En utövars fasthållanden visar sig ofta på andra sätt. Till exempel söker han efter en del övernaturliga förmågor, hänger sig åt att se en del scener eller är förtjust över att visa upp något, m m. Det är fel av utövaren att söka efter något, vad det nu än må vara, det här måste vi släppa. Dao-läran lägger tonvikten på intighet och Buddha-läran på tomhet, att träda in i tomhet. Slutligen kommer vi att nå intighet och tomhet genom att utrota alla fasthållanden och släppa allt det som du inte kan släppa. Till exempel söker du efter övernaturliga förmågor för att kunna använda dem, det är helt emot universums egenskap, det här är fak-

tiskt en fråga om Xinxing. Du vill ha dem bara för att visa upp dem inför andra, dessa förmågor är inte till för att visas upp. Du kanske har rena avsikter och vill göra en god gärning med dem, men det kanske visar sig att det inte är en god gärning om du gör den, för det är inte nödvändigtvis en god sak att handskas med en världslig sak med övernaturliga metoder. När du hör mig säga att nästan sjuttio procent av alla elever på kursen har öppnat det himmelska ögat, då undrar du: Varför känner jag ingenting? Efter kursen återvänder du hem för att öva och koncentrerar hela din uppmärksamhet på det himmelska ögat och tänker mycket på det, tills du får huvudvärk, men du ser fortfarande ingenting, detta är ett fasthållande. Människor varierar i sin konstitution och i sin medfödda grund, så det är omöjligt att det himmelska ögat kan se samtidigt hos alla, det är också omöjligt att alla är på samma nivå, det är normalt att vissa kan se och andra inte.

Fasthållanden kan orsaka stagnation och instabilitet i utövarens Gong-styrka. För att göra saker och ting värre kan de leda honom på heretiska vägar. Särskilt kan vissa övernaturliga förmågor användas för att utföra dåliga gärningar av en människa med dåligt Xinxing. Det finns fall där övernaturliga förmågor används för att göra dåliga handlingar på grund av att man har misslyckats med att upprätthålla sitt Xinxing. En manlig universitetsstudent hade utvecklat förmågan tankekontroll, vilket förmådde honom att kontrollera andras sinnen och beteenden, han använde den förmågan till att göra dåliga gärningar. Vissa utövare kanske får uppenbarelser under övningen och vill därefter alltid se vad de är och vad som egentligen sker, detta är också ett fasthållande. Vissa människor blir så beroende av en hobby att de inte kan ge upp den, detta är också ett fasthållande. På grund av olika medfödda kvaliteter och målsättningar kultiverar vissa utövare för att nå det högsta riket; andra vill bara vinna någonting. Den sistnämnda tanken kan göra målet för utövandet begränsat. Om de inte kan göra sig av med dessa fasthållanden kommer de inte att kunna få Gong att växa även om de fortsätter att utöva. Därför bör en utövare ta mycket, mycket lätt på alla materiella intressen och inte ha några strävanden, utan följa det naturliga. Endast på det här sättet kan man undvika att fasthållanden uppkommer, allt beror på utö-

varens Xinxing. Om en utövare inte höjer sitt Xinxing fundamentalt, utan fortsätter att vara fäst vid sina fasthållanden, kan han inte lyckas i kultiveringen.

6. Karma

(1) Karmas ursprung

Karma är en svart substans i motsats till dygd. Vi kallar den helt enkelt bara för karma, medan man inom buddhismen kallar den för dålig karma. Att göra dåliga gärningar skapar karma. Karma eller karmisk skuld är ett resultat av personens dåliga gärningar, vilka han har begått i detta eller i sina föregående liv, såsom dödande, översitteri, att roffa åt sig andras förtjänst, att tala illa om någon eller vara ovänlig mot någon, m m, allt detta kan skapa karma. Det finns karma som kan överföras från förfäder, släktingar eller från goda vänner. När man slår till någon, ger personen i fråga samtidigt sin vita substans till den han slår och den förlorade vita substansen i hans kropp ersätts med den svarta substansen. Att döda är den värsta onda gärningen och brottet kommer att ansamlas mycket tung karma. Karma är en viktig orsak till sjukdomar, men givetvis manifesteras inte karma nödvändigtvis i form av en sjukdom, den kan också vara bekymmer som man möter, m m, allt detta orsakas av karma. En utövare bör aldrig begå dåliga gärningar, för alla dåliga gärningar bär med sig negativ information, vilken har en allvarlig inverkan på ditt utövande.

Vissa människor föreslår att man ska samla qi från växter och lär ut denna teknik i sin undervisning. De talar med förtjusning om olika träd, vilka som har bra qi och vilken färg qi från ett träd har. Vi vet inte vilken slags qigong de utövar, i en park i nordöstra Kina fann vi några människor som rullade runt på gräsmattan. När de steg upp gick de runt pinjeträden och samlade in qi från dem, efter bara sex månader hade dessa träd gulnat och vissnat, detta är en

gärning som skapar karma, det är också att döda! Också om man ser på försköning av landskapet och att behålla den ekologiska balansen, eller ser från en högre nivå, är det ingen god idé att ta qi från växterna. I det oändliga och gränslösa universum finns qi överallt för dig att samla in och du kan samla in så mycket qi du vill, varför väljer du då att förstöra växterna? Utövare, var är din barmhärtighet?

Alla ting besitter intelligens. Den moderna vetenskapen har bevisat att växter inte bara har liv, utan också intelligens, sinne och känslor och även en fungerande övernaturlig förmåga. När ditt himmelska öga når till Fa-ögats förmåga kommer du att uppfatta världen med andra sinnen, när du går ut kommer stenar, väggar, träd, o s v, att prata med dig. Varje föremål innehåller liv, vilket inträder i föremålet redan under tiden som det håller på att formas. Indelningen i organisk och oorganisk materia är en uppfinning av människor på jorden. En munk i ett tempel blir ledsen när han förstör en skål, för i det ögonblicket som skålen går sönder frisläpps livet, livet har inte någonstans att ta vägen innan det har fullföljt sin livsväg, så det hatar bittert den person som har dödat det. Ju mer den hatar, desto mer karma samlar personen på sig. Några ”qigong-mästare” går även ut på jakt, var är deras barmhärtighet? Varken Buddha-läran eller Dao-läran agerar emot den himmelska principen. Att jaga är att döda.

Vissa människor säger att de tidigare har skapat mycket karma genom att de har fiskat och dödat fisk och kyckling, m m, är det så att han inte kan kultivera? Nej, det är inte så. Eftersom han gjorde det på grund av okunnighet, skapade han sig inte alltför mycket karma, men han bör aldrig göra om det. Att göra om det betyder att man upprepar samma misstag avsiktligt och då går det inte. Några av våra utövare har sådan karma. Att du har gått till kursen betyder att du har ödesförbindelse och att du kan kultivera uppåt. Bör vi smälla flugor och mygg när de kommer in i huset? Det är inte fel av dig att göra så när du är på den nuvarande nivån. Om det inte finns något sätt att få ut dem, döda dem helt enkelt. Ett levande ting dör när det ska göra det. En gång under Sakyamunis levnad ville han ta ett bad, han sade till en lärjunge att göra rent badkaret. Lärjungen hittade maskar i det och gick tillbaka för att fråga om

råd. Sakyamuni sade: Vad jag vill att du rengör är badkaret. Lärjungen förstod det och gjorde rent badkaret. Det finns vissa saker som du inte ska ta för allvarligt. Vi vill inte att du ska bli överdrivet försiktig. Det är också ett slags fasthållande om du uppträder nervöst hela tiden i komplicerade situationer eller ständigt är rädd för att göra någonting fel. Det går inte, för rädsla i sig är också ett fasthållande.

Vi bör ha ett barmhärtigt hjärta. Ingenting kan gå fel om du har ett hjärta av barmhärtighet i allting du gör. Ta lätt på dina personliga intressen och var godhjärtad och du kommer aldrig att göra dåliga gärningar, eftersom allt det du gör kommer ur din barmhärtighet. Tro det eller ej, om du kokar av ilska och är beredd att ta till tävlan och strid, då kan du göra så att det blir fel, även om det är en god sak. Jag ser ofta att det finns människor som inte släpper andra utan en bestraffning när de vet att de har rätten på sin sida. När de har rätt påpekar de andras misstag. Vi ska inte ställa till bråk bara för att vi inte kan härda ut att se på någonting. Det vi ibland inte kan tåla att se behöver inte vara fel. Som en utövare, när du ständigt höjer din nivå bär ditt tal på en energi och kan påverka en vanlig människa, så du kan inte tala lättvindigt. Särskilt när du inte kan se sanningen i en situation, inte kan se ödesförhållandet, då är det lätt för dig att göra dåliga gärningar och skapa karma.

(2) Eliminering av karma

Den världsliga principen och den himmelska principen är densamma, saker och ting som man är skyldig en annan måste betalas tillbaka, en vanlig människa måste också betala tillbaka sin skuld. Svårigheterna och motgångarna som du möter i livet är orsakade av karma, för vilken du måste betala. För våra genuina kultiverare kommer livsvägen att ändras, ni kommer att få en ny väg som är lämplig för er kultivering. Din mästare kommer att eliminera en del av din karma och lämna resten för dig att höja ditt Xinxing med, karma kan betalas tillbaka och omvandlas genom övning och Xinxing-kultivering. Problem som du kommer att möta i framtiden är inte slumpmässiga, vilket du måste vara mentalt förberedd på. Genom att gå igenom en del svårigheter kommer du att släppa alla saker som de vanliga människorna håller fast vid. Du kommer att

möta många bekymmer som kommer från familjen eller samhället; plötsligt inträffar en katastrof, du blir kritiserad och anklagad för andras fel, m m. En utövare bör inte lida av sjukdomar, men du kan helt oväntat bli allvarligt sjuk. Sjukdomen kan vara så allvarlig att du nästan inte kan utstå den. Men på sjukhuset kan de inte hitta något fel på dig efter en undersökning, dock försvinner sjukdomen utan behandling och i själva verket är det på det här sättet som du kan betala tillbaka en karmisk skuld. En dag kanske din äkta hälft plötsligt tappar humöret och blir arg på dig utan orsak eller börjar en dispyt på grund av en bagatell. Några dagar senare är han dock förvånad över sitt beteende. Som en utövare bör du förstå varför en sådan sak har hänt, det är den karma som du ska betala. På den här punkten bör du behärska dig själv och upprätthålla ditt Xinxing och försöka reda ut dispyten, du borde verkligen uppskatta och vara tacksam mot din äkta hälft som hjälper dig att eliminera din karma.

Efter att du har suttit med benen i kors under en lång tid känner du smärta, ibland en dödande smärta i benen. En människa som har sitt himmelska öga öppet på hög nivå kan se att när det värker, faller en stor mängd svart substans i och runt kroppen ner och försvinner bort. Smärtan från att sitta med benen i kors är periodisk och borrar sig in i hjärtat, men en utövare med upplysningsförmåga tar inte isär benen. Följaktligen förändras det svarta till det vita och omvandlas till Gong. Det är omöjligt för en utövare att eliminera all karma genom att bara sitta med korslagda ben och att göra övningarna. Man måste också höja sitt Xinxing och sin upplysningsförmåga och gå igenom svårigheter. Det är viktigt att vara godhjärtad, utövare av Falun Dafa förmår utveckla sin barmhärtighet på ett mycket tidigt stadium. När de sitter och övar faller många utövare tårar utan någon som helst anledning, vad de än tänker på så känner de sig ledsna, vem de än ser lider, det här visar på att deras barmhärtighet börjar att utvecklas och att deras ursprungliga natur och det sanna jaget har börjat kommunicera med universums egenskaper, Zhen Shan Ren. När din barmhärtighet kommer fram kommer du att vara snäll mot andra. Från din innersta värld till ditt yttre ser du så god ut vid första anblicken att ingen kommer att vilja trakassera dig. Även om någon trots allt gör det,

kommer du inte att ge igen, på grund av din stora barmhärtighet. Detta är en kraft och får dig att uppträda olik vanliga människor.

När du hamnar i svårigheter kommer din barmhärtighet att hjälpa dig att komma över dem, under tiden kommer min Fashen att skydda dig och skydda ditt liv, men svårigheten måste jag låta dig gå igenom. Till exempel, under mitt föredrag i Taiyuan, skyndade ett äldre par över gatan, de skulle närvara vid mitt föredrag. När de hade gått halvvägs över gatan kom det en bil körande mycket fort, bilen hakade fast i den gamla damen och förde med henne tio meter och kastade henne sedan hårt i gatan. Bilen stannade inte förrän efter tjugo meter. Föraren steg ur bilen och skällde ut den gamla damen; människorna i bilen sade också några ovänliga ord till henne. Hon sade dock ingenting, hon tänkte på mina ord, reste sig upp och sade: Ingen fara, ingen fara, det är inget fel på mig. Sedan tog hon sin man i armen och de skyndade tillsammans till hörsalen. Om hon istället hade sagt, Oj! Det är något fel på mig både här och där, ta mig till sjukhuset. Då vore det verkligen något fel, men hon gjorde inte så. Den gamla damen sade till mig: Lärare, jag vet vad det handlade om, det hjälpte mig att bli av med karma! Nu har jag kommit över en stor svårighet och upplöst en stor del av karma. Av det hon sade kan man se att hon hade bra Xinxing och bra upplysningsförmåga, hon var så gammal och bilen körde så fort, den knuffade henne så långt och hon föll tungt i gatan, men hon steg upp, hennes hjärta var upprätt.

Ibland verkar svårigheten vara så stor att du helt enkelt inte kan hitta en väg ut. Några dagar senare kommer det kanske en stor förändring i händelseförloppet, plötsligt finner du en väg ut, faktum är att det här är resultatet av att ditt Xinxing har höjts och att den här saken har eliminerats naturligt.

För att höja din tankevärld måste du gå igenom olika provningar i den här världen, om ditt Xinxing verkligen har höjts och förblivit stabilt under den här processen, kommer din karma att elimineras och svårigheten kommer att vara över, och din Gong kommer att växa. Om du skulle ha misslyckats med att upprätthålla Xinxing eller har gjort något fel under Xinxing-provningarna, bli inte modfärdig för det, utan försök aktivt att lära dig av dina läxor, leta efter var du kommer till korta och fokusera mer på

”Zhen Shan Ren”. Kanske dyker det snart upp en ny svårighet för att testa ditt Xinxing. När din Gong-styrka växer kommer också provningarna på ditt Xinxing att bli våldsammare och mer överraskande. Varje gång du klarar av en svårighet kommer din Gong-styrka att växa lite; om du misslyckas slutar Gong att växa. En liten provning leder till en liten ökning av den; en stor provning till en stor ökning. Jag hoppas att varje utövare kommer att vara förberedd på att utstå stora lidanden och ha beslutsamheten och uthålligheten att möta stora svårigheter. Äkta Gong kan inte erhållas utan förlust. Det finns ingen sådan logik att man skulle kunna få Gong bekvämt utan lidande, utan förlust. En utövare kan aldrig förvänta sig att bli en stor upplyst om han inte grundligt förbättrar sitt Xinxing och ger upp alla fasthållanden.

7. Demoniska störningar

Med demoniska störningar syftar man på fenomen eller scener som framträder under utövarens kultiveringsprocess och stör hans övning, deras avsikt är att försöka hindra utövaren från att kultivera mot höga nivåer, vi kan också kalla det en demons krav på återbetalning av skuld.

När man kultiverar till en hög nivå kommer utövaren säkert att möta demoniska störningar. Det går inte att undvika att en människa och hans förfäder har gjort någonting dåligt i sina liv; de dåliga gärningarna kallar man för karma. Människans medfödda grund bestämmer hur mycket karma hon bär med sig, det är helt omöjligt även för en mycket god människa att inte ha karma. Du är inte medveten om dess existens eftersom du inte kultiverar. Om du övar enbart med avsikten att ta bort sjukdomar eller hålla dig i form, kommer inga demoner att bry sig om dig. Så fort du vill kultivera mot höga nivåer vill demonerna störa dig. De kommer att störa dig med alla medel för att hindra dig från att kultivera mot höga nivåer och uppnå fulländning. Demonerna kan framträda på många olika

sätt, ibland visar de sig genom företeelser i det vardagliga livet; andra gånger antar de formen av information från andra rum så att det, när du sätter dig ner för att öva, kommer något och stör och hindrar dig från att gå in i stillhet eller kultivera mot höga nivåer. Ibland kan du känna dig sömnig eller få den ena tanken efter den andra så fort du sitter med korslagda ben, det här gör det omöjligt för dig att komma in i ett övningstillstånd; ibland när du börjar öva, kommer det plötsligt larm av alla slag ut ur tystnaden, såsom plötsliga ljud av steg, en dörr som stängs, bilar som tutar och telefonen som ringer, dessa ljud gör att du omöjligen kan gå in i stillhet.

En annan sorts störning kommer från sexdemoner, när man sitter och övar eller när man drömmer, framträder en snygg man eller en vacker kvinna framför dig och försöker väcka upp din lust genom att attrahera och förföra dig med förföriska rörelser. Om du skulle misslyckas en gång, kommer den gradvis att intensifiera förförelsen, tills du ger upp tanken på att kultivera mot höga nivåer. Testet är så svårt att klara att många utövare har misslyckats. Ni måste vara väl förberedda för det, om ni har misslyckats med att framgångsrikt upprätthålla Xinxing och inte har klarat av testet, bör ni på allvar ta det som en läxa, demonen kommer att plåga dig många gånger, tills du verkligen upprätthåller ditt Xinxing och totalt har utrotat det här fasthållandet. Det här är en stor prövning, vilken du måste klara, annars kommer du inte att erhålla Dao eller uppnå fulländning i kultiveringen.

En annan sorts demon är att du under övningen eller i drömmen plötsligt ser en del grymma och hemska, men väldigt tydliga ansikten eller en människa som vill döda dig med en kniv i sin hand, men han kan bara skrämma dig, han kan inte skada dig, även om han verkligen skulle vilja det, för din Mästare har satt ett skyddande hölje runt din kropp. Han skrämmer dig bara för att få dig att sluta öva. Sådana saker är manifestationer på en viss nivå, eller under ett visst stadium, det kommer att vara över efter några dagar, efter en vecka eller flera veckor. Allt beror på hur högt ditt Xinxing är och hur du hanterar detta.

8. Medfödd grund och upplysningsförmåga

Medfödd grund syftar på den vita substansen som en människa tar med sig vid födelsen, det är en sorts substans med form som kallas för dygd, ju mer sådan substans en människa har tagit med sig, desto bättre är hans medfödda grund. En människa med bra medfödd grund har lätt att återvända till det sanna och har lätt för att få insikt om Dao, eftersom det inte finns något hinder i hans sinne, så fort han hör talas om qigong eller saker som hör ihop med kultivering, blir han intresserad och vill lära sig det och kan kommunicera med universum. Som Lao Zi sade: "Ädla människan hör Dao, praktiserar flitigt; medelmänniskan hör Dao, verkar finnas, verkar inte finnas; oädla människan hör Dao, skrattar högt; skrattar inte, inte Dao." En "ädel" människa är den som har lätt för att återvända till det sanna och få insikt om Dao. I motsats till detta, när det gäller en människa med mycket svart substans, dålig medfödd grund, formas en sorts avskärmning runt hans kropp som gör att han inte kan acceptera bra saker. Även om han möter någonting bra, kommer den att få honom att misstro det, det är faktiskt karma som verkar.

När man talar om medfödd grund måste man tala om upplysningsförmåga. När vi talar om upplysning anser vissa människor ofta att det är intelligens. Den intelligens och klipskhet som vanliga människor talar om skiljer sig verkligen mycket från kultiveringen som vi talar om, sådana intelligenta människor har ofta inte så lätt att bli upplysta, de anser att endast den fysiska världen är av betydelse, de vill inte genomgå förluster eller släppa någon fördel ur händerna. Särskilt betraktar vissa individer sig som lärda, kunniga och intelligenta och uppfattar kultivering som en saga. För dessa människor är övning och kultivering av Xinxing helt ofattbart, de tycker att alla utövare är dumma och vidskepliga. Den upplysning vi syftar på avser inte intelligens, utan människans natur som återvänder till det sanna, att vara en god människa och anpassa sig till universums egenskap. Medfödd grund bestämmer en människas upplysningsförmåga, bra medfödd grund innebär vanligen bra upplysningsförmåga. Medfödd grund bestämmer

upplysningsförmågan men den sistnämnda är inte helt och hållet beroende av den förra. Även med bra medfödd grund går det inte an om man inte kan få insikt eller har dålig förståelse. Vissa människor har inte så bra medfödd grund, men de äger god upplysningsförmåga och således kan de kultivera uppåt. Vi räddar alla varelser och tittar på upplysningsförmågan och inte på den medfödda grunden. Trots att du har tagit med dig ganska mycket dåliga saker, om du har ett beslutsamt hjärta och vill kultivera uppåt så är den här tanken verkligen en ortodox tanke, med den här tanken kan du slutligen lyckas i din kultivering om du kan förlora bara lite mer än andra.

En utöwares kropp har redan blivit renad och efter att Gong har kommit fram finns inga sjukdomar, eftersom högenergisubstansen i kroppen inte tillåter den svarta substansen att existera. Men vissa människor tror inte på detta och tänker hela tiden att de har sjukdomar och säger, varför mår jag så dåligt! Jag vill berätta för dig att du har fått Gong, hur skulle det vara möjligt att du inte mår dåligt när du har fått en sådan bra sak? För att kultivera måste du ge i motsvarande mängd. Egentligen är allt detta ytligt och har ingen påverkan på din kropp. Det ser ut som en sjukdom, men är det inte, allt kommer an på dig att inse. En utövare måste inte bara kunna härda ut de svåraste prövningarna, utan också ha en god upplysningsförmåga. Vissa människor vill inte inse, när de har hamnat i svårigheter. Jag talar här om hög nivå och hur man ska ställa höga krav på sig själv, men de anser sig fortfarande vara vanliga människor. De kan inte heller öva på det sättet som krävs av en sann utövare, och tror inte alls på att de själva kan befinna sig på en hög nivå.

Upplysning på en hög nivå syftar till att öppna upplysning. Man delar in upplysning i plötslig upplysning och successiv upplysning. Med plötslig upplysning syftar man på att hela kultiveringsprocessen görs med lås. När du har fullbordat hela kultiveringsförloppet och ditt Xinxing har höjts kan i sista stund alla dina övernaturliga förmågor sprängas upp, ditt himmelska öga öppnas genast till den högsta nivån, du kan kommunicera med höga väsen i andra rum och genast se den sanna bilden av alla rum och de enskilda världarna i hela universum och kan använda dina stora

gudomliga förmågor. Plötslig upplysning är svårast att uppnå, sedan urminnes tider har endast en människa med mycket bra medfödda grund valts till lärjunge och kultiveringsmetoden lämnas till en enda människa. Vanliga människor kan bara inte uthärda det! Jag har gått den plötsliga upplysningens väg.

Det jag nu sprider till er hör till den successiva upplysningen. Under kultiveringsprocessen kommer ni att utveckla alla de övernaturliga förmågor som ni bör ha, det här behöver emellertid inte alls innebära att du kan använda dessa förmågor efter det att de har kommit fram. När ditt Xinxing inte har nått till en viss nivå kan du inte behärska dig och det är lätt att göra dåliga gärningar och då kan övernaturliga förmågor för tillfället inte användas av dig, men till slut kommer de att ges till dig. Genom ihärdig kultivering kommer du successivt att höja din nivå och se universums sanning och slutligen kommer du att uppnå fulländning, precis som man gör genom plötslig upplysning. Successiv upplysning är lättare att uppnå och det finns inte någon fara i den. Svårigheten är att du ser din egen kultiveringsprocess, så du bör ha mer strikta krav på dig själv.

9. Klart och rent hjärta

Vissa människor är oförmögna att träda in i stillhet när de övar och söker olika metoder för att kunna göra det. Någon frågade mig: Lärare, varför kan jag inte nå stillhet under övningen. Kan du lära mig några metoder eller tekniker så att jag kan bli lugn när jag sitter med benen i kors. Jag säger, hur kan du bli lugn! Det kan du inte, inte ens om en gudom skulle komma och lära dig en del metoder. Varför? Därför att ditt hjärta inte är klart och rent. Människor lever i det mänskliga samhället och har alla möjliga känslor och begär, om du hela tiden bekymrar dig om alla slags personliga intressen, inklusive dina egna, dina släktingars och goda vänners, och tillåter dem att uppta alldeles för stor plats i huvudet

och ha ganska hög prioritet i ditt sinne, hur kan du då träda in i stillhet när du sitter i lotusställning? När du försöker pressa ner dem kommer de automatiskt upp igen.

Kultiveringen inom buddhismen lägger vikt vid ”Bud, Meditation och Visdom”. Bud, innebär att ge upp de saker som man håller fast vid. Vissa människor skanderar Buddhas namn, de skanderar med koncentration, så sinnet når tillståndet att en enda tanke ersätter tiotusen tankar. Detta är inte bara en metod utan också en förmåga. Om du inte tror det så kan du pröva själv, du kommer säkerligen att ha en mängd tankar under tiden som du skanderar Buddhas namn. För länge sedan fanns det en tibetansk lama som skanderade Buddhas namn flera hundratusen gånger per dag, skanderade en vecka. Skanderade tills han blev yr i huvudet och det till slut inte fanns något i huvudet, då tog en enda tanke över tiotusen tankar. Detta är en förmåga som du kanske inte kan uppnå. Det finns en del andra kultiveringsmetoder som lär dig att koncentrera dig på elixirfältet, räkna siffror eller stirra på ett enda föremål, m m, men dessa metoder kan inte i verkligheten hjälpa dig att nå fullständig stillhet. En utövare måste ha ett klart och rent hjärta, han måste ge upp sin personliga vinning, släppa taget om girighet och alla fasthållanden.

Faktum är att ens förmåga att lugna sig och träda in i stillhet visar hur hög ens förmåga och nivå är. Om man kan bli lugn så fort man sätter sig så är det en manifestation av nivån. Det gör ingenting om du inte kan uppnå stillhet för tillfället, du kan gradvis göra det under kultiveringsprocessen. Xinxing höjs gradvis och Gong växer gradvis. Om du inte tar lätt på dina omedelbara intressen och begär så finns det inget sätt att få din Gong att växa.

Utövaren måste hela tiden ställa höga krav på sig själv. En utövare blir ständigt störd av komplicerade fenomen i samhället, av vulgära och ohälsosamma saker och av alla möjliga känslor och begär. Det som TV, film och litterära arbeten berättar för dig är hur du ska bli en mäktig och mera praktisk vanlig människa. Om du inte kan frigöra dig från dessa saker kommer du att märka att ditt Xinxing och ditt sinnestillstånd kommer att avlägsna sig längre ifrån en utövares och den Gong du har fått blir mindre. En utövare bör ha lite kontakt, eller ingen kontakt alls, med det vulgära och det

ohälsosamma, titta men inte se, höra men inte lyssna, och inte bli berörd av andra, hjärtat ska inte bli berört. Jag säger ofta att en vanlig människa inte kan störa mitt hjärta, jag blir inte glad om någon säger något trevligt om mig; inte heller blir jag arg om någon skulle skälla ut mig. Jag blir inte ens påverkad av de mest allvarliga Xinxing-störningar mellan vanliga människor. En utövare måste ta lätt på alla sina förvärvade intressen och inte låta något dominera hjärtat. Endast då har hjärtat förmågan att bli upplyst till Dao. När du inte längre har någon stark strävan efter vinst eller framgång, och när du anser framgång, vinst och makt som något obetydligt, kommer du inte att bli upprörd eller arg. Du kommer då att förbli i ett harmoniskt sinnestillstånd för alltid. Om du kan släppa taget om allt som du håller fast vid så kommer det naturligt att bli rent och klart.

Jag har gett er Dafa och lärt er de fem övningarna, jag har justerat era kroppar, satt in ”Falun” och ”qi-mekanismen”, har även min Fashen som skyddar er. Ni har fått allt det ni bör ha. Jag har en viktig roll under föreläsningarna, men i framtiden kommer det an på er själva. Det är mästartens uppgift att visa er kultiveringsvägen, men kultiveringen beror helt på er själva. Så länge som ni har en djup förståelse av Dafa, studerar den noggrant, upprätthåller ert Xinxing hela tiden, kultiverar flitigt, bär de svåraste prövningar och står ut med det som är svårt för er att uthärda, tror jag att ni absolut kommer att lyckas med kultiveringen.

Gong-kultivering har en väg, hjärtat är vägen.

Dafa är gränslös, svårigheten är båten.

Kapitel fyra

Rörelseövningar inom Falun Gong

Falun Gong är en speciell kultiveringsmetod som tillhör Buddha-läran. Den skiljer sig från de andra kultiveringsmetoderna inom denna Buddha-lära. Eftersom den här metoden är en stor kultiveringsmetod på hög nivå och den tidigare var en särskilt intensiv kultiveringsmetod som krävde att utövarna skulle ha extremt högt Xinxing eller ha utmärkta medfödda kvaliteter, var den svår att popularisera. För att hjälpa fler utövare att ytterligare förbättra sig själva och få en bättre förståelse av vår kultiveringsmetod, och även för att tillgodose kraven från otaliga hängivna utövare, har jag konstruerat kultiveringsövningar som är lämpliga för popularisering. Trots det har den överträffat de saker och nivåer som vanliga kultiveringsmetoder kan lära ut.

Utövare av Falun Gong kan inte bara snabbt öka sin Gong-styrka och sina övernaturliga förmågor utan också förädla fram en Falun med en ojämförlig kraft på en mycket kort tid. När Falun har tagit form fortsätter den att rotera automatiskt och kontinuerligt i nederdelen av buken, samlar och omvandlar energi från universum oavbrutet. Denna energi förvandlas till Gong i den egna kroppen hos utövaren, för att kunna uppnå målet att Fa förädla människan.

Falun Gong består av en serie med fem övningar innefattande:

Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer

Övningen Falun stå-som-en-pelare

Övningen genomträngande och påfyllning av de två kosmiska ytterligheterna

Övningen Falun himmelska kretsloppet

Övningen att förstärka övernaturliga förmågor.

1. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer

(Fozhan qianshoufa)

Princip:

Kärnan i "Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer" är att sträcka och öppna alla meridianerna i kroppen. Den hjälper nybörjarna att snabbt förvärva qi och får de erfarna utövarna att snabbt höja sig. Eftersom den här övningen fordrar att alla kroppens meridianer öppnas upp på en gång, kan utövare börja på en mycket hög nivå. Rörelserna i övningen är enkla, eftersom den stora vägen bör vara enkel och lätt, och trots att rörelserna är enkla bestämmer de i makrokosmos allt som kommer att utvecklas genom kultiveringsövningarna. När du tränar den här övningen känns kroppen varm och du kan känna närvaron av ett mycket kraftigt energifält, det beror på att alla meridianerna i kroppen vidgas, sträcks och öppnas. Den här övningen syftar till att öppna ställen med blockerad qi och få det att cirkulera obehindrat, att få qi i kroppen och under huden att röra sig med kraft, att absorbera

en stor mängd energi från universum, samtidigt kan utövaren snabbt komma in i ett tillstånd där man är omgiven av ett qigong-energifält. Som en grundläggande övning i Falun Gong, brukar man kultivera den här övningen först när man tränar, den är en av de intensiva kultiveringsmetoderna.

Inledningsord:

Shēnshén Héyī, Dòngjìng Suíjī;
身神合一, 动静随机;

Dǐngtiān Dúzūn, Qiānshǒufóli.
顶天独尊, 千手佛立。

Förberedelse:

Håll hela kroppen avslappnad men ej slapp, fötterna på en axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj lätt på benen, böj lite på knäna och höfterna. Drag in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, låt tänderna vara lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck. Under övningen känner du dig mycket stor.

Shuangshou Jieyin

Lyft båda händerna med handflatorna pekande uppåt. Låt tumspetsarna röra vid varandra lätt, för ihop de andra fingrarna och överlappa händerna, vänster hand överst för män, höger hand överst för kvinnor, bilda en oval form, placera dem sedan framför nederdelen av buken. Håll överarmarna lätt framåt, håll armbågarna utåt så att det bildas hålrum under armhålorna (se fig. 1-1).



1 - 1

1 - 2

Mile Shenyao (Maitreya sträcker på sig)

Börja med Jieyin. Samtidigt som du höjer de förenade händerna, sträck ut båda benen gradvis. Efter att ha lyft händerna framför huvudet, separera händerna och vänd handflatorna gradvis uppåt, när händerna är ovanför huvudet, håll händerna med handflatorna uppåt med fingrarna pekande mot varandra, mellan fingertopparna är det 20-25 cm (se fig. 1-2). På samma gång, drag huvudet rakt uppåt och pressa båda fötterna stadigt mot golvet, sträck ut kroppen, lyft basen av handflatorna uppåt kraftigt, sträck ut kroppen gradvis i ungefär 2-3 sekunder, slappna därefter av plötsligt i hela kroppen. Låt särskilt knäna och höfterna återgå till att vara lätt böjda.



1 - 3



1 - 4

Rulai Guanding (Tathagata fyller på energi från hjässan)

Fortsätt från föregående ställning. Vänd handflatorna utåt åt båda sidorna, för att samtidigt bilda formen av en "tratt" på 140 grader, rätta på handlederna och för under tiden händerna nedåt (se fig. 1-3). För handflatorna nedåt mot bröstkorgen med ett avstånd inom 10 cm mellan bröstkorgen och händerna, låt handflatorna fortsätta ner till nederdelen av buken (se fig. 1-4).

Shuangshou Heshi (Få ihop händerna i ett kors)

När händerna har kommit ner framför nederdelen av buken, för upp händerna omedelbart till bröstkorgen, "Heshi" (se fig. 1-5). När du gör "Heshi", pressa tätt ihop basen av handflatorna och fingrarna, lämna ett hålrum i mitten av handflatorna, håll ut armbågarna så att underarmarna bildar en rät linje. ("Lotus-handen" ska användas i alla moment utom i "Heshi" och "Jieyin".)



1 - 5



1 - 6

Zhangzhi Qiankun (Händerna pekar mot himlen respektive jorden)

Börja med "Heshi". Ta isär händerna 2-3 cm, rotera båda handflatorna samtidigt, vänster hand inåt mot bröstkorgen för männen (höger hand inåt för kvinnorna), höger hand utåt, vänster hand överst, höger hand underst och bilda en rak "linje" med underarmarna (se fig. 1-6).

Sträck därefter den vänstra armen (för männen) snett uppåt åt vänster sida, med handflatan pekande nedåt, och handen är i nivå med huvudet. Håll den högra handen framför bröstkorgen med handflatan pekande uppåt.



1 - 7



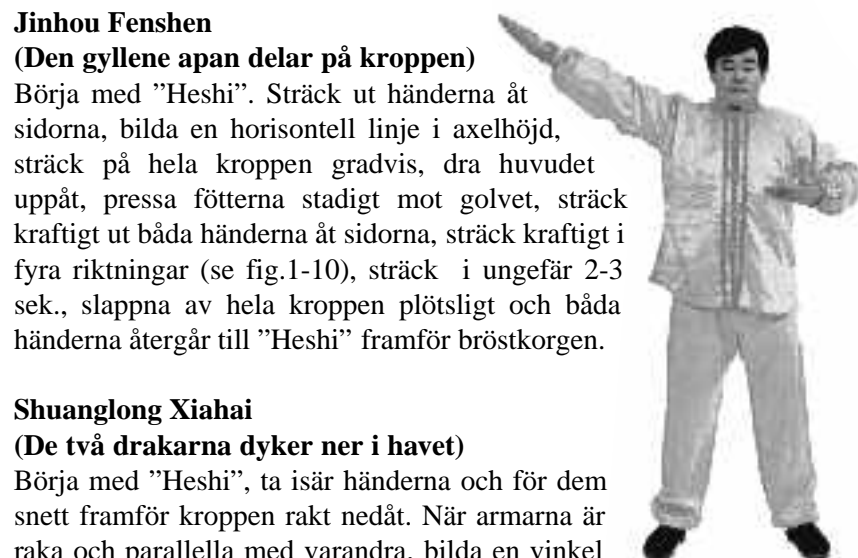
1 - 8

När den vänstra handen gradvis nått positionen, sträck hela kroppen gradvis, drag huvudet uppåt och pressa båda fötterna stadigt mot marken. Sträck den vänstra handen uppåt åt vänster. Den högra handen följer överarmen och sträcks utåt åt höger (se fig.1-7).

Sträck ut under c:a 2-3 sekunder, slappna av hela kroppen plötsligt. För tillbaka vänster hand framför bröstkorgen och gör "Heshi" tillsammans med höger hand.

Rotera därefter handflatorna med den högra handen över den vänstra för männen (den vänstra över den högra för kvinnorna) (se fig. 1-8).

Låt högerhanden repetera vänsterhandens rörelser, det vill säga, sträck ut den högra överarmen uppåt åt höger med handflatan pekande nedåt och håll handen i huvudhöjd. Håll vänstra handen framför bröstkorgen med handflatan pekande uppåt. Efter sträckningen (fig. 1-9) slappna av plötsligt i hela kroppen. Ta tillbaka händerna till "Heshi" framför bröstkorgen (se fig. 1-5)



1 - 9

Shuanglong Xiahai

(De två drakarna dyker ner i havet)

Börja med "Heshi", ta isär händerna och för dem snett framför kroppen rakt nedåt. När armarna är raka och parallella med varandra, bilda en vinkel på c:a 30 grader mot benen (se fig. 1-11). Sträck ut hela kroppen, dra huvudet uppåt och pressa båda fötterna stadigt mot marken, sträck c:a 2-3 sek., slappna av plötsligt i hela kroppen och för tillbaka händerna till "Heshi" framför bröstkorgen.



1 - 10



1 - 11



1 - 12



1 - 13

Pusa Fulian (Bodhisattva stöder lotusblomman)

Börja med "Heshi". För båda händerna längs med sidorna av kroppen. När händerna är vid sidorna, sträck ut armarna c:a 30 grader från benen på varje sida (se fig.1-12). Sträck nu ut hela kroppen gradvis och sträck fingertopparna kraftfullt nedåt. Sträck kraftfullt på hela kroppen och slappna därefter av hela kroppen plötsligt, för händerna tillbaka till "Heshi" framför bröstkorgen.

Luohan Beishan (Arhat bär berget på ryggen)

Börja med "Heshi". Ta isär händerna och för dem bakom kroppen med handflatorna vända bakåt. När båda händerna kommer bakom kroppens båda sidor, vinkla handflatorna bakom kroppen och bilda en vinkel på 45 grader (se fig.1-13). Sträck på hela kroppen gradvis. När händerna nått positionen, drag huvudet uppåt och håll fötterna stadigt på marken, håll kroppen rak, sträck c:a 2-3 sek., slappna av i hela kroppen plötsligt och för händerna tillbaka till "Heshi" framför bröstkorgen.



1 - 14



1 - 15



1 - 16

Jingang Paishan (Vajra skjuter på berget)

Börja med "Heshi". Ta isär händerna och pressa dem framåt med fingrarna pekande uppåt, håll armarna i axelhöjd. När armarna är raka, sträck dem kraftigt, dra huvudet uppåt och pressa fötterna stadigt mot golvet, håll kroppen rak (se fig.1-14). Sträck c:a 2-3 sek., slappna av i hela kroppen plötsligt, för händerna tillbaka till "Heshi" framför bröstkorgen.

Diekou Xiaofu (Överlappa händerna framför nederdelen av buken)

Börja med "Heshi". För händerna långsamt nedåt och vänd handflatorna mot buken. När händerna är framför nederdelen av buken, överlappa händerna. Håll vänster hand innerst för männen, höger hand innerst för kvinnorna, handflatan som är ytterst är vänd mot den andra handens rygg. Håll ett avstånd på 3 cm mellan händerna och mellan den innersta handen och nederdelen av buken. Stå i den här positionen under c:a 40-100 sek. (se fig. 1-15). Avsluta övningen med Liangshou Jieyin.

2. Övningen Falun stå-som-en-pelare e

(Falun Zhuangfa)

Princip:

Den här övningen är den andra övningen i Falun Gong, det är en stilla, stående övning. Den består av fyra positioner där man håller om ett hjul, rörelserna är enkla och varje moment varar ganska länge. När man lär sig den stående övningen kan man i början känna att armarna är både tunga och ömma men finner hela kroppen avslappnad efter övningen och känner ingen trötthet som efter fysiskt arbete. Med en ökning av antalet gånger och övningstiden kan utövare känna att "Falun" roterar mellan armarna. Att öva övningen Falun stå-som-en-pelare kan ofta hjälpa att öppna upp meridianerna i kroppen och öka Gong-styrkan. "Övningen Falun stå-som-en-pelare" är en omfattande kultiveringsövning ämnad att uppnå visdom, höja nivån och förstärka gudomliga förmågor, trots att rörelserna är enkla kan mycket uppnås via övningen. Den här övningsrörelsen ska vara naturlig, var medveten om att du övar, gunga eller vackla inte, men det är normalt att röra sig lite. Liksom med de andra övningarna i Falun Gong avslutas inte utövandet efter övningen, för Falun upphör aldrig att rotera, varje moments längd kan skilja sig från person till person, ju längre desto bättre.

Inledningsord:

Shēnghuì Zēnglì, Róngxīn Qīngtǐ;
生 慧 增 力, 融 心 轻 体;

Sìmiào Sìwù, Fǎlún Chūqǐ.
似 妙 似 悟, 法 轮 初 起。



2 - 1



2 - 2

Förberedelse:

Håll hela kroppen avslappnad men ej slapp, fötterna på en axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj lätt på benen, böj lite på knäna och höfterna. Drag in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, låt tänderna vara lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck. Shuangshou Jieyin (se fig. 2-1).

Touqian Baolun (Håll om hjulet framför huvudet)

Börja med Jieyin. Ta isär händerna samtidigt som du lyfter upp dem långsamt. När båda händerna är framför huvudet i ögonbryns-höjd, rikta handflatorna mot ansiktet, låt alla fingertopparna peka mot varandra med 15 cm emellan, bilda en cirkel med båda armarna och slappna av i hela kroppen (se fig. 2-2).



2 - 3



2 - 4



2 - 5



2 - 6

Fuqian Baolun (Håll om hjulet framför buken)

För ner händerna långsamt från "Touqian Baolun" i samma ställning till nederdelen av buken, håll ett avstånd på 10 cm mellan händerna och nederdelen av buken, håll ut armbågarna för att bilda ett hålrum i armhålorna, låt handflatorna vara vända uppåt, låt alla fingertopparna peka mot varandra med 10 cm emellan, bilda en cirkel med armarna (se fig. 2-3).

Touding Baolun (Håll om hjulet ovanför huvudet)

Börja från "Fuqian Baolun", behåll samma ställning, för händerna långsamt uppåt över huvudet, håll om hjulet ovanför huvudet. Fingertopparna pekar mot varandra, handflatorna är riktade nedåt, håll ett avstånd på 20-30 cm mellan fingertopparna, bilda en cirkel med armarna, håll axlarna, armarna, armbågarna och handlederna avslappnade (se fig. 2-4).

Liangce Baolun (Håll om hjulet på båda sidorna)

För händerna långsamt nedåt från "Touding Baolun" till sidorna av huvudet, låt handflatorna vara riktade mot öronen, axlarna avslappnade, håll underarmarna upprätta, håll inte händerna för nära öronen (se fig. 2-5).

Diekou Xiaofu (Överlappa händerna framför nederdelen av buken)

För händerna långsamt nedåt från "Liangce Baolun", till nederdelen av buken. Överlappa händerna (se fig. 2-6). Avsluta övningen med Liangshou Jieyin (se fig. 2-1).

3. Övningen genomträngande och påfyllning av de två kosmiska ytterligheterna

(Guantong Lianjifa)

Princip:

Den här övningen är avsedd att blanda och genomtränga universums qi med människokroppens qi, en stor mängd qi drivs ut och tas in, på en mycket kort tid kan utövaren driva ut det sjukdomsalstrande och svarta qi från sin kropp och ta in en stor mängd qi från universum för att rena sin kropp och få den att snabbt nå stadiet av den "klarvita kroppen". Dessutom kan övningen hjälpa utövaren att "öppna hjässan" och öppna meridianerna under fötterna.

Innan du gör övningen kan du föreställa dig att du är som två tomma rör, jättelika och ojämförligt stora. När händerna rör sig uppåt och nedåt rör sig qi i kroppen, rusar ut genom hjässan till den högsta punkten i universum. När qi rör sig nedåt rusar qi ut genom fotsulorna till den lägsta punkten i universum. Sedan rör sig qi med händernas rörelse och återvänder till kroppen från de två kosmiska ytterligheterna, strålar sedan ut i motsatt riktning. För händerna alternativt upp och ner nio gånger. När man gör genomträngandet den nionde gången stannar den vänstra handen uppe för män (höger hand för kvinnor) i väntan på att den andra handen kommer upp. Efter att händerna har förts nedåt för att ta med qi till den lägsta punkten i universum, ta tillbaka dem och fortsätt uppåt längs kroppen, ta in qi efter att ha fört händerna upp och ner nio gånger. Roter sedan Falun medsols framför nederdelen av buken, snurra in qi tillbaka in i kroppen, stadig Jieyin, avsluta rörelsen men inte utövandet.

Inledningsord:

Jīnghuà Běntǐ, Fǎkāi Dǐngdǐ;
净化本体, 法开顶底;

Xīncí Yīmǎng, Tōngtiān Chèdì.
心慈意猛, 通天彻地。



3 - 1



3 - 2

Förberedelse:

Håll hela kroppen avslappnad men ej slapp, fötterna på en axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj lätt på benen, böj lite på knäna och höfterna. Drag in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, låt tänderna vara lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck, Shuangshou Jieyin (se fig. 3-1) Heshi (se fig. 3-2).



3 - 3



3 - 4



3 - 5



3 - 6

Danshou chongguan (En hand uppåt, en hand nedåt)

Börja med "Heshi". För en hand upp och den andra handen ner. Händerna rör sig långsamt med qi-mekanismen utanför kroppen, qi i kroppen följer händernas rörelse upp och ner. Männen lyfter vänster hand uppåt först (se fig. 3-3), kvinnorna lyfter höger hand uppåt först.

Handen går långsamt uppåt framför ena ansiktshalvan för att få qi att rusa uppåt, ut genom hjässan. Samtidigt går högerhanden långsamt nedåt (vänster hand för kvinnor), låt händerna växelvis gå upp och ner (se fig. 3-4).

Båda handflatorna är vända inåt mot kroppen på c:a 10 cm avstånd från kroppen. Slappna av i hela kroppen när du gör övningen, en uppåt- och nedåtrörelse av handen räknas som en gång, gör detta nio gånger.

Shuangshou chongguan (Båda händerna uppåt och nedåt)

När en hand uppåt, en hand nedåt görs den nionde gången, dvs när den vänstra handen är uppe (höger hand för kvinnor), höjs den andra handen så att båda händerna är uppe (se fig. 3-5), för händerna därefter nedåt samtidigt (se fig. 3-6).

När man för båda händerna uppåt och nedåt, rikta handflatorna mot kroppen på 10 cm avstånd, att föra båda händerna uppåt och nedåt räknas som en gång, gör detta nio gånger.



Shuangshou Tuidong Falun (Roterar Falun med båda händerna)

När man har gjort den nionde gången, för båda händerna nedåt längs med huvudet och bröstkorgen tills de når nederdelen av buken. Roterar Falun vid nederdelen av buken (se fig. 3-7, 3-8 och 3-9).

Roterar med vänster hand innerst för män och höger hand innerst för kvinnor, håll ett avstånd på 4 cm mellan händerna och även mellan handen och nederdelen buken. Roterar Falun fyra gånger medsols för att snurra energin utifrån in i kroppen. När du roterar Falun, låt inte händerna vara utanför området av nederdelen av buken.

Liangshou Jieyin (se fig. 3-1)

4. Övningen Falun himmelska kretsloppet (Falun Zhoutianfa)

Princip:

Den här övningen förmår energi i människokroppen att cirkulera över ett stort område, den går inte genom en eller flera meridianer utan cirkulerar från kroppens hela Yin-sida till Yang-sidan, om och om igen. Den är långt bortom de vanliga metoderna som öppnar meridianer eller de stora och små himmelska kretsloppen. Den här övningen tillhör en mellannivå inom Falun Gong. Med de tre första övningarna som bas kan utövandet av den här övningen öppna hela kroppens meridianer snabbt (inklusive det stora himmelska kretsloppet), hela kroppen öppnas gradvis uppifrån och ner. Övningens största egenskap är att Faluns rotation används till att korrigera alla onormala tillstånd i människokroppen, så att dess lilla universum kan återvända till sitt ursprungliga tillstånd och energin kan flöda obehindrat genom hela kroppen. När man har tränat fram till detta tillstånd, har man nått en mycket hög nivå i Världsliga Fa's kultivering. De som har utmärkta medfödda kvaliteter kan börja sin kultivering av Dafa. Vid den här tiden kommer deras Gong-styrka och gudomliga förmågor att växa enormt. När du gör den här övningen följer händerna qi-mekanismen. Rörelserna ska vara mjuka, långsamma och runda.

Inledningsord:

Xuánfǎ Zhìxū, Xīnqīng Sìyù;
旋法至虚, 心清似玉;

Fǎnběn Guīzhēn, Yōuyōu Sìqǐ.
反本归真, 悠悠似起。



4 - 1



4 - 2



4 - 3

Förberedelse:

Håll hela kroppen avslappnad men ej slapp, fötterna på en axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj lätt på benen, böj lite på knäna; drag in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, låt tänderna vara lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck, Shuangshou Jieyin.

Börja med Shuangshou Jieyin och ta upp händerna till Heshi (se fig. 4-1 och 4-2).

Ta isär händerna från Heshi-positionen, för dem nedåt till nederdelen av buken, vänd samtidigt handflatorna mot kroppen. Avståndet mellan händerna och kroppen ska vara c:a 10 cm, låt händerna passera utmed nederdelen av buken och för dem nedåt mellan benen, följ insidan av fötterna och böj dig samtidigt framåt och inta hukställning (se fig. 4-3).



4 - 4



4 - 5



4 - 6

När fingertopparna är nära marken, för händerna från tåspetsarna och utsidan av foten som en cirkel till baksidan av hälen (se fig. 4-4).

Böj sedan handlederna lite, för händerna från hälen långsamt vidare uppåt längs baksidan av benen (se fig. 4-5), rätta upp ryggen medan händerna förs uppåt längs med ryggen (se fig. 4-6, 4-7). När du gör övningen, låt inte händerna röra vid kroppen, för i så fall kommer energin från händerna att sugas in i kroppen.

Under hela övningen Falun himmelska kretsloppet, låt inte händerna vidröra någon del av kroppen, för i så fall kommer energin i båda händerna att dras tillbaka in i kroppen. När händerna inte kan gå högre upp, slut händerna lätt och bilda en ihålig knytnäve (se fig. 4-7).



4 - 7



4 - 8



4 - 9



4 - 10



4 - 11



4 - 12



4 - 13

För sedan händerna framåt under armhålorna, korsarmarna framför bröstkorgen (det finns inget speciellt krav för vilken arm som är överst eller underst, följ din egen vana, samma för män och kvinnor) (se fig. 4-8), öppna de ihåliga knytnävarna, placera båda händerna ovanför axlarna (med ett mellanrum). Fortsätt med att föra händerna längs utsidan av armarna till handlederna, sedan följer handflatorna utsidan av armarna, när de kommer till handlederna, vänd händerna så att handflatorna är riktade mot varandra, dvs yttre tummen vänds uppåt och inre tummen vänds nedåt, håll ett avstånd på 3-4 cm mellan handflatorna, vid det här tillfället formas en rät linje med händerna och underarmarna (se fig. 4-9).

Rotera sedan händerna i motsatt riktning, som om du skulle hålla en boll mellan handflatorna, därigenom förs den yttre handen till insidan och den inre handen till utsidan.

För sedan båda händerna längs med insidan av armarna och underarmarna, medan du samtidigt höjer armarna över och bakom huvudet (se fig. 4-10).

Efter att händerna har kommit över huvudet, korsarmarna och fortsätt med händerna bakåt ner till nacken (se fig. 4-11).

Ta isär händerna, fingrarna pekar nedåt, koppla ihop energin från ryggen, för sedan båda händerna parallellt över huvudet till framsidan av bröstkorgen (se fig. 4-12). På det här sättet har det himmelska kretsloppet fullbordats, görs nio gånger. Efter den nionde gången passerar händerna bröstkorgen och fortsätter ner till nederdelen av buken.

Diekou Xiaofu (se fig. 4-13), Liangshou Jieyin (se fig. 4-14).



4 - 14

5. Övningen att förstärka gudomliga förmågor

(Shentong Jiachifa)

Princip:

”Övningen att förstärka gudomliga förmågor” tillhör Falun Gongs stilla kultiveringsövning med mångfaldiga ändamål. Den är ämnad att stärka ens gudomliga förmågor (inklusive övernaturliga förmågor) och Gong-styrkan genom att rotera Falun med Buddhas handgester. Övningen var ursprungligen en hemlig kultiveringsmetod över mellannivån. För att uppfylla kraven från människor som har en viss grund, sprider jag särskilt den här kultiveringsmetoden till allmänheten så att människorna med ödesförbindelse kan lära sig den. Den här övningen kräver att man övar sittande med korslagda ben, det är bäst att sitta i dubbellotus, fastän enkellotus också är acceptabel. När du övar är energiflödet kraftigt och energifältet utanför kroppen är stort. Rörelserna görs i enlighet med qi-mekanismen som har satts in av Mästaren, när man lyfter upp händerna följer hjärtat tanken. När du förstärker de gudomliga förmågorna, håll sinnet tomt med det undermedvetna lätt centrerat i handflatorna. Handflatornas mittersta delar kan kännas varma, tunga och pirriga, det känns som om man har någonting i händerna, m m. Men du bör inte söka efter sådana sensationer med avsikt, utan låta allting ske naturligt. Tiden för att sitta med korslagda ben beror på varje utövares uppnådda nivå, ju längre desto bättre. Ju längre man sitter desto högre kommer ens styrka att bli och desto snabbare kommer Gong att växa. När övningen görs (tänk inte på något, håll sinnet tomt från tankar) kommer man gradvis in i stillhet, gå från ett tillstånd av att verka lugn men inte i stillhet, in i stillheten gradvis. Men ditt huvudmedvetande måste veta att det är du som övar.

Inledningsord:

Yǒuyì Wúyì, Yìnsuí Jīqǐ;
有意无意, 印随机起;

Sìkōng Fēikōng, Dòngjìng Rúyì.
似空非空, 动静如意。

Liangshou Jieyin

Sitt med korslagda ben, håll hela kroppen avslappnad men ej slapp, ryggen rak, nacken upprätt, drag in underkäken något, lyft tungspetsen mot hårda gommen med tänderna lätt isär, slut läpparna och ögonen lätt, barmhärtighet växer fram i hjärtat och inta ett fridfullt och harmoniskt uttryck. Liangshou ”Jieyin” vid nederdelen av buken och inträd gradvis i stillhet (se fig 5-1).



5 - 1

Första handgesten

När man lyfter upp händerna följer hjärtat tanken med rörelser under ledning av qi-mekanismen insatt av Läraren. Rörelserna bör vara mjuka, långsamma och runda.



5 - 2

Börja från Jieyin-positionen och för upp händerna långsamt, vänd handflatorna gradvis uppåt framför huvudet, när handflatorna är helt omvända kommer händerna att ha nått till den högsta positionen (se fig. 5-2).



5 - 3



5 - 4

Separera därefter händerna, gör en cirkel ovanför huvudet och för händerna i sidled tills de når till framsidan av huvudet (se fig. 5-3).

Ta ner båda händerna långsamt, håll armbågarna mot kroppen så nära som möjligt, vänd båda handflatorna uppåt med fingertopparna pekande framåt (se fig. 5-4). När båda händerna rätas ut, för dem i kors framför bröstkorgen, för män är den vänstra handen ytterst, för kvinnor är den högra handen ytterst (se fig. 5-5). Efter det att båda händerna har passerat i kors bildas en "rät linje", vänd den yttre handen först utåt och sedan åt sidan och uppåt, medan du vänder handflatan uppåt och gör en halvcirkel med fingertopparna pekande bakåt, gesten görs med avsevärd kraft. Efter det att inre handen har passerat i kors, för handflatan gradvis nedåt tills armen blir rak. Vänd sedan handflatan uppåt, låt handen och armen bilda en vinkel på 30 grader mot kroppen (se fig. 5-6).



5 - 5



5 - 6



5 - 7



5 - 8

Andra handgesten

Fortsätt från fig. 5-6, för vänsterhanden (den övre handen) nedåt på insidan och för högerhanden uppåt med handflatan vänd inåt, handrörelserna involverar ett byte mellan vänster- och högerhanden, precis som i första handgesten, men handens position är omvänd (se fig. 5-7).

Tredje handgesten

Håll den högra handleden rak för män (den vänstra för kvinnor), med handflatan vänd mot kroppen, efter att du korsar händerna framför bröstkorgen, för handen nedåt och sträck armen snett nedåt tills handen är över skenbenet framför kroppen. Rätta ut armen. Håll den vänstra handflatan för män (den högra för kvinnor) inåt och för den uppåt, efter att ha passerat tvärsöver, vänds handflatan över, och förs till framsidan av vänster axel för män (höger axel för kvinnor), när handen når positionen vänds handflatan uppåt med fingertopparna pekande framåt (se fig. 5-8).



5 - 9



5 - 10



5 - 11



5 - 12

Fjärde handgesten

Växla handgesterna, med den vänstra handen för män (den högra för kvinnor) på insidan och den högra handen för män (den vänstra för kvinnor) på utsidan, handrörelserna innehåller ett byte mellan vänster och höger hand och handpositionen är motsatt (se fig. 5-9). Rörelserna i de ovanstående fyra handgesterna är sammanhängande och kontinuerliga utan avbrott.

Att förstärka gudomliga förmågor av bollform

Fortsätt från ”Fjärde handgesten”. Håll den övre handen på insidan och den nedre handen på utsidan, vänd den högra handflatan, för män, mot bröstet. Lyft den vänstra handen, för män (den högra för kvinnor), när båda underarmarna är framför bröstet bildas en ”rät linje” (se fig. 5-10).

Dra händerna till sidorna (se fig. 5-11) medan du vänder handflatorna nedåt.

När båda händerna är ovanför utsidorna av knäna, håll dem på midjenivå med underarmarna och händerna parallellt med golvet. Slappna av i armarna (se fig. 5-12).

Denna position sänder de gudomliga förmågorna i kroppen till händerna för att förstärkas där, de är gudomliga förmågor av bollform. Under processen kommer händerna att kännas varma, tunga och pirriga, det känns som om man har någonting i händerna, sök dock inte efter sådana sensationer avsiktligt, utan låt allt ske naturligt. Ju längre du sitter i denna position desto bättre, behåll positionen tills du inte orkar mer.

Att stärka de övernaturliga förmågorna av pelarform

Fortsätt från föregående position. Vänd den högra handen för män (den vänstra handen för kvinnor) uppåt medan du för den mot nederdelen av buken. När handen är i den rätta positionen, placera den vid nederdelen av buken med handflatan vänd uppåt. Höj samtidigt den vänstra handen (den högra handen för kvinnor) mot hakan, med handflatan vänd nedåt, håll handen vid hakan, och underarmen och handen raka.



5 - 13



5 - 14

Vid det här tillfället är handflatorna vända mot varandra, håll den stilla positionen (se fig. 5-13).

Det här är till för att förstärka gudomliga förmågor av pelarform, såsom Åskans Hand, etc. Stanna i den här positionen så länge du kan. Dra sedan en halvcirkel med den översta handen nedåt mot nederdelen av buken. Under tiden som den nedersta handen förs uppåt, vänd handflatan nedåt, håll handen under hakan (se fig. 5-14). Armen och axlarna är på samma höjd, handflatorna pekar mot varandra. Det här är också till för att förstärka gudomliga förmågor av pelarform, men handgesten är omvänd. Behåll positionen tills du känner dig så trött i armen så att du inte orkar mer.

Stilla kultiveringsövning

Fortsätt från föregående position, dra en halvcirkel med den övre handen från framsidan till nederdelen av buken, till Liangshou Jieyin-positionen (se fig. 5-15) och inträd i stilla kultiveringsövning. Träd in i inre stillhet, ju längre desto bättre.



5 - 15

Avsluta övningen

Avsluta med övningen, Shuangshou "Heshi", kom ut ur inre stillhet och dra isär benen.

Några grundläggande krav och viktiga punkter vid utövning av Falun Gong.

1. De fem övningsserierna i Falun Gong kan övas efter varandra eller var för sig. Vanligen görs den första övningsserien först och tre gånger, de andra övningsserierna kan också övas före den första serien, eller varje serie kan övas för sig.
2. Varje rörelse bör göras med noggrannhet och rytm. Händerna och armarna bör röra sig smidigt uppåt och nedåt, bakåt och framåt, åt vänster och åt höger, allt ska vara "mjukt, långsamt och runt" och följa qi-mekanismen. Inte för fort, inte heller för långsamt.
3. Öva under kontroll av ditt huvudmedvetande. Falun Gong kultiverar huvudmedvetandet, gunga inte avsiktligt, kontrollera dig själv när du gungar, öppna dina ögon när så är nödvändigt.
4. Håll hela kroppen avslappnad, särskilt knäna och höfterna. Meridianerna blir blockerade om du står för stelt.
5. När du gör övningarna bör rörelserna vara avslappnade och naturliga, smidiga och lätta, sammanhängande och fria, styrkan ska finnas i mjukheten, med en viss kraft, men ej stela eller hårda. På så sätt har övningarna bättre effekt.
6. Fullbordandet av varje övning betyder "slutet på rörelserna men inte slutet på utövandet". Allt du behöver göra är "Jieyin", vilket betyder avslutning av rörelserna. Förstärk inte övningen genom tanke, eftersom Falun aldrig slutar att rotera.
7. De som är svaga eller sjuka kan öva i enlighet med deras fysiska tillstånd, de kan öva mindre eller välja vilken övning de vill. De kan meditera istället för att göra de stående övningarna. Men man bör inte avbryta övningen.

8. Det finns inga särskilda krav på plats, tid och riktning för övningen, men platsen måste vara ren och omgivningen tyst.

9. Alla övningar görs utan tankar, då kan man inte gå vilse. Blanda inte med andra metoder, om några andra metoder läggs till när du övar kommer Falun att bli deformationerad.

10. När du finner det omöjligt att gå in i lugn och stillhet under övningen, kan du skandera Mästarens namn. Med tiden kommer du att kunna gå in i lugn och stillhet.

11. Några provningar kan uppstå under övningen, de syftar till att betala av "karma". Alla har "karma". När du mår dåligt, tro inte att du är sjuk. För att upplösa "karma", för att bana väg för kultivering, kan några svårigheter komma snabbare.

12. På ett tidigt stadium, om du inte kan korsa dina ben kan du öva genom att sitta på kanten av en stol, det kan också få samma effekt. Men som en utövare måste du kunna göra den sittande övningen med korslagda ben, med tiden kommer du säkert att lyckas.

13. När du gör den stilla övningen, om du skulle se några bilder eller scener, bry dig inte om dem, utan fortsatt med din övning. Om du störs av vissa skrämmande bilder eller känner dig störd eller hotad, tänk omedelbart: Jag är skyddad av Falun Gong-Läraren, jag är inte rädd för någonting. Du kan ropa namnet på Lärare Li och fortsätta med din övning.

Kapitel fem

Frågor och svar

1. Falun och Falun Gong

Vad är Falun sammansatt av?

Falun är en intelligent varelse sammansatt av högenergisubstans. Den kan själv omvandla Gong. Den existerar inte i vårt fysiska rum.

Hur ser Falun ut?

Vi kan bara säga att Faluns färg är gyllengul, en sådan färg finns inte i vårt fysiska rum. Dess bakgrund är lysande röd och bakgrunden till den yttre cirkeln är orange. De två röda och svarta Taiji tillhör Dao-läran, medan de två andra, i rött och blått, tillhör Ur-begynnelsens Stora Dao. Så de är inte samma. ☯ är gyllengul. En människa med sitt himmelska öga öppet på en låg nivå upptäcker att den roterar som en elektrisk fläkt. Om han kan se den tydligt kommer han att uppleva den som mycket vacker, och den gör att utövaren kultiverar flitigare.

På vilket ställe finns Falun i början och i på vilket ställe finns han sedan?

Den Falun som jag faktiskt ger er är den enda som finns i nederdelen av buken, det vill säga, platsen där vi säger att man förädlar och iakttar elixir. Hans position är oförändrad. Några människor ser många Falun rotera. Det är de som min Fashen använder sig av för att justera din kropp utvändigt.

Kan jag utveckla en Falun genom att öva? Hur många kan jag utveckla? Vad är det för skillnad mellan dem och den som Läraren redan har gett mig?

Ja, det kan du. Du kommer att ha fler och fler Falun när din Gongstyrka ökar i kraft. Alla Falun är likadana, det är bara det att Falun i nederdelen av buken inte flyttar sig. Han är roten.

Hur kan jag känna existensen av Falun och dess rotation?

Du behöver inte göra det med avsikt. En del människor är mycket känsliga. De kan känna Falun rotera. I början då jag sätter in Falun i nederdelen av din buk kan du känna lite obehag, ont i magen, eller någonting som rör sig, eller värme, m m. Så snart som du vänjer dig vid det kommer du inte att känna så. Men de som har övernaturliga förmågor kan se, det är precis som med magen, du kan inte känna att den arbetar.

Falun i symbolen roterar i annan riktning jämfört med den på elevens identitetskort (användes under de första två kurserna som hölls i Beijing). Varför roterar den sistnämnda motsols?

Det är för att jag har för avsikt att ge er någonting gott. Den avger energi som justerar din kropp när den roterar åt det hållet. Ni kan se den rotera.

När förser Läraren eleven med Falun?

Jag skulle vilja berätta för er här att några elever har utövat många metoder, vilket gör att det är svårt att ta bort dåliga saker och behålla de goda, eliminera de dåliga. Det krävs extra ansträngning. Efter allt detta kan Falun sättas in. Falun av olika storlekar ges till olika utövare beroende på deras kultiveringsnivå. Några har aldrig utövat några metoder, men de har bra medfödd grund. De kommer att bli försedda med Falun när deras kroppar, genom min justering under kursen, har blivit fria från sjukdomar, och nått det mjölkvita tillståndet. Andra elever har emellertid mycket dåliga fysiska tillstånd som behöver justering hela tiden. Hur kan jag sätta in Falun utan att ha justerat dem först? Det är bara ett fåtal människor som inte kan få Falun insatta under kursen. Det spelar ingen roll eftersom jag har försett dem med qi-mekanismen som hjälper dem att utveckla Falun med tiden.

Hur kan man få bära en Falun?

Du kan inte bära Falun. Jag frigjorde Falun och satte in den i nederdelen av era bukar. Naturligtvis har detta inte gjorts i vårt fysiska rum, utan i ett annat rum. Om inte, hur skulle du med alla inre organ i buken stå ut när den roterar? Falun existerar i ett annat fysiskt rum, och stör inte din kropp.

Kan jag få ytterligare en Falun om jag går på en kurs till?

Nej, du får bara en. Du kan känna att det roterar många Falun, men det är de som används utvändigt för att justera din kropp med. Det är en av de mest utmärkande särdragen inom vår kultiveringsmetod, att frigöra pärlband av Falun när energin avges. Så det finns många Falun som roterar runt dig för att justera din kropp även när du inte övar. Den Falun jag verkligen har givit dig är den i nederdelen av din buk.

Kommer Falun att försvinna om jag slutar öva? Hur länge kommer den att stanna hos mig?

Så länge du själv anser dig vara en utövare och följer de Xinxingkrav som jag har ställt, kommer Falun inte att försvinna, utan den kommer att stärkas även när du inte övar. Dessutom kommer din Gongstyrka att fortsätta växa. Däremot, om du inte följer de Xinxingkrav som jag har satt, kommer emellertid ditt utövande att vara till ingen nytta även om du utövar flitigare än andra. Vilken metod du än utövar så kan du gå på villovägar om du skulle misslyckas med att göra det som krävs av dig. Om du hela tiden har dåliga tankar som, "Varför är den och den så dålig? Jag kommer att straffa honom när jag har fått övernaturliga förmågor." Även om du lär dig Falun Gong, övar du inte en heretisk metod om du lägger till dessa saker under övningen och inte följer de Xinxingkrav som jag har satt?

Läraren säger ofta: "Falun kan man inte få ens för hundra miljoner yuan." Vad betyder det?

Det betyder att Falun är oerhört värdefull. Vad jag har gett dig är inte bara Falun, utan också många andra värdefulla saker som

garanterar att du kan kultivera. Dessa saker kan man inte köpa för pengar.

Kan jag få Falun om jag har kommit sent?

Så länge som du kommer innan de tre sista dagarna, kommer din kropp att bli justerad och bli försedd med Falun och andra saker. Det är svårt att säga om du kommer under de sista tre dagarna men du kommer fortfarande att bli justerad. Det är mycket svårt att sätta in dessa saker i din kropp, om inte dina förutsättningar är mycket goda.

Är Falun det enda sättet att rätta till det onormala tillståndet i människokroppen?

Jag använder inte bara Falun utan även många andra metoder.

Vilken är den förhistoriska bakgrunden till Falun Gong?

Detta är en alltför stor och djup fråga att ta upp på den nuvarande nivån, så jag kommer inte att tala om det. Det finns emellertid en sak som du bör veta; vår kultiveringsmetod tillhör qigong av Buddha-läran och tillhör inte buddhismens qigong. Detta är inte buddhism. Men vi och buddhismen har samma mål. Vi skiljer oss från buddhismen när det gäller kultiveringsmetod och den vägen vi tar, men vi har samma mål.

Hur lång historia har Falun Gong?

De kultiveringsövningar som jag har övat är inte desamma som dem jag har gett er. Den Falun som jag har kultiverat är mycket kraftfullare än den jag har offentliggjort och den utvecklar Gong fortare än den nuvarande kultiveringsmetoden. Den kultiveringsmetod som jag nu överför till er får likväl Gong att växa mycket fort. Så den ställer högre och mer strikta Xinxing-krav på utövaren. Vad jag nu har populariserat är omarrangerat och kraven är inte så höga, men högre än i allmänna kultiveringsmetoder. Eftersom den skiljer sig från det ursprungliga, har jag kallats för grundaren av den här kultiveringsmetoden. Vad gäller längden för vår kultiveringsmetods historia, om man inte räknar tiden innan det gjordes offentligt, kan man säga att dess början var i maj förra året

(1992), då jag först började ge ut kultiveringsmetoden i nordöstra Kina. Du kan säga att det började i maj förra året.

Vad ger Läraren oss under föreläsningen?

Jag har gett er Falun. Vissa Falun är till för att hjälpa er att kultivera, andra för att justera era kroppar. Dessutom har ni min Fashen som tar hand om er. Det har alla, så länge som du är en Falun Gong-utövare. Om du inte är det, kommer naturligtvis inte min Fashen att ta hand om dig. Den kommer inte att göra det även om jag skulle be den göra det. Han vet mycket tydligt och klart vad du tänker.

Kan kultivering av Falun Gong hjälpa mig att uppnå Zhengguo?

Dafa är gränslös. Det kommer inte att vara slutet på din kultivering även när du når Tathagatas nivå. Det här är den ortodoxa Fa. Kultivera! Det som du uppnår är Zhengguo.

2. Kultiveringsmetodens principer och övningarna.

Någon såg tydligt i en dröm att han svävade i luften efter att ha gjort "Det stora himmelska kretsloppet". Vad handlar det om?

Jag kan berätta för dig att det inte är en dröm om en sådan sak händer när du sitter med korslagda ben eller drömmer. Det är uranden som har lämnat din kropp, det är totalt annorlunda än i en dröm. I en dröm kan du inte se så klart eller så exakt. Endast när din urande har gått ur din kropp kommer det du ser eller till och med hur du svävar upp att vara verkligt i dina ögon, och du kommer att minnas det tydligt.

Vilka är de dåliga konsekvenserna om Falun blir deformerad?

Det betyder att utövaren har gått på avvägar och Falun kommer att sluta vara effektiv. Dessutom kommer detta att bidra till många problem för dig under din kultivering, precis som när du inte går på den stora vägen, utan tar sidovägen och går vilse och inte kan hitta vägen, då kommer du att stöta på bekymmer. Sådana problem brukar ofta visa sig i vanliga människors liv.

Hur kan en utövares hus renas? Kan det finnas någon Falun där?

Ganska många av er här har sett Falun hemma och era familjer har haft behållning av den. Jag har berättat för er att det är många rum som existerar på samma plats samtidigt så era hem är inga undantag och behöver renas. I reningen måste jag först ta bort dåliga saker från hemmet och sedan sätta ett skydd över det så att inga dåliga saker kan komma in.

Vid övning känner jag att sjukdomsområdet svullnar upp och smärtar när energin går igenom där. Hur förklarar Läraren detta?

Sjukdomar är en svart energimassa. När jag bryter upp den under det första stadiet kommer du att känna att sjukdomsområdet känns spänt, vilket indikerar att sjukdomen har förlorat sin rot och börjar upplösas, snart kommer den att drivas ut ur kroppen och sjukdomen är borta.

Min sjukdom försvann under de första föreläsningarna, men lite senare kom den plötsligt tillbaka igen. Varför?

Detta är på grund av att vår kultiveringsmetod går snabbt, från en nivå till en annan, där varje nivå bara varar en kort tid. Din sjukdom är borttagen innan du känner det. De symtom du har senare är ”prövningar” som jag nämnt tidigare. Vid närmare undersökning ser du att det är annorlunda jämfört med det ursprungliga symtomet. Om du går till en annan qigong-mästare för att få hjälp kan han inte göra något. Detta är en manifestation av din karma när din Gong växer.

Är det nödvändigt för en utövare att ta medicin?

Du ska inse detta själv, om man tar medicin under utövande betyder det att du inte tror på att din sjukdom blir botad genom övning, varför skulle du annars göra så? När du inte följer Xinxing-kraven och stöter på ett problem, kommer du förmodligen säga att det var Li Hongzhi som inte tillät dig att ta medicin, men Li Hongzhi har också sagt till dig att vara strikt med att höja ditt Xinxing, har du gjort som du blev tillsagd att göra? En genuin kultiverare av Dafa bär med sig övernaturliga saker, de sjukdomar som en vanlig människa lider av får inte angripa dig. Om du rättar till ditt tänkande, tror på att din sjukdom kan botas genom övning, slutar att ta medicin, bryr dig inte och vänder dig inte till någon behandling, då kommer någon för att ta hand om dig. Känner du dig inte bättre och bättre, mår bättre och bättre för var dag som du är här? Vet du varför? Det här beror på att mina Fashen är fullt upptagna med att gå in i och ut ur era kroppar och hjälper dig med dessa saker. Om du inte är beslutsam, om du är skeptisk eller intar en pröva-på-attityd när du övar, kommer du inte att få någonting. Ifall du tror på Buddhor eller inte beror på din upplysningsförmåga och din medfödda grund. Om Buddha skulle visa sig och människorna kan se honom klart med sina fysiska ögon här, då skulle de alla följa Buddha och de skulle inte behöva ändra på sin mentalitet. Du bör först tro och sedan kommer du att kunna se.

En del personer vill be Läraren och Lärarens lärjungar att behandla sjukdomar. Går det bra att göra det?

Jag kom inte ut i offentligheten för att behandla sjukdomar. Det finns människor vars öde är att de skall lida av sjukdomar. Det verkar som om en del människor aldrig kommer att förstå vad jag har sagt och jag kommer inte att förklara det vidare. Eftersom Buddha-lärens kultiveringsmetod går ut på att rädda alla varelser så går det bra om en utövare vill behandla andras sjukdomar. Men vi behandlar patienter på ett organiserat sätt för att kunna sprida vår kultiveringsmetod. Eftersom jag nyss har kommit ut med den offentligt och inte är så känd så skulle folk inte komma till de kurs-er där jag sprider min kultiveringsmetod om vi inte kan övertyga dem om effektiviteten av vår metod genom att behandla sjukdomar

och att ge råd. Vi har gjort det enbart för att kunna sprida vår kultiveringsmetod och inte för att behandla sjukdomar i sig. Det är inte tillåtet att använda hög Gong för att behandla sjukdomar professionellt. Det är inte rätt att byta ut Världsliga-Fa mot den övervärldsliga Fa. Det är inte ett sådant tillstånd, och resultatet av sjukdomsbehandling är ibland inte bra. Det är mitt ansvar att ta bort alla era sjukdomar genom en justering av era kroppar, för att kunna förbereda er för en kultivering mot höga nivåer. Skulle du alltid tänka på dina sjukdomar och inte alls vilja öva, kommer du inte att få någonting till slut, eftersom min Fashen vet allt vad du har i sinnet utan att den har blivit informerad. Jag har rättat till era kroppar under kursen. Naturligtvis måste du vara en utövare först. Jag kommer inte att ta betalt när jag behandlar era sjukdomar under föreläsningdagarna. Om dina sjukdomar inte har blivit borttagna handlar det om din upplysningsförmåga. Givetvis är det möjligt att en och annan av er lider av allvarliga sjukdomar. De har kanske inga uppenbara symtom, men deras sjukdomar är verkligen mycket, mycket allvarliga. En justering kanske inte är tillräcklig för att rätta till dem, men jag har försökt göra mitt bästa, du kan inte säga att jag inte har tagit ansvar för dem, det är bara det att deras sjukdomar är alltför allvarliga. När de övar hemma kommer jag att fortsätta behandla dem tills de blir av med sjukdomarna. Dock finns det bara ett fåtal sådana fall.

Hur kan jag gå in i stillhet när jag övar? Är det ett fasthållande att tänka på problem på mitt arbete när jag övar?

Se lätt på vinning och försök hålla ett lugnt sinne och ett rent hjärta hela tiden. Om du skulle veta när en prövning kommer och vad det är för något, skulle det ju inte längre vara en prövning. Prövningar kommer vanligtvis plötsligt, om du verkligen har bestämt dig kommer du säkert att kunna klara det. Det är ett tecken på hur högt ditt Xinxing är. Endast när du har blivit av med fasthållanden, höjt ditt Xinxing, och inte har någon strävan, hat eller störande tankar, då kan man börja tala om meditationsförmåga. Om du fortfarande inte kan finna lugn, föreställ dig bara att du är en annan person och tänk att tankarna inte är dina, hur turbulenta de än må vara. Försök att befria dig från tankarna och lämna dem

för sig själva. Några har föreslagit att man kan skandera Buddhas namn eller räkna, allt detta är hjälpmedel för att kunna öva. Vår kultiveringsmetod kräver inte att du skall fokusera din uppmärksamhet på någonting, men du måste vara medveten när du övar. Det är inte fel att tänka på de problem som dyker upp i ditt arbete, det är inte ett fasthållande, för det har ingenting att göra med dina personliga vinningar. Jag känner en munk som har stor förståelse för kultivering. Att vara abbot för templet gör att han har mycket att stå i, men när han sätter sig ner för att meditera, lägger han alla dessa saker åt sidan och tänker inte på dem alls, detta är också en förmåga. När du verkligen övar så är det möjligt för dig att tömma ditt sinne från alla tankar, utan några själviska tankar och personliga hänsynstaganden.

Vad skall jag göra om en del dåliga tankar skulle dyka upp när jag övar?

Under övningens gång kan det komma upp mycket dåliga saker. När du är alldeles ny inom vår kultiveringsmetod kan du inte förvänta dig att genast nå ett mycket högt rike på en gång. För tillfället skulle det vara orealistiskt att sätta alltför höga krav på dig, eller att vara helt fri från dåliga tankar. Du kan ta tid på dig i början. Men du bör inte dra ut på det för länge. Allt eftersom tiden går och du har höjt din tanke, bör du ställa höga krav på dig själv. Genom att vara en kultiverare av Dafa, med extraordinära saker i din kropp, kommer du inte längre att vara en vanlig människa när du har fullföljt kursen. Så du bör ha strikta krav på ditt Xinxing.

När jag övar känner jag någonting som roterar i mitt huvud och i nederdelen av buken och det känns obehagligt i bröstkorgen.

Varför?

Det är för att du i början av utövningen känner Falun som roterar. Senare kommer förmodligen inte sådana symtom att visa sig.

Vad skall jag göra om jag drar till mig små djur under tiden jag övar?

Vilken kultiveringsmetod du än använder så kan du dra till dig små djur. Lämna dem bara ifred. Ett gott energifält, speciellt det som

qigong av Buddha-läran förser oss med, har kraften att rädda alla varelser. Vår Falun räddar utövaren själv när den roterar medsols; den räddar alla varelser när den roterar motsols. Sedan roterar den tillbaka så alla ting runt utövaren kan få nytta av den.

När man gör övningen som heter Genomträngande och påfyllning av de två kosmiska ytterligheterna, ska vi räkna det som en gång då handen gått upp och ner? Är det nödvändigt att jag föreställer mig vara mycket stor och lång innan jag sträcker ut händerna vid övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer? Räkna det som en gång när båda händerna separat har gått upp och ner. När du gör övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer, kommer du att känna dig stor och lång fastän du inte föreställer dig det. Du bara står där med en vag idé om att du är den största jätten mellan himmel och jord. Men använd inte din tanke för det är ett fasthållande.

Vad skall jag göra om jag inte kan sitta med korslagda ben under övningen?

Om du inte kan sitta med korslagda ben kan du öva genom att sitta på den främre delen av en stol, vilket ger samma effekt. Men som en utövare kan du i början träna dina ben genom att sitta på den främre delen av en stol, dock är ditt slutliga mål att kunna sitta med korslagda ben.

Vad kan jag göra när någon i min familj gör något dåligt, något tvärtemot "Zhen Shan Ren"?

Låt honom vara om han inte är en utövare av Falun Gong. Din huvudsakliga uppgift är att kultivera dig själv. Sköt du ditt. Tänk inte så mycket. Ta lätt på saker och ting och gör större ansträngningar med dig själv.

Till vardags ångrar jag mig ibland över det som jag har gjort fel, och senare gör jag om det igen, är detta på grund av att mitt Xinxing är för lågt?

Ditt erkännande bevisar att ditt Xinxing har förbättrats, eftersom du har upptäckt ditt fel. En vanlig människa inser inte att hon har

gjort något fel. Så du är redan högre än en vanlig människa. Om du gjorde fel första gången och inte kunde upprätthålla ditt Xinxing, kan du höja dig nästa gång du möter ett problem, det finns en sådan process.

Kan en utövare som är runt fyrtio eller femtio år nå stadiet av "tre blommor samlas på hjässan"?

Eftersom vår metod kultiverar både kropp och själ behöver du inte bekymra dig över åldern, så länge som du övar med hela ditt hjärta och följer de strikta Xinxing-krav som jag har etablerat, kommer du att oavbrutet förlänga ditt liv genom fortsatt övning, räcker inte din övningstid? Men det finns en sak, särskilt inom en metod som kultiverar både kropp och själ, när ditt liv förlängs kommer du att hamna i fara så fort som ditt Xinxing har avvikit. Eftersom ditt liv har förlängts för kultiveringens skull, och om ditt Xinxing avviker, kommer ditt liv genast att hamna i fara.

Hur kan jag använda min styrka på ett sådant sätt att det blir med "styrka i mjukheten"?

Du måste försöka finna ett sätt själv. Till exempel, när vi gör de stora handrörelserna gör vi dem med kraft fastän våra händer ser mycket mjuka ut. Faktiskt är våra underarmar, handleder och fingrar mycket starka, men de ser mycket mjuka ut. Det är vad man kallar "styrka i mjukheten". När jag gör handrörelserna för er har jag redan gett er den här saken, du kan uppleva det gradvis i din övning.

Är det inte outhärligt att ha sex? Är det nödvändigt för en ung utövare att skilja sig?

Jag har talat om sex tidigare. Det begärs inte av dig att agera som en munk eller en nunna på din nuvarande nivå. Det är du själv som vill vara en nunna eller en munk. Det avgörande är att släppa det här fasthållandet! Du måste släppa alla fasthållanden som du håller fast vid. För vanliga människor är det ett begär. Vi utövare bör släppa det och ta lätt på det. Vissa människor åtrår ingenting annat än detta. Deras sinnen är fyllda med sådana saker, det överskrider även det som är passande för en vanlig människa, för att inte tala

om för en utövare. Du är en utövare men din äkta hälft är det inte. Så du kan leva ett normalt liv på din nuvarande nivå, när du har nått en högre nivå kommer du att veta hur du skall hantera detta.

*Kan jag tillåta mig att somna när jag sitter med korslagda ben?
Hur skall jag ta itu med sömnheten? Ibland faller jag in i koma så länge som tre minuter. Varför?*

Det går inte för sig att sova under den sittande övningen. Hur kan du sova när du övar? Att sova under den sittande övningen är också en typ av demonisk störning. Vad beträffar koma så bör detta fenomen inte förekomma. Jag tror inte att du har använt det ordet rätt. Det gör ingenting att vara frånvarande i tre minuter. Det händer ofta att utövare med stor meditationsförmåga befinner sig i ett omedvetet tillstånd, men det går inte att vara i ett sådant tillstånd en längre tid.

Kommer alla som är beslutsamma i hjärtat och som vill kultivera och uppnå Zhengguo, att erhålla Zhengguo? Vad skall jag göra om min medfödda grund inte är så bra?

Allt beror på din beslutsamhet. Det som räknas är hur stor din beslutsamhet är. För en utövare utan bra medfödd grund, beror allt på hans beslutsamhet och hans upplysningsförmåga.

Kan jag fortfarande öva om jag är förkyld och har feber?

Om jag talar om för dig att efter kursen kommer du inte att lida av sjukdomar, kommer du kanske inte att tro på det. Varför har mina elever ibland feber som om de hade en förkylning? Det är för att de går igenom en prövning eller en svårighet. Det är ett tecken på ett framåtskridande i deras kultivering. De förstår själva så de bryr sig aldrig om det, då kan det gå över.

Kan en gravid kvinna öva Falun Gong?

Ja, det kan hon. Falun är insatt i ett annat rum och det finns inga våldsamma rörelser i våra kultiveringsövningar, så det blir inga dåliga effekter på henne. Tvärtom kommer det att göra henne gott.

Finns det något avstånd i rymden när Läraren lämnar oss?

Många har tänkt så: ”Vad skall vi göra när Läraren inte är i Beijing?” Du kommer att möta samma problem om du utövar andra kultiveringsmetoder. Läraren kan inte vaka över dig varje dag. Jag har överfört Fa till er. Principerna har jag lärt ut, kultiveringsövningarna har jag lärt er, jag har gett er en komplett serie av saker och det beror helt på er hur ni kultiverar. Du kan inte säga att om du är bredvid mig, då är det garanterat, om du inte är bredvid mig då är det inte garanterat. Ta till exempel buddhisterna, Sakyamuni gick bort för mer än två tusen år sedan. Har de inte fört vidare Buddhas läror och helhjärtat utövat dem? Därför är det upp till dig om du utövar eller inte.

Kommer det att finnas fasta om man övar Falun Gong?

Nej, det kommer det inte att göra. Att fasta var en kultiveringsmetod som användes av Stora Dao-kultiveringsmetoden, vilken existerade före Buddha-läran och Dao-läran. Den existerade innan religionerna hade etablerats och användes vanligen av eremiter. På den tiden hade inga kloster etablerats och en utövare måste öva halvvägs upp på berget. Ingen skulle förse honom med mat och han behövde leva i enskildhet i sex månader eller i ett helt år, så han tog till sig denna metod. Nu behöver vi inte ta till oss denna metod, eftersom fasta endast är en hjälp som används vid speciella omständigheter. Det är inte en övernaturlig förmåga. Det finns någon som lär ut den här metoden, jag skulle vilja säga att det skulle förstöra tillståndet i det mänskliga samhället om människor överallt på jorden inte åt mat. Det skulle orsaka problem. Om ingen äter någonting, kan vi då kalla det ett mänskligt samhälle? Nej, det är inte så saker och ting bör vara.

Vilken nivå kan de fem övningarna föra mig till?

De är tillräckliga för dig att nå en extremt hög nivå. Naturligtvis kommer du så småningom att få reda på vilken nivå du kan nå till. Gong har ingen begränsning, när du verkligen har nått till den nivån, har du ödesförbindelse att erhålla Fa på en högre nivå.

Eftersom Fa förädlar utövaren och Falun aldrig slutar att rotera, betyder det att det är onödigt att göra övningarna?

Kultiveringsmetoderna inom qigong är annorlunda jämfört med kultiveringen i templet. I själva verket kultiverar munkarna i templet inte enbart sinnet, utan behöver också sitta i meditation, Gongfu kommer från övning. Du kan inte förvänta dig att få din Gong att växa utan att göra några övningar. Om man bara talar om att det finns Gong på hjässan så skulle jag säga att han inte är en utövare. Vilken kultiveringsmetod som helst innehåller en uppsättning av saker för överföring, du måste förädla fram dem genom övning.

Utövare från andra qigong-skolor säger att en kultiveringsmetod som inte använder sig av tanke inte kan räknas som en kultiveringsmetod. Är detta riktigt?

Du kan höra många människor säga det ena eller det andra, men ingen kommer att berätta om Dafa så som jag har gjort för dig. Buddha-läran säger att man inte kan nå en högre nivå genom att utöva metoden att handla med avsikt. Metoden att handla med avsikt syftar inte på rörelsemoment. De sitter i lotusställning, Jieyin, och det är också ett moment, det beror inte på hur stort eller litet momentet är. Om det är att handla med avsikt eller att handla utan avsikt beror på ditt sinne och din strävan, om det finns tankar och strävan, då är det fasthållande och med avsikt, det syftar på det.

Xinxing är annorlunda än dygd, Ni säger att ens kultiveringsnivå bestäms av hur mycket dygd man har, och Ni säger också att ens Gong bestäms av hur högt ens Xinxing är; finns det en motsägelse?

Du har inte förstått vad jag har sagt. Xinxing har väldigt vida bibetydelser. Dygd är en del av dem; den inkluderar också "Ren", förmågan att stå ut med svårigheter, upplysningsförmågan och ens attityd när det gäller konflikter, m m, allt detta tillhör Xinxing-frågan och förutom detta involverar den också omvandlingen av Gong och dygd, därför innefattar den så mycket. Den mängd dygd du har motsvarar inte höjden av din Gong, det visar bara hur mycket din Gong kommer att växa i framtiden. Endast när ens Xinxing har höjts genom diverse provningar, kan dygd omvandlas till Gong.

Om familjemedlemmarna övar olika qigong-metoder, kommer de att störa varandra?

Nej, det kommer de inte att göra. Men jag vet inte om det finns inbördes störningar mellan dem. Om du övar Falun Gong kan ingen störa dig, eftersom du utövar den ortodoxa Fa och inte kommer att gå på villovägar, kommer de att ha behållning av din utövning.

Mycket har idag blivit allmänt förekommande. Hur skall vi förhålla oss till en sådan sak som kedjebrev?

Jag skulle vilja säga er att det inte är något annat än rena bedrägeriet, svara inte på brevet. Det är helt enkelt förspild tid. Bara lämna det ifred. Du kan nog se om det är riktigt eller inte vid första ögonkastet. Vår Fa har strikta krav på kultivering av Xinxing. Jag skulle vilja kalla vissa qigong-mästare för qigong-handlare, eftersom de säljer qigong för att tjäna pengar. Om sådana människor lär ut qigong, kan du inte förvänta dig att lära någonting från dem. Även om de skulle ha lite att lära dig så är det någonting som inte är högt eller heretiskt.

Vad bör en Falun Gong-utövare göra om han har blivit invigd i templet? Bör han dra sig ur?

Det har ingenting med oss att göra. Även om du redan har blivit invigd så är det bara en formell sak.

Vi har känt av spänningar och yrsel i våra huvuden sedan vi började lära oss denna kultiveringsmetod. Varför?

Kanske är ni nybörjare och era kroppar har inte helt rättats till. Den energin som jag har frisläppt är mycket stark, ni kommer att känna att era huvuden spänns när sjukdoms-qi lämnar era kroppar. Det är en bra sak att känna så. Det betyder att sjukdomen i ditt huvud håller på att bli borttagen. Men du kommer att ha en stark reaktion om det görs för kraftfullt. Vissa människor fann reaktionen alldeles för stark att stå ut med på en kurs som varade i endast sju dagar, skulle kursen bli kortare vore konsekvenserna fruktansvärda, eftersom den utgivna energin är så kraftfull att den orsakar enorma reaktioner och skulle ge dig en outhärdlig spänning i huvudet, det

skulle vara säkrare att kursen varade i tio dagar. De som kommer efter det att kursen har startat skulle kunna ha starkare reaktioner.

Är det tillåtet för en utövare att röka eller dricka? Om ens arbete kräver att man dricker, vad skall man göra?

Angående den här frågan så ser jag på det på detta sätt, vi som utövar kultiveringsmetoden inom Buddha-läran bör avstå från att dricka alkohol, du kommer kanske fortfarande att vilja dricka om du inte har druckit på ett tag, du kan avstå från att dricka steg för steg. Men dra inte ut på det för länge, för i såfall kommer du att få ett straff för det! När det gäller rökning, tycker jag, handlar det om viljestyrka, så länge du är beslutsam att avstå från det kommer du säkert att lyckas. En vanlig människa skulle säga: "Jag slutar röka idag." Men efter några dagar kan han inte låta bli. De närmaste dagarna tänker han på löftet och slutar röka igen, på detta sätt kommer han aldrig att ge upp rökningen. Vanliga människor lever i världen och det är oundvikligt att ha sociala relationer till varandra. Men du måste inse att du inte längre är en vanlig människa. Du har redan börjat att kultivera. Om du har en vilja, då kan du nå målet. En av mina elever röker fortfarande. Han kan avstå från att röka om han lämnas ifred. Men när andra bjuder honom på en cigarett, känner han sig motvillig att säga nej för att inte förlora ansiktet, så han börjar röka igen, om han inte röker på två dagar kommer han att må dåligt, när han röker igen mår han också dåligt. Så du måste kontrollera dig själv! En del människor har hand om offentliga uppdrag och måste ofta dricka med sina gäster, det här problemet är svårt att lösa. Försök att göra ditt bästa för att dricka mindre eller försök att finna en lösning själv!

När jag inte kan se Falun rotera, om jag använder mig av tanken för att få den rotera medsols, kommer det då att påverka Falun som just då roterar motsols?

Falun roterar automatiskt och du behöver inte använda din tanke till att styra den. Jag skulle vilja betona ännu en gång, använd inte tanke, eftersom den inte kan kontrollera Falun. Det vore fel att tro att du med din tanke skulle kunna få Falun att rotera i en annan riktning. Falun som finns i nederdelen av buken kan inte styras av

tanken. Vad gäller Falun som justerar din kropp på utsidan, om du vill att den skall rotera så skulle den kunna mottaga dina tankeaktiviteter och ge dig en sådan känsla. Men jag säger till dig: Du bör inte göra det, det går inte att förädla med avsikt. Om du gör det, är inte det en utövare som förädlar Gong? Det är Falun som ska förädla, det är Fa som förädlar människan. Varför håller du alltid fast vid din tanke? Ingen tankestyrning används i en kultiveringsmetod på hög nivå, inte ens inom Dao-läran.

Att utöva Falun Gong, vid vilken tid, plats och riktning får man bäst resultat? Hur många gånger är lagom? Har det någon betydelse om man övar före eller efter en måltid?

Falun är rund, den är en miniatyr av vårt universum, vi övar i enlighet med universums principer, universum är i rörelse, om man vänder på det då är det Fa förädlar människan. Den förädlar dig även när du inte gör övningarna. Därför skiljer sig vår kultiveringsmetod helt och hållet från alla andra metoders principer som är offentligt kända, och den är den enda som karaktäriseras av Fa förädlar människan. Alla de andra metoderna tillhör elixirvägen, vilken avsiktligt förädlar Gong och bevarar elixir, vi gör inte så. Du kan öva den här metoden när som helst. När du inte övar så förädlar Gong dig, du behöver inte välja tid, öva mer om du har mer tid, öva mindre om du har mindre tid. Det finns inga strikta krav på övning, men vi har mycket stränga krav på Xinxing. Vår kultiveringsmetod lägger ingen vikt vid riktning, du kan stå mot vilken riktning som helst när du övar. Eftersom universum roterar och rör på sig så är det när du står i väster dock inte säkert väster, du står i öster, det är inte säkert öster heller. Jag har sagt till mina elever att stå vända mot väst när de övar. Detta betyder ingenting annat än ett tecken på respekt. Du kan öva på vilken plats du vill, såväl inomhus som utomhus. Men det är bäst att du väljer en plats med god omgivning och ren luft och där det inte finns några smutsiga saker, såsom soptunnor och toaletter, inget annat har någon betydelse. Som en utövare av Dafa behöver du inte ta hänsyn till tid, plats eller riktning. Du kan öva före eller efter en måltid, men du kommer att känna dig obekvämt om du övar med full mage, så det är bäst att du vilar en stund. Å andra sidan är det svårt att uppnå

lugn om du är hemskt hungrig, sådu kan anpassa dig efter omständigheterna.

Vad skall jag göra efter övningen? Skall jag massera mitt ansikte med händerna?

Efter att ha övat behöver du inte undvika kallt vatten, inte heller är det nödvändigt att massera ditt ansikte eller dina händer, alla dessa metoder användes ursprungligen för att öppna upp människokroppens aku-punktur och meridianer. Som en kultiverare av Dafa behöver du inte göra så, du är inte längre i samma tillstånd som när din kropp först blev justerad. Det verkar vara mycket svårt för en vanlig människa att bli en utövare. Dessutom har en del kultiveringsmetoder inga direkta möjligheter att förändra en utövares kropp, de har mycket komplicerade krav, men dessa finns inte hos oss och vi talar inte om de här sakerna. Bry dig inte om det jag inte har talat om, öva bara. Som en utövare av Dafa kan du i början ha många bekymmer och mycket rädsla, men du kommer över dem på några dagar. Det är ingen överdrift att säga att det skulle ta flera år för andra kultiveringsmetoder. Jag kommer inte att tala om saker på en låg nivå, såsom riktningar och meridianer, m m. Vad jag talar om är saker på en hög nivå. Dafa-kultivering, med genuin utövning syftar vi på att "förädla" istället för att "öva".

Kan jag tömma tarmarna eller urinera genast efter övningen? Jag finner ganska mycket skum i min urin, indikerar det att qi läcker ut ur min kropp?

Det spelar ingen roll. Förvisso finns det energi som följer med ut från kroppen vid avföring och urinering, men som en utövare på en hög nivå spelar den lilla mängden energi ingen roll för dig och kommer inte att påverka dig. Som kultiverare av Dafa måste vi rädda alla varelser, bekymra er inte om det, vad vi har fått är så mycket mer än detta. Den energi som jag har frigjort här på kursen är så stark att man kan finna mycket av den även på väggarna.

Kan jag sprida Falun Gong? Kan jag undervisa dem som inte har varit på föreläsningen att utöva Falun Gong? Är det tillåtet för dem att öva på träningscentret? Kan jag skicka inspelade kassettband eller böcker till släktingar och vänner som bor på andra ställen?

Du kommer inte att gå vilse om du sprider vår kultiveringsmetod för att fler skall få behållning av den. Jag har berättat mycket om Fa så att du kan förstå vad Fa är, veta sakerna på en hög nivå och se saker på hög nivå. Jag berättar för er i förväg för att ni kanske inte skulle förstå när ni ser eller möter dem. Du kan lära andra att öva rörelserna, men du har inte förmågan att förse dem med Falun. Vad skall du göra då? Jag har berättat för dig att min Fashen kommer att lämna dig om du övar bara halvhjärtat. Om du är en genuin utövare kommer min Fashen att ta hand om dig. Därför, när du lär någon att öva så överför du på samma gång informationen från min undervisning och qi-mekanismerna för att forma Falun. Om den som lär sig är fast besluten att öva, kommer Falun att formas. Om han har ödesförbindelse och har bra medfödd grund kan han erhålla Falun genast på stället. Den här boken är detaljerat skriven, så att läsaren kan lära sig utan någon som lär ut.

Bör en utövare av Falun Gong uppmärksamma andningen? Hur skall han justera andningen?

För att utöva Falun Gong behöver man inte justera andningen eller tala om andningen, sådana metoder används endast inom elementära kultiveringsmetoder, vi behöver inte dem, eftersom justeringen av andningen används för att förädla elixiret genom att tillsätta luft för att driva på elden. Omvänd andning, harmonisk andning och att svälja saliv är alla tekniker som används för att förädla elixiret, vi förädlar inte detta. Allt vad du behöver göra görs av Falun. Det som är mer avancerat och ännu svårare att göra, utförs av min Fashen. Varje lära, särskilt Dao-läran, har detaljerade beskrivningar av allt detta, men det går inte att förädla fram det med avsikt. Det är faktiskt den högre Mästaren av den läran som utvecklar och förvandlar det för honom, men han känner inte till principen. Han kan inte göra det arbetet avsiktligt, endast de som har uppnått upplysning och öppnat Gong kan klara det.

Ska jag koncentrera mig på någonting under övningen? På vad skall jag fokusera mig?

Det finns inga krav på koncentrationen av sinnet i vår kultiveringsmetod och jag ber er aldrig om att koncentrera er på någonting. Jag säger er att ni bör släppa era fasthållanden. Jag ber er inte att använda tanken. När du gör den tredje övningen räcker det med endast en tanke för att med dina händers rörelser skicka energin till de kosmiska ytterligheterna, ingenting mer.

Är det samma sak, att samla energi som att samla qi?

Vad behöver du qi till? Vad du kultiverar är Dafa, och du kommer inte att frigöra qi i framtiden. Vad du kultiverar är inte qi på en låg nivå, vad du frigör är ljus. Insamlandet av energi görs av Falun, du behöver inte göra det själv. Till exempel, när man gör övningen Genomträngandet av de två kosmiska ytterligheterna tar utövaren inte in qi, vad han gör är att han låter energin passera genom sin kropp. Även om det bidrar till att samla energi, så är det inte dess huvudsakliga ändamål. Hur qi ska samlas? I Dafa-kultivering kan man känna ett hårt tryck på hjässan och ta in en stor mängd qi med bara ett svep med handen. Men vad skall qi tjäna till? Du behöver inte avsiktligt samla in energi.

Finns det saker som att lägga en grund på hundra dagar och fosterandning i Falun Gong?

Dessa saker är låga, vi kultiverar inte dem. Vi har redan kommit långt bortanför det elementära stadiets instabilitet.

Finns det Yin-Yang-balans i Falun Gong?

Detta är också någonting som används för att öva qi på en lägre nivå. När du har tagit ett språng ut ur qi-nivån finns i din kropp inte frågan om Yin-Yang-balans. Vilken kultiveringsmetod du än övar, så länge som du har mottagit den sanna undervisningen av din mästare och kommit ut ur den låga nivån, kommer du säkert att kasta bort allt det du har uppnått tidigare och inte behålla något av det! När du kommer till en ny nivå kommer du att utveckla en serie med nya saker, när du kommer till ytterligare en annan nivå förädlas nya saker, det är så.

Kan jag öva när det åskar? Kan en utövare av Falun Gong vara rädd för ljud?

Jag ska förklara detta med ett exempel. En dag undervisade jag mina elever på en utomhusgård på en institution i Beijing, det skulle börja regna, det åskade mycket. Vad de då tränade var den metod som jag har överfört till mina lärjungar. De hade som uppgift att gå på Falun i en rörelse. Jag såg att det skulle regna innan de kunde avsluta övningen. Men regnet föll inte. Molnen hängde lågt och rörde sig upp och ner ovanför byggnaden. Åskan dundrade och det var mycket mörkt, en blixtn slog till och med ner vid yttersta kanten av Falun men skadade oss inte det minsta. Vi kunde tydligt se hur blixterna slog ner i marken, men de skadade oss inte. Detta visar att vi är skyddade när vi övar kultiveringsövningarna. Jag brukar vanligtvis inte bry mig om vädret då jag övar, jag övar när jag vill, eller när jag har tid. Jag är inte rädd för ljud. Utövare från andra metoder är alla rädda för ljud, för att de, när de hör ett ljud i djup tystnad, vanligen har en känsla av att all deras energi exploderar och rinner ut ur deras kroppar som ett ljus. Men det är inte farligt. Du kommer inte att gå vilse om du utövar vår kultiveringsmetod. Naturligtvis rekommenderas det att du finner en lugn plats för att göra dina övningar.

Är det nödvändigt för en utövare att visualisera Lärarens bild?

Nej, det är det inte, när ditt himmelska öga har öppnats kan du se att min Fashen är precis bredvid dig.

Finns det några krav gällande de fem kultiveringsövningarna?

Bör man göra dem alla på en gång? Är det tillåtet att räkna i huvudet när jag gör de rörelser som man ska göra nio gånger? Kommer det att ha motsatt effekt om jag gör mer än nio gånger eller om jag utför rörelserna felaktigt?

Du kan göra vilken som helst av de fem övningarna, det är tillrådligt att du gör den första övningen först, eftersom den hjälper till att värma upp hela kroppen. Du kan förvänta dig att få bättre effekt om du förbereder dig för de andra övningarna genom att göra den första övningen först. Träna mer om du har mer tid, träna mindre om du har mindre tid, du kan välja att göra endast en av

övningarna. Varje rörelse i den tredje och fjärde övningen görs nio gånger. Såsom det är skrivet i min bok kan du räkna antalet gånger i huvudet. När du går hem och försöker kan du be ditt barn att räkna åt dig bredvid dig när du övar. Efter att ha utfört rörelserna nio gånger kommer du inte att finna qi-mekanismerna även om du letar efter dem, när du gör övningarna i vår kultiveringsmetod behöver du i början räkna antalet rörelser. När du vant dig vid det kommer du att stanna naturligt. Om du inte kan utföra rörelserna korrekt eller utför rörelserna mer eller mindre än nio gånger, så bara rätta till det.

Hur kommer det sig att det finns en avslutning till en rörelse-övning utan att övningen är slut?

Falun roterar automatiskt och vet genast när du har avslutat övningen. Dess energi är så kraftfull att den ögonblickligen tar tillbaka vad du har släppt ut, vilket är bättre än att göra det avsiktligt. Det här är inte avslutningen på övningen, det är bara ett sätt att ta tillbaka energin. Inom andra kultiveringsmetoder avslutar du i samma stund som du slutar att göra övningen. Vår kultiveringsmetod förädlar hela tiden, även när du har slutat öva, så därför säger vi att det inte finns ett slut på förädlingen. När det gäller rotationen av Falun så har du inte förmågan att stanna den. Du kanske inte förstår det om jag berättar för djupa saker, om du kan stanna den så måste Falun hos mig också sluta rotera, kan du stanna det som finns hos mig?

Kan jag öva kroppsställningen Jieyin och Heshi som en form av "stå-som-en-pelare"?

Den första övningen, – Buddha sträcker ut sina tusen händer, kan inte göras i form av "stå-som-en-pelare". Om du skulle sträcka dig för hårt skulle du skada din kropp.

Ska jag ha luftrum under armhålorna då jag gör övningarna? Jag känner en spänning i armhålorna när jag gör den första övningen. Varför?

Har du någon sjukdom? I begynnelsestadiet, då din kropp blir justerad, kan du ha diverse symtom, men de har ingenting att göra med övningarna som du gör.

Kan de som inte har varit på Lärare Li's föreläsningar öva tillsammans med eleverna i parken?

Ja, det kan de. Alla mina elever kan lära andra att öva. Men de undervisar inte som jag gör, när jag undervisar er förändrar jag era kroppar direkt. Men det finns människor som får Falun så fort de börjar öva, eftersom var och en av mina elever har min Fashen bakom sig, och min Fashen tar automatiskt hand om saken. Det beror på ens ödesförbindelse. De som har större ödesförbindelse får Falun ögonblickligen; de som har mindre ödesförbindelse måste utveckla denna rotationsmekanism genom en lång tids övning. Rotationsmekanismen kan forma Falun när man övar vidare.

Vad betyder Buddha-gesterna i den statiska "Övningen att stärka de övernaturliga förmågorna"?

Det går inte att förklara det med vårt språk, varje rörelse har många betydelser, det är ungefär så här: Jag är redo för övningen, jag är redo för övningen av Buddha-Fa, kroppen har justerats och gått in i ett övningstillstånd.

När någon har uppnått en mjölkvit kropp, andas då hela kroppen med porerna helt öppna?

Din personliga erfarenhet kommer att tala om för dig att du redan har passerat det stadiet. För att justera din kropp till det mjölkvita stadiet, måste jag föreläsa i minst tio timmar, det går inte med mindre. För att nå till detta stadium skulle du ha behövt ett dussin år, dussintals år, eller ännu fler år, om du utövade de andra kultiveringsmetoderna. Här har jag fört dig till det här steget på bara en kort tid. Eftersom det inte finns några Xinxing-krav för detta, utförs det här av mästaren i enlighet med hans förmåga, du passerade detta stadium på kanske bara några timmar, utan att veta om det. En dag kände du dig mycket känslig, men du kände inte längre så efter ett tag, det betyder att du har gått upp på en högre nivå. Det här stadiet skulle ha hållit på i ett år eller mer om du hade utövat andra kultiveringsmetoder, faktiskt är alla dessa saker på en låg nivå.

Kan jag tänka på Falun Gong's övningar då jag åker buss eller står i en kö?

Ingen tanke används i vår kultiveringsmetod och det krävs inte att du måste öva en viss tid varje dag. Naturligtvis, ju längre du övar, desto bättre. När du inte övar förädlar Falun dig fortfarande. Men i början bör du öva mer för att stärka den. Det fanns ett fall då några av mina elever var borta på en affärsresa under en eller två månader då de var alldeles för upptagna för att kunna träna, när de återvände hem upptäckte de att de inte alls var påverkade och att deras Falun fortfarande roterade, Falun stannar aldrig. Den fungerar så länge som du anser dig vara en utövare och upprätthåller ditt Xinxing. Men det är en sak jag skulle vilja påpeka, om du inte tränar kultiveringsövningarna och uppför dig som en vanlig människa, kommer din Falun att upplösas.

Kan man utöva Falun Gong och tantrismen samtidigt?

Tantrismen kultiverar också Falun, men den kan inte blandas ihop med vår kultiveringsmetod. Om du har utvecklat Falun genom utövning av tantrismen kan du fortsätta att utöva den, eftersom tantrismen också är en ortodox Fa, men du bör inte utöva de två metoderna samtidigt. Falun i tantrismen används för att kultivera den centrala meridianen, den roterar på det horisontella planet och det finns mantras på hjulet, så den skiljer sig från vår. Vår Falun står vertikalt i nederdelen av buken, med sin framsida vänd utåt, nederdelen av din buk är så liten att den bara kan rymma en Falun, om du sätter dit en annan blandas de ihop.

Kan en utövare av Falun Gong öva andra kultiveringsmetoder inom Buddha-läran? Kan han lyssna på Guanyin's kassettband?

Kan en lekman skandera sutror efter det att han har lärt sig Falun Gong? Kan han utöva andra kultiveringsmetoder samtidigt?

Jag tycker inte det. Varje skola är en kultiveringsmetod, om du verkligen vill kultivera, inte bara bli av med sjukdomar eller hålla dig i form, måste du hänge dig åt en metod, detta är en allvarlig sak. Du måste hålla dig till en kultiveringsmetod om du vill kultivera mot höga nivåer, detta är en absolut sanning. Du kan inte ha

en blandad utövning, inte ens av de olika skolorna inom Buddha-läran. Vår kultiveringsmetod är på hög nivå, den har förts vidare från en avlägsen forntid, du kan inte lita på dina känslor. Sett från ett annat rum är dess omvandlingsprocess mycket mystisk och komplex. Precis som ett precisionsinstrument, om du förändrar någon av dess delar, kommer det genast att gå fel. Så är det med en kultiveringsmetod. Du kan inte lägga något annat till det, om du gör det kommer du säkert att gå fel. Samma regel gäller för andra kultiveringsmetoder, om du vill utöva så måste du koncentrera dig på den. Om du inte är inriktad på en enda metod kommer du inte att kunna kultivera. Att lära sig från andras starka punkter är bara ett yttrande som används av dem som bara vill bli av med sjukdomar och hålla sig i form, det kan inte föra dig till en hög nivå.

Kommer det att bli ömsesidiga störningar om jag övar tillsammans med utövare från andra kultiveringsmetoder?

Oavsett vilken kultiveringsmetod han övar, vare sig det är en från Dao-läran, från Gudom-läran, eller från Buddha-läran, så länge som det är den ortodoxa Fa kommer han inte att störa oss, inte heller kommer du att störa honom. Det kommer bara att göra honom gott om han övar med dig, eftersom Falun är en intelligent varelse, elixir förädlas inte och den kan automatiskt hjälpa till.

Kan jag be andra qigong-mästare att justera min kropp? Kommer det att skada mig om jag går på andra qigong-mästares föreläsningar?

Jag tror att ni alla kommer att känna hur era kroppar är efter det att ni har fullföljt min kurs, inga sjukdomar tillåts angripa er efter en tid. Om du skulle få en sjukdom igen, eller någonting liknande, en förkylning eller magont, så är det ingen sjukdom. Det är en prövning som du behöver gå igenom. Om du ber andra qigong-mästare att justera din kropp så betyder det att du inte förstår eller inte tror på vad jag säger och har en strävan, i det fallet kommer du att locka till dig dålig information, vilken kommer att störa din kultivering. Qigong-mästaren kan vara besatt av Futi, och du kan locka dem till dig. Samma sak kan hända om du går på hans föreläsningar, frågar du inte efter någonting när du vill lyssna på honom? I den här frå-

gan ska du själv få insikt. Det är en fråga om Xinxing, och jag stoppar dig inte. Om det mästaren talar om är Fa på en hög nivå eller någonting om Xinxing så skulle det vara rätt för dig att delta på hans föreläsningar. Nu har du kommit till min föreläsning och jag har verkligen försökt att få din kropp justerad, från början var den information som du fick genom övning mycket komplex och din kropp var i ett kaotiskt tillstånd, nu har jag satt din kropp i ordning genom att avlägsna de dåliga sakerna och behålla de goda. Naturligtvis kommer jag inte att säga nej om du vill lära dig andra kultiveringsmetoder, du kan utöva en annan metod om du inte tycker att vår är bra, jag tycker inte att det går att man lär sig omvartannat. Du har börjat kultivera Dafa med min Fashen bredvid dig. Leta efter något lägre när man redan har fått något högre!

Kan en utövare av Falun Gong lära sig andra metoder, såsom massage, självförsvarsövningar, Yizhichan, Taiji, o s v? Spelar det någon roll om jag läser böcker om dem men inte utövar dem?

Man kan lära sig massage eller självförsvarsövningar, men om du blir hårdhärtad kommer du att känna obehag. Yizhichan och Taiji hör till qigong. Utövandet av dem innebär att lägga till saker till det som jag redan har givit er och att göra din kropp oren. Vad gäller böcker så kan du läsa dem som handlar om Xinxing. Men vissa författare drar ofta slutsatser om saker som de inte är säkra på själva, vilket kommer att störa dina tankar.

När man gör ”att hålla om hjulet framför huvudet”, händer det att mina händer rör vid varandra. Är det något som är fel?

Ja. Du skall hålla dem ifrån varandra, annars kommer energin i dina händer att gå tillbaka.

När jag gör den andra övningen, när mina händer är trötta, kan jag ta ner mina händer för att ta en paus innan jag gör den igen?
Kultivering är hårt, det tjänar ingenting till att ta ner händerna så fort de börjar ömma. Ju längre du övar desto bättre, man gör det efter bästa förmåga.

När man sitter med korslagda ben, varför är det så att en kvinna har vänster ben underst och höger ben överst?

Det finns en grundläggande punkt i vår kultiveringsmetod, att kvinnan skiljer sig fysiologiskt från mannen och det ger effekt när en kvinna omvandlar sig själv med sin egen kropp, då måste det anpassas efter kvinnans fysiologi och en kvinna brukar använda vänster ben för att stödja höger ben, eftersom det passar hennes kroppstillstånd, mannen måste göra tvärtom, eftersom den grundläggande punkten är annorlunda.

Kan jag lyssna på kassettbandet eller på musik, eller skandera mantras under övningen?

Om det finns bra buddhistisk musik kan du lyssna på den, om du vill göra ett riktigt arbete med kultivering bör du inte lyssna på musik alls, det krävs meditationsförmåga, att lyssna på kassettbandet är ett sätt att med en enda tanke ersätta tiotusen tankar.

När jag gör övningen Genomträngande av de två kosmiska ytterligheterna, bör jag göra det på ett avslappnat sätt eller måste jag använda kraft?

När du gör den övningen fordras det av dig att du är i ett naturligt och avslappnat tillstånd, gör inte det på samma sätt som du gör den första övningen, till skillnad från den första övningen görs alla de andra övningarna i vår kultiveringsmetod i ett avslappnat tillstånd.

3. Kultivering av Xinxing

Jag vill uppnå "Zhen Shan Ren", men i natt hade jag en dröm i vilken jag misslyckades med att behärska mig när jag hade ett bittert gräl med någon, var det för att hjälpa mig att höja mitt Xinxing?

Ja, det var det säkerligen. Jag har berättat för dig vad drömmar är för något. Försök att förstå det bättre själva. Händelser som ska hjälpa dig att förbättra ditt Xinxing kommer att dyka upp plötsligt, de kommer aldrig när du är mentalt förberedd för det. För att ta reda på om en människa är bra eller dålig kan man bara pröva honom när han inte är mentalt förberedd.

Falun Gong's Ren i "Zhen Shan Ren", betyder det att man bör tolerera allting, oavsett om det är rätt eller fel?

Det "Ren" som jag syftar på betyder att du skall höja ditt Xinxing när du konfronteras med problem som berör dina personliga intressen eller saker som du inte kan släppa. Faktum är att "Ren" inte är någon dålig sak, ens för en vanlig människa. Här är en historia: Han Xin, en stor general, hade varit förtjust i kampsporter från barndomen. På den tiden brukade en utövare av kampsport bära ett svärd. Han Xin promenerade på gatan, när en buse kom och sade till honom: "Varför bär du en sådan sak? Vågar du döda någon? Om du vågar, så döda mig först." Med dessa ord sträckte bussen fram sin nacke: "Om du inte vågar, så kryp mellan mina ben!" Han Xin gjorde det, han var verkligen en man med stor Ren. Vissa människor tar Ren för feighet, faktiskt har en man med Ren en stark vilja. Vad gäller om det är rätt eller fel så måste du se om det är i enlighet med universums princip. Du tror att du inte är skyldig till en händelse, och du har blivit förolämpad av andra, faktiskt vet du inte orsaken. Du säger: "Men jag vet orsaken. Det handlar bara om en bagatell." Jag talar om en annan princip, vilken inte kan identifieras i vårt fysiska rum. För att skämta, kanske var du skyldig dem någonting i ett tidigare liv, hur kan du avgöra om det är rätt eller fel? Så du måste ha Ren. Om du har förolämpat

andra, hur kan du säga att du har utövat Ren? Om någon verkligen har förolämpat dig så borde du inte endast ha Ren, utan också vara tacksam mot honom. Han kan ha svurit åt dig eller klagat på dig till din lärare, men du måste fortfarande känna tacksamhet mot honom. Du säger; "Är det inte Ah Q?" Det är din tanke. Genom den här händelsen, om du inte uppför dig som honom, kommer ditt Xinxing att höjas. Han har vunnit en fördel i detta fysiska rum, men i ett annat rum, måste han inte ge dig något i gengäld? Med höjningen av ditt Xinxing kommer din svarta substans att omvandlas, så du har uppnått tre saker på en gång, varför skulle du inte känna tacksamhet gentemot honom? Detta är något en vanlig människa kan ha svårt att förstå. Men jag talar här till er utövare, inte till vanliga människor.

De som inte är besatta av Futi kan undgå att bli besatta av dem när deras Xinxing har höjts. Vad skall man göra om man redan har blivit besatt av Futi? Hur kan man bli av med dem?

En ortodox besegrar hundra heretiska. Du har erhållit Fa idag. Ta inte emot någon fördel från dem. När de ger dig pengar, anseende och vinning, så känner du dig belåten och visar upp det inför andra genom att säga: "Titta hur kapabel jag är." Men när du lider så vill du inte det, och vill hitta en lärare som kan hjälpa dig, varför tog du emot fördelar när de gav dem till dig? Jag kan inte blanda mig i saken, eftersom du har tagit emot de fördelar som de gav dig. Det går inte om du bara vill ha förmåner. Om du inte vill ha dem, kultivera dig i enlighet med vad din Mästare har talat om för dig, var upprätt i sinnet och fast i din beslutsamhet och de kommer att bli rädda, och när du inte vill ha deras fördelar, då kommer de att lämna dig. Om de fortfarande besitter dig gör de dåliga gärningar. Då kan jag ingripa, ett svep med min hand får dem att försvinna på en gång. Men det går inte om du tar de fördelar som de erbjuder dig.

Kan man bli besatt av Futi om man övar i en park?

Jag har talat om för er många gånger att vad vi kultiverar är den ortodoxa Fa och en ortodox hjärta besegrar hundra heretiska! Så länge som du är en kultiverare av den ortodoxa Fa och är ren i sin-

net så har ingenting förmågan att besitta dig. Falun är en sådan fantastisk sak att dåliga saker känner rädsla när de kommer den nära, för att inte tala om att stanna hos den. Om du inte tror, gå och öva på andra platser och du kommer att finna att de alla är rädda för dig. Om jag skulle berätta för dig om antalet, skulle alla bli rädda. Många människor har Futi. Vad vill du ha genom vidare övning när du har uppnått målet att ta bort sjukdomar och stärka hälsan? Om du inte är ren i hjärtat kommer du att möta sådana problem. Men man kan inte anklaga de människorna eftersom de inte känner till principerna, en av mina avsikter med att komma ut offentligt är att hjälpa till med att rätta till dessa felaktigheter.

Vilka övernaturliga förmågor kan en utövare utveckla i framtiden?

Jag vill inte tala om detta, det är svårt att säga, eftersom förutsättningarna varierar från person till person. På en nivå kommer du att utveckla vissa övernaturliga förmågor, på en annan nivå kommer du att utveckla en del andra, vad som räknas är ditt Xinxing på varje nivå. En särskild förmåga kan utvecklas när du släpper ett särskilt fasthållande. Men vad du har utvecklat är säkert i sitt begynnelsestadium och kan inte vara så högt. Å andra sidan kommer du inte att bli försedd med sådana förmågor när ditt Xinxing inte har nått en hög nivå. Men vissa elever på föreläsningarna har mycket bra medfödd grund, de har redan utvecklat förmågan med gudomliga fötter, de blir inte blöta när det regnar, andra har utvecklat teleportation.

Syftar kultivering av Xinxing, eller avlägsnandet av alla fasthållanden, till uppnåendet av det buddhistiska "Tomhet" eller det daoistiska "Intighet"?

Det vi kallar för Xinxing eller "dygd" är mer än vad det buddhistiska "Tomhet" eller det daoistiska "Intighet" syftar på, omvänt är "Tomhet" eller "Intighet" endast en del av det vi kallar för Xinxing.

Kan en Buddha alltid förbli en Buddha?

Efter att en kultiverare har erhållit Dao och uppnått upplysning tillhör du de stora upplysta, det vill säga höga liv, men detta kan inte försäkra dig från att göra dåliga gärningar igen. I stort sett kommer du inte att göra dåliga gärningar på den nivån för du har sett sanningen, om du gör det kommer du ner igen. Du måste göra goda gärningar hela tiden för att kunna vara där i evighet.

Vad är en människa med utmärkta medfödda kvaliteter?

Han måste uppfylla följande krav: 1) Han har mycket bra medfödd grund; 2) mycket god upplysningsförmåga; 3) stor tolerans; 4) lite fasthållanden och tar mycket lätt på de världsliga sakerna, det här är vad vi menar med utmärkta medfödda kvaliteter. En människa med sådana stora kvaliteter är mycket svår att finna.

Kan en utövare utan bra medfödd grund få sin Gong att växa genom utövning av Falun Gong?

Ja, det kan han, eftersom alla har substansen dygd. Det är omöjligt att inte alls ha någon dygd, det finns ingen sådan människa. Om du inte har någon vit substans, då har du svart substans, vilken kan förvandlas till vit substans genom kultivering, men här måste du göra ett extra arbete. Du måste stå ut med lidanden för att höja ditt Xinxing. Så fort du har gått igenom lidandet kommer du att få Gong. Utövning är en förutsättning och då kommer din Mästares Fashen att omvandla din vita substans till Gong.

Det har sagts att ens liv är förutbestämt från födelsen. Kan man förändra sitt liv genom att kämpa?

Naturligtvis kan man, ens kamp är också förutbestämd, så man har inget annat val än att kämpa, men en vanlig människa kan inte förändra stora saker.

Hur skall jag veta om informationen som jag har tagit emot är god eller ond när mitt himmelska öga inte har öppnats?

Det är svårt för dig att veta, under utövandet kan många problem dyka upp för att testa ditt Xinxing. Min Fashen skyddar ditt liv från fara men kommer inte att ta hand om allting, några saker kommer

att lämnas för dig att erfara, lösa och få insikt om på egen hand. Ibland kan det komma dålig information som berättar för dig numret på dagens lotteri, och det kan vara sant eller falskt, eller berättar något annat för dig för att se hur du hanterar det. Om du är upprätt i hjärtat kommer inget heretiskt att angripa dig. Ingenting kommer att gå fel med dig så länge som du upprätthåller ditt Xinxing.

Kan jag öva när jag är instabil till humöret?

Du kommer inte att kunna bli lugn med ett dåligt humör, du bara sitter där och tänker på dåliga saker, information existerar i kultiveringen, när du tänker på dåliga saker och tar in den informationen i utövandet så övar du som följd en heretisk metod. Du kanske har lärt dig kultiveringsövningarna av Yan Xin, eller av en högre Mästare eller av en levande Buddha inom tantrismen, om du inte agerar strikt i enlighet med deras Xinxing-krav är det som du utövar inte den kultiveringsmetoden som de har lärt dig. Låt oss tänka, om du blir uttröttad av övningen att "stå-som-en-pelare" men ditt huvud är mycket aktivt, varför är den och den så elak? Varför klagade han på mig? Hur kan jag få löneförhöjning? Priserna är på väg upp nu, jag ska köpa mer. Utövar du inte som följd en heretisk metod, utan att vara medveten om det? Därför är det bättre att inte öva när du är på dåligt humör.

Vad är kriteriet för ett "extremt högt Xinxing"?

Xinxing är till för att kultiveras och det finns inga kriterier för det, allt kommer an på dig själv att inse. Om det måste finnas ett kriterium för det så skulle det vara att fråga dig själv när du är i knipa: Hur skulle den upplyste ta itu med det? En mönsterarbetare är naturligtvis en enastående människa, men han är bara en förebild för vanliga människor.

Man skall inte inta en skeptisk attityd gentemot en qigong-mästares berättelser eller tal, men vad skall jag göra om en falsk mästare försöker lura mig på pengar?

Det beror på, först måste du titta på vad han talar om. För att identifiera en bluffmakare måste du använda ditt eget omdöme. För att

bedöma om en qigong-mästare är bra eller dålig måste du titta på hans Xinxing, nivån på ens Gong beror på nivån på ens Xinxing.

Hur kan jag eliminera karma, eller som buddhismen säger, betala av den karmiska skulden?

Att göra övningarna är ett sätt att eliminera karma. Det bästa sättet att eliminera karma är att förbättra ditt Xinxing, vilket kan omvandla den svarta substansen till den vita, det vill säga substansen "dygd", och omvandla dygd till Gong.

Finns det några Bud för utövare av Falun Gong?

Vi avhåller oss från de flesta sakerna som buddhisterna avhåller sig från. Men vi har olika syn på den här frågan, eftersom vi inte är munkar eller nunnor och måste leva bland vanliga människor. Man kräver inte mer av dig än att ta lätt på vissa saker. Givetvis, när du har nått till en extremt hög nivå med en oavbruten höjning av din Gong-styrka, kommer det att krävas av dig att ha ett motsvarande extremt högt Xinxing.

4. Det himmelska ögat

När Läraren talar om Fa, ser jag en gyllene gloria c:a 3 Chi ovanför Lärarens huvud och många andra glorior, lika stora som huvudet, bakom Er?

Ditt himmelska öga har redan öppnats till en inte så låg nivå.

När Lärarens lärjunge behandlade en patient och sprutade vin såg någon gyllene ljus?

Den personen har utövat ganska bra. Han kunde se de övernaturliga förmågornas frisläppande.

Kommer ett barn att bli påverkat genom öppnandet av hans himmelska öga? Frisläpper det himmelska ögat energi när det är öppet?

Det är mycket enkelt för ett barn under sex år att öppna det himmelska ögat, om barnet inte övar, kommer öppnandet av dess himmelska öga att leda till energiutflöde, så det bör finnas någon i familjen som utövar. Det bästa sättet är att låta honom se med det himmelska ögat en gång om dagen så att det inte stängs igen, och energiutflödet samtidigt inte blir för stort. Det bästa vore om barnet övade själv. Ju mer man använder det, desto mer energi strömmar ut, och det som påverkas är inte den fysiska kroppen utan grundläggande saker. Men om han är försiktig kommer det inte att ha någon påverkan. Jag talade om barn, inte om vuxna. Eftersom det är öppet så behöver man inte vara rädd för att förlora energi, men man kan inte se saker på mycket hög nivå. Andra kan se saker på en hög nivå. När de tittar, kommer min Fashen eller andra högre Mästare att förse dem med energi så det är inget problem.

Jag såg ett gyllene ljus på Lärarens kropp, jag såg även Lärarens skugga men den försvann på ett ögonblick. Varför?

Det var Fashen, när jag talar om Fa finns det en Gong-pelare ovan på hjässan, det är så på min nivå. Du upptäckte att den försvann på ett ögonblick på grund av att du använde de fysiska ögonen istället för det himmelska ögat, vilket du inte visste hur du skulle använda dig av.

Hur ska vi använda de övernaturliga förmågorna?

Jag tror att det skulle bli ett problem om de övernaturliga förmågorna skulle användas inom militär vetenskap eller inom högteknologi eller för att samla information. Vårt universum har egenskaper, när man handlar enligt dessa egenskaper kommer de att fungera; annars kommer de inte att göra det. Även om man använder dem för att göra någonting gott kommer man inte att kunna genomföra saker på en hög nivå. Snarare kommer man bara att ha en förnimmelse av dem. Användandet av små skickligheter påverkar inte den normala utvecklingen av samhället. Om någon vill ändra på något, eller göra något mycket stort, är det inte upp

till honom att bestämma vem som skall genomföra uppgiften, eftersom samhällsutvecklingen är oberoende av ens vilja. Ingen kan bestämma detta, även om han vill att den ska nå ett visst stadium.

Hur går ens medvetande in och ut, ut och in?

Det medvetande som vi talar om går i allmänhet in och ut från hjässan. Givetvis är det inte så begränsat. Det kan gå ut från vilken del som helst. Inte likt andra kultiveringsmetoder som betonar att det måste ut från hjässan, det kan lämna kroppen från vilken del som helst. Det är samma sak när det kommer in.

Jag ser ett rött ljus vid området för det himmelska ögat, med ett svart hål i mitten, sedan är det som när en blomma slår ut, lager efter lager, ibland kan jag se stjärnljus och blixtar. Indikerar det att mitt himmelska öga håller på att öppnas?

När du ser stjärnljuset är ditt himmelska öga nästan öppet. När du ser blixtar är ditt himmelska öga på väg att öppnas helt och hållet.

Jag kan se röda och gröna ljusringar runt Lärarens huvud och kropp, men jag ser ingenting när jag blundar, ser jag dem i ögonvrån?

Nej det gör du inte, det är för att du alltid ser med dina ögon öppna och du vet inte hur du skall se med slutna ögon. Ofta är man oförmögen att använda sitt himmelska öga när det är öppet. Ibland ser du någonting oavsiktligt, men när du vill ta en närmare titt på det ser du ingenting, eftersom du använder dina fysiska ögon, när du inte bryr dig om det kommer du att se det igen.

Min dotter såg några cirklar i luften men hon kunde inte beskriva dem. När hon ombads att titta på Falun-symbolen sade hon att det var precis det. Är hennes himmelska öga verkligen öppet?

En blick på vår Falun-symbol är tillräcklig för att ett barn under sex år ska få sitt himmelska öga öppnat, men det är bäst att du inte ber barnet att göra det, barnen kan se.

Mitt himmelska öga är öppet men jag kan inte använda det. Kan Läraren berätta för mig hur jag kan använda det?

När ditt himmelska öga är helt och hållet öppet kommer du att veta hur du skall använda det, även om du inte visste; när det är mycket ljusst och fungerar mycket bra, kommer du att veta hur man använder det även om du inte visste. Man ser saker med sitt himmelska öga oavsiktligt, om man vill ta en närmare titt kommer man omedvetet att använda sina fysiska ögon, vilka använder den optiska nerven, och då kan du inte se.

Kan man se alla de kosmiska rummen när ens himmelska öga är öppet?

Vi öppnar det himmelska ögat på olika nivåer, det vill säga, hur mycket sanning du kan se beror på nivån. Öppnandet av ditt himmelska öga betyder inte att du kan se allting i universum, genom utövande kommer du att höja din nivå gradvis och uppnå upplysning till slut, sedan kan du se fler nivåer, detta åter betyder inte att det du har sett är sanningen i hela universum. När Sakyamuni predikade Dharma under sin tid höjde han sig oavbrutet, och varje gång han kom på en högre nivå fann han att det han tidigare hade lärt ut blev instabilt, när han nådde en ännu högre nivå, fann han att vad han hade lärt ut var fel igen, därför sammanfattade han till slut att ”det finns ingen bestämd Dharma”, det vill säga, varje nivå har sin egen princip. Det var omöjligt även för honom att se sanningen i hela universum. För vanliga människor verkar det helt ofattbart att en kultiverare uppnår Tathagata's nivå genom kultivering i världen, för de känner bara till Tathagata's nivå. De vet ingenting om saker på hög nivå, inte heller kommer de att acceptera dem, Tathagata representerar en mycket låg nivå av Buddha-Fa. Det är därför vi säger att Dafa är gränslös.

Det vi ser på Er kropp, existerar det verkligen?

Det gör det verkligen, alla rum består av substans, endast deras strukturer skiljer sig från vår.

Mina föraningar visar sig oftast vara sanna. Hur förklarar Läraren detta?

Det är vad vi har talat om, den övernaturliga förmågan föraning, det här är faktiskt en förmåga på låg nivå av klarvoajansförmågan. Den Gong som vi har förädlat existerar i ett annat rum, där finns inte tids- och rumsbegreppen, det är detsamma oavsett hur stort avståndet är.

När jag övar ser jag människor i färg, himmel i färg och bilder. Varför?

Ditt himmelska öga är öppet. Vad du har sett existerar i ett annat rum, vilket är indelat i olika nivåer, kanske har du sett ett av dem, det ser bara så vackert ut.

Vid övningen, med ett plötsligt ljud, kände jag att min kropp blev vidöppen och plötsligt förstod jag många saker. Varför?

Detta händer vissa utövare under övning. När en del av utövarens kropp vidöppnas kommer han att bli upplyst på vissa sätt, detta tillhör den successiva upplysningen. Det är normalt att en kroppsdel blir vidöppen när du har fullbordat kultiveringen på en viss nivå.

Ibland har jag en känsla av att jag inte kan röra mig. Varför?

På begynnelsestadiet av utövandet kan du plötsligt ha en känsla av att dina händer och andra delar av din kropp inte kan röra sig. Varför? Det är för att du har erhållit en förmåga som kallas fixeringsförmåga. Det här är en av dina medfödda förmågor. Den här förmågan är mycket stor, om du ser en ond gärningsman springa iväg så säger du bara ”fixera” och han kommer inte att kunna röra på sig.

När kan jag behandla sjukdomar? Jag behandlade några patienter tidigare och resultatet var ganska goda, nu har jag lärt mig Falun Gong, kan jag behandla en patient när man vänder sig till mig för hjälp?

Oavsett vilka kultiveringsövningar du har lärt dig, hur länge du har utövat, och om du har förmågan att bota sjukdomar, så skulle jag råda dig till att inte behandla sjukdomar åt andra, eftersom du inte

ens vet var du står. Att du kunde behandla patienter förr berodde på det faktum att ditt hjärta var upprätt eller att någon mästare som råkade passera förbi erbjöd sig att hjälpa till när han såg att du försökte göra någonting gott. Med den lilla energi som du har förädlad kan du inte skyddas, även om det fungerar. När du behandlar sjukdomar är du i samma fält som patienten, efter en lång tid är det svarta qi i din kropp och de sjukdomar som du har, farligare än patientens. Du frågar patienten: Känner du dig bättre? Han säger ”Lite bättre”, hur kan du kalla det att behandla sjukdomar? Vissa qigong-mästare säger till sin patient: Kom och besök mig i morgon och i övermorgon, du behöver en hel serie med behandlingar. En qigong-mästare som talar om ”en serie med behandlingar”. Är inte detta bedrägeri? Varför inte vänta tills du har nått en hög nivå? Vid den tiden kommer du att kunna bota vem som helst som du ger behandling till, vad underbart det skulle vara! Om du redan har utvecklat Gong, vilken inte är på en låg nivå, när det verkligen är nödvändigt att behandla sjukdomar kommer jag att öppna dina händer och ta fram dina förmågor att bota sjukdomar. Om du vill kultivera mot höga nivåer är det bäst att du inte gör en sådan sak. För att sprida Dafa och delta i sociala aktiviteter har några av mina elever behandlat sjukdomar och eftersom de är vid min sida vägleder jag dem och de har beskydd, så det finns ingen fara.

När jag har utvecklat övernaturliga förmågor, kan jag berätta det för andra?

Det är inget problem om du är ödmjuk och berättar det för medutövare av Falun Gong. Syftet med att alla samlas för att utöva är att ni ska kunna ha ett utbyte. Naturligtvis kan du också berätta för någon med övernaturliga förmågor som du träffar ute, bara du inte skryter, det går inte an om du vill skryta om din förmåga! En längre tids skryt får det att försvinna. Det bör inte vara något problem om du bara vill tala om qigong-fenomen och ha en diskussion om dem utan några självändamål.

Buddha-läran lägger tonvikten på ”tomhet”, och Dao-läran på ”intighet”, vad betonar vi?

Den buddhistiska ”tomheten” och den daoistiska ”intigheten” är någonting speciellt för deras kultiveringsmetoder. Givetvis behöver vi också nå en sådan nivå. Vi talar om att med avsikt förädla Gong, utan avsikt erhålla Gong. Kultivering av Xinxing och att ge upp alla fasthållanden är också tomhet och intighet, men vi lägger ingen särskild tonvikt på dem. Eftersom du lever i den fysiska världen måste du gå till arbetet och jobba, så vi måste göra någonting, att göra saker kan naturligtvis väcka frågan om goda och dåliga gärningar, vad skall vi göra? Vad vi kultiverar är Xinxing. Det är den mest utmärkande egenskapen i vår kultiveringsmetod. Så länge som du håller hjärtat upprätt och agerar enligt våra krav, kommer du inte att ha några problem med ditt Xinxing.

Hur kan vi uppleva ökandet av våra övernaturliga förmågor i vanliga fall?

I begynnelsestadiet av din utövning kan du uppleva de övernaturliga förmågor som du har utvecklat. Om du är känslig kan du uppleva dem även om de ännu inte har kommit fram. Om du inte har utvecklat dessa förmågor och inte heller har en känslig kropp så har du ingen möjlighet att uppleva dem, utan får fortsätta att öva med ögonen slutna. Jag vet att sextio till sjuttio procent av er har öppnat era himmelska ögon och kan se saker. Men ni bara tittar storögt utan att säga något, varför bör jag säga till er att öva tillsammans? Jag vill att ni ska utbyta era erfarenheter i er grupp. Men för att vara ansvarsfulla för kultiveringsmetoden bör ni vakta er tunga inför utomstående, det går bra att inbördes utbyta och hjälpa varandra att höjas.

Hur ser en Fashen ut? Har jag en Fashen?

Fashen ser exakt ut som kultiveraren själv. Du har ingen Fashen för närvarande, endast när du har kultiverat till ett visst stadium, gått bortom Världsliga-Fa och kommit till en extremt hög kultiveringsnivå, kan du erhålla Fashen.

Hur länge kommer Lärarens Fashen att följa oss efter kursens slut?

Det är en ganska stor förändring att öva någonting på en hög nivå på en gång, vad jag menar är inte förändringen av ens mentalitet, utan förändringen av hela ens person. När en vanlig människa plötsligt får någonting som en vanlig människa inte borde ha, kommer hans liv att vara i fara, så min Fashen måste skydda honom. Jag skulle skada er om jag föreläste om Fa här utan att ha förmågan att skydda er. Ganska många qigong-mästare är rädda för spridning helt enkelt därför att de inte har förmågan att ta det ansvaret. Min Fashen kommer att skydda dig tills du har uppnått fulländning i kultiveringen. När du har kommit halvvägs och inte vill kultivera kommer Fashen att lämna dig av sig själv.

Läraren säger: Vanliga människors kultivering är inte beroende av utövningen utan av Xinxing. Betyder det att man också kan uppnå Zhengguo utan att göra övningar om ens Xinxing är bra?

Det är i princip så, så länge som du kultiverar ditt Xinxing kommer din dygd att förvandlas till Gong. Dock måste du anse dig själv vara en utövare. Om du inte gör det kan du endast samla på dygd, du kan samla mycket dygd, men fortfarande är du ingenting annat än en god människa, det är inte tillräckligt för dig att betrakta dig själv som en utövare, du har fortfarande inte fått Fa på en hög nivå. Du vet, jag har berättat många saker för dig, det är mycket svårt för dig att komma upp på en hög kultiveringsnivå om Mästaren inte beskyddar dig. I det fallet kan du inte utöva på en hög nivå, inte ens för en enda dag. Därför är det inte lätt att uppnå Zhengguo. Men när Xinxing höjs assimileras du till universums egenskap.

Vad är principen för fjärrbehandling?

Det är mycket enkelt, universum kan bli stort eller litet, så kan också de frisläppta övernaturliga förmågorna. Jag stannar här utan att röra på mig, men de övernaturliga förmågorna som jag har frisläppt kan nå en patient så långt borta som i USA. Jag kan antingen skicka över Gong eller kalla hit hans urande direkt. Det här är principen för fjärrbehandling.

Kan man veta hur många övernaturliga förmågor som kommer att utvecklas?

Det finns mer än tiotusen övernaturliga förmågor, det har ingen betydelse om du vet det exakta antalet, vad som är viktigt att veta är den här principen och den här Fa, resten kommer an på dig att kultivera. Du behöver inte veta så många saker, eftersom det inte kommer att göra dig något gott. En mästare letar efter en lärjunge, tar emot en lärjunge, lärjungen vet ingenting och han berättar inte för dig heller, allt kommer an på dig själv att inse.

Under kursen kan jag, med slutna ögon, se Läraren föreläsa på podiet, jag såg att den övre delen av Lärarens kropp var svart, bordet var också svart, gardinen bakom Er var rosa, ibland fanns det en tunn skiva av grönt ljus omkring Er, vad handlar allt det här om?

Det är en fråga om din nivå. När du just har fått ditt himmelska öga öppnat, ter sig det vita som svart och det svarta som vitt. När du har kommit till en lite högre nivå finner du allting vara vitt; på ytterligare en högre nivå kommer färger att urskiljas.

5. Svårigheter och provningar

Är svårigheter provningar som Läraren har arrangerat för sin lärjunge?

Det är sant. Detta är arrangerat för att höja ditt Xinxing. Hur skall du nå fulländning om ditt Xinxing inte är tillräckligt högt? Till exempel, kan du ta en förskoleelev till högskolan? Jag tror inte det! Om ditt Xinxing verkligen inte har höjts och det inte finns någonting som du kan ta lätt på eller släppa så skulle du gräla med de upplysta över bagateller om du tilläts kultivera upp, sådant tilläts inte ske! Det är därför som Xinxing betraktas som så viktigt.

Vad är det för skillnad mellan en utövares provningar och en vanlig människas provningar?

Det finns ingen skillnad mellan utövare och vanliga människor. Dina provningar är arrangerade i enlighet med en utövares väg, en vanlig människa måste betala sin karma, alla har svårigheter, det är inte så att du har dem för att du utövar och vanliga människor inte har dem, alla har dem. Men dina provningar är arrangerade för att höja ditt Xinxing; hans provningar är till för att betala av hans karma. Faktiskt kommer svårigheter från ens egen karma, jag bara använder dem för att höja mina elevers Xinxing.

Liknar provningarna de åttioen provningarna för munkarna som hämtade skrifter från den Västra Himlen?

Det är något liknande dem. Utövarens liv har redan blivit arrangerat, det kommer inte att bli mer och inte mindre. Men det är inte nödvändigtvis åttioen provningar. Det beror på din medfödda grund och hur högt du kan kultivera, de är arrangerade i enlighet med den nivå du kan nå. Det är verkligen svårt att ge upp alla de saker som en vanlig människa har som en utövare borde ge upp, allt måste gås igenom. Provningen kommer att med alla medel få dig att släppa de saker som du håller fast vid, genom att gå igenom svårigheter kommer du att höja ditt Xinxing.

Vad skall jag göra om någon försöker störa eller hindra min övning?

En utövare av Falun Gong är inte rädd för störningar från andra. I början har du min Fashen som skyddar dig, men det betyder inte att du absolut inte kommer att möta några som helst problem. Du kan inte förvänta dig att få din Gong att växa genom att bara sitta i soffan hela dagen och dricka te! Ibland när du möter en motgång säger du mitt namn och ser mig precis framför dig, men jag kanske inte hjälper dig, eftersom det är en provning som du ska komma över. Men jag tar hand om dig när du verkligen är i fara. I allmänna ordalag kommer du inte att möta någon verklig fara, eftersom din livsväg har ändrats, och ingen olycka tillåts hända.

Hur skall jag handskas med svårigheter?

Jag har upprepat många gånger, upprätthåll ditt Xinxing! Om du gör någonting och du inte tycker att det är fel så är det bra. Om du bråkar med andra när de av någon anledning inkräktar på dina intressen, då är du en vanlig människa, som en utövare bör du inte agera på det sättet. Allting du möter som stör ditt Xinxing är till för att höja ditt Xinxing, allt beror på hur du handskas med dessa saker och om du kan upprätthålla ditt Xinxing och höja ditt Xinxing genom dem.

6. Rum och mänskligheten

Hur många rum finns det i universum?

Så vitt jag vet finns det oräkneliga rum i universum, vad gäller existensen av många fler rum, vad som existerar där, vilka som är där, det är svårt att veta med nuvarande vetenskapliga metoder, och modern vetenskap kan heller inte hitta bevis. Men vissa qigongmästare eller människor med övernaturliga förmågor kan se andra rum, eftersom andra rum kan ses endast med det himmelska ögat, och inte med de fysiska ögonen.

Har varje rum egenskapen "Zhen Shan Ren"?

Ja, varje rum innehåller egenskapen "Zhen Shan Ren", den som agerar i enlighet med den egenskapen är en god människa; den som agerar mot den är en dålig människa; den som har assimilerat sig till den anses ha erhållit Dao.

Var kom de ursprungliga människorna ifrån?

Det ursprungliga universumet hade inte så många vertikala eller horisontella nivåer, det var ganska homogent. Under förloppet av dess rörelse och utveckling alstrades liv. Detta ursprungliga liv, som vi kallar det, var assimilerat till universum, inga dåliga saker

fanns på den tiden. Att vara assimilerad till universum betyder att man är likadan som universum och har alla övernaturliga förmågor som finns i universum. Med universums utveckling och omvandling uppstod det en del paradiser. Senare kom det fram fler och fler varelser, för att använda vårt uttryck på en låg nivå, bildade de ett socialt samhälle i vilket ömsesidiga relationer etablerades. Under den här omvandlingsprocessen började vissa människor att förändras, de började avvika mer och mer från universums egenskap och förändrades till det sämre, deras gudomliga förmågor minskade. Det är därför vi utövere poängterar ”att återvända till det sanna”, det vill säga, att återvända till det ursprungliga tillståndet, ju högre nivå man är på, desto mer assimilerad är man till universum och desto större är förmågorna. Under universums omvandling har vissa varelser blivit dåliga, men de kan inte förstöras så de sänds till en lägre nivå för att gå igenom vissa svårigheter så att de kan höja sig och assimileras till universum. Senare har fler och fler människor kommit till den här nivån. Senare på den här nivån har det skett en skiktning, de vars Xinxing har blivit värre kan inte längre stanna på den nivån, så ytterligare en lägre nivå har skapats. Det bara fortsätter så här, med den gradvisa skiktningen, lägre och lägre, fram till idag, och den nivån som vår mänsklighet befinner sig på, skapades. Detta är mänsklighetens ursprung.

Ordlista ett

Ah Q	En ”dåraaktig” figur i en kinesisk roman av Lu Xun	Nirvana	Frigörelse från smärta och lidande
Arhat	Den lägsta uppnådda kultiveringsnivån bortom Världsliga-Fa Nästa nivå är Bodhisattva, därefter Tathagata-Buddha	Níwán-palatset	Dao-lärens benämning på tallkottkörteln
Bǎihùi	Aku-punkt mitt på hjässan	Qì	Energi
Bodhisattva	Uppnådd kultiveringsnivå, högre än Arhat	Rěn	Uthållighet, uthärdande, tålmod
Cáo Cǎo	En kejsare i de Tre Kungarikens period i Kina	Rèn-meridian	Meridian i mittlinjen framtill på kroppen
Chǐ	1 Chi 0,33 m	Shàn	Godhet, barmhärtighet, välvilja
Dàfǎ	Den Stora Lagen	Tathagata	En Buddha, högre nivå än Bodhisattva
Dān Dao	Elixirvägen	Vajra	Diamant
Dān Jīng	Stort, klassiskt verk om elixir	Xīnxìng	Hjärtats natur, se s 54
Dào Zàng	Fortida daoistiska kultiverings skrifter	Xīuliàn	Kultivering
Dū-meridian	Meridian i mittlinjen på kroppens baksida	Yùzhěn	Aku-punkt i bakhuvudets mitt
Fǎ	Lagen	Zhēn	Det sanna, sanningsenlighet
Fǎlún	Fa-hjul, se s 39	Zhèngguō	Ortodox frukt, en uppnådd position genom ortodox kultivering
Fǎshēn	Fa-kropp		1 Li 0,5 km Uttryck som symboliserar ett väldigt långt avstånd
Fùtǐ	Fasthäftande varelse, se s 35		
Gōng	Kultiveringsenergi		
Gōngfū	Kampsport, förmåga		
Guāndǐng	Fylla på energi från hjässan		
Guǒwèi	Fruktposition, en utövares uppnådda nivå bortom Världsliga-Fa's kultivering		
Hàn	Största folkgruppen i Kina		
Huìyīn	Aku-punkt mitt i grenen		
Jiéyìn	Hålla händerna i en viss position		
Lǎo Zǐ	Grundaren av daoismen		
Lùnyǔ	Inledning, förord		

Ordlista två

Avalokitesvara	Guanyin	Yǔzhòu	Universum
Běntǐ	Den egna kroppen såväl som kropparna i andra rum	Yuánshén	Uranden
Bhaisajyaguru-vaiduryaprabhasa	Medicin-Buddha	Yuányīng	Urbarnet
Chū Shìjiān Fǎ	Bortom Världsliga-Fa	Zhǔ Yuánshén	Huvuduranden
Dān	Elixir	Zhǔ Yìshí	Huvudmedvetandet
Dāntián	Elixirfalt		
Dé	Dygd		
Dìng	Ett tillstånd av inre stillhet som uppnås under meditation		
Dìnglǐ	Förmågan att vara i Ding		
Fófǎ Shéntōng	Buddha-Fa's gudomliga förmågor		
Fù Yuánshén	Den sekundära uranden		
Fù Yìshì	Det sekundära medvetandet		
Gēnjī	Medfödd grund		
Gōnglì	Gong-styrka		
Gōngzhù	Gong-pelare		
Jīngjiè	Tankevärld		
Jīng Báitǐ	Klarvit kropp		
Kāigōng	Öppna Gong		
Kāiwù	Uppnå upplysning		
Qímén	Den Ovanliga Skolan		
Sānhuā Jùdǐng	Tre blommor samlas på hjässan		
Sānjiè	Den Trefaldiga världen		
Shìjiān Fǎ	Världsliga-Fa		
Tiānmù	Himmelska ögat		
Wù	Upplysning, insikt, inse		
Wúwéi	Att handla utan avsikt		
Wùxìng	Upplysningsförmåga		
Yè	Karma		
Yìniàn	Tanke		
Yīnghái	Det lekfulla barnet		