

FALUN GONG

Svensk version

Li Hongzhi

© Li Hongzhi, 1993, 1996

Översättningsgruppen Svenska Föreningen för Falun Dafa
Sverige, 2015

Nordiska föreningen för Falun Dafa
Mintensgatan 5
416 63 Göteborg
Tel: 031-251110
E-post: info@falundafa.se
Webbsida: www.falundafa.se

Kinesisk Falun Gong

Första upplagan, januari 1998

Andra upplagan, maj 1998

Tredje upplagan, november 1999

Falun Gong

Första upplagan, andra tryckningen 2006

Andra upplagan, november 2015

ISBN 978-91-973759-6-2

© Li Hongzhi 2015

Om Dafa

(*Lunyu*)

Dafa är Skaparens visdom. Den är grundvalen för skapandet av himlen och jorden, och bildandet av universum, och omfattar allting från det mest makrokosmiska till det mest mikrokosmiska, med olika manifestationer på olika nivåer i olika kosmiska kroppar. Från det mest mikrokosmiska i den kosmiska kroppen, och uppkomsten av de mest mikrokosmiska partiklarna som är oräkneliga och finns i lager på lager, från små till stora, vidare till ytnivån, som människan känner till, exempelvis atomer, molekyler, himlakroppar, stjärnsystem och de som är ännu större, har partiklar av olika storlek format olika liv av olika storlek och världar av olika storlek som finns spridda över hela universum. Liven på de olika partikelnivåerna uppfattar partiklarna på nästa större nivå som planeter i sina himlar, och så är det på varje nivå. För varelserna på olika nivåer i universum är det gränslöst och oändligt. Dafa har också skapat tid, rum och mångfalden av livsformer och alla tingen, omfattande allt, utelämnande inget. Detta är de konkreta manifestationerna av Dafas egenskap – *Zhen, Shan, Ren* (真善忍), på olika nivåer.

Hur avancerade människors metoder för att utforska universum och undersöka livet än må vara, så är de begränsade till vissa dimensioner på en låg nivå i det universum där människorna existerar. Även under många förhistoriska civilisationer har människan utforskat andra planeter, men oavsett hur högt eller långt de flög så kom de aldrig bortom den här dimensionen där människorna existerar. Människorna kommer aldrig att förstå universums sanna manifestationer. Om människorna ska kunna förstå universums, rumtidernas och människokroppens mysterier, så måste de kultivera en upprätt Fa och uppnå sann upplysning, och höja livets nivå. Genom kultivering kommer även ens moral och karaktär att höjas. Endast när man kan skilja på verkligt gott och ont, bra och dåligt, och går bortom den mänskliga nivån, kan man se och ha kontakt med det verkliga universumet, samt liven på olika nivåer i olika dimensioner.

Syftet med mänsklighetens forskning är teknisk tävlan, med förevändningen att förbättra livskvaliteten, men i de flesta fallen har utgångspunkten varit att förneka det gudomliga och överge moralen, vilken har till syfte att få människor att utöva självbehärskning. Detta är orsaken till att civilisationer har ödelagts många gånger i det förflutna. Människornas utforskande är endast begränsat till den här materiella världen, och tillvägagångssättet är sådant att först när något har blivit erkänt så studerar man det. Men sådant som man inte kan ta på eller se i den mänskliga dimensionen, men som objektivt existerar och konkret uppenbarar sig i den här mänskliga verkligheten – såsom andlighet, tro, gudars ord och gudars underverk – vågar man aldrig beröra, till följd av förnekandet av det gudomliga.

Om mänskligheten kan förbättra sin karaktär, sitt uppförande och sina föreställningar med moralen som grund, så kommer den mänskliga civilisationen att kunna bestå, och gudars underverk kan återigen uppenbara sig i människovärlden. Det har många gånger förut uppstått halvt gudomliga, halvt mänskliga kulturer i människovärlden, vilka har hjälpt människor att uppnå en sann förståelse beträffande livet och universum. När människor visar tillbörlig fromhet och respekt gentemot Dafa och dess manifestationer i den här världen, så kommer den att ge dem, deras etnicitet eller nation lycka och ära. Den kosmiska kroppen, universum, livet och alla tingen har skapats av universums Dafa. De liv som vänder Dafa ryggen är verkligt fördärvade. De som kan vara i samklang med den är verkligt goda människor som kommer att välsignas med lycka och ett långt liv. Som kultiverare, om du assimilerar dig till Dafa blir du en som erhåller Dao – en gudomlig varelse.

Li Hongzhi
24 maj 2015

Innehåll

Lunyu

Kapitel ett – Introduktion	15
1. Qigongs ursprung	16
2. Qi och Gong	18
3. Gong-styrka och övernaturliga förmågor	19
(1) Gong-styrka erhålls genom kultivering av Xinxing	19
(2) Övernaturliga förmågor är inte vad en utövare eftersträvar	20
(3) Kontroll av Gong-styrkan	22
4. Det himmelska ögat	23
(1) Att öppna det himmelska ögat	23
(2) Det himmelska ögats nivåer	25
(3) Fjärrsynsförmåga	27
(4) Dimensioner	28
5. Behandling av sjukdomar med qigong och behandling av sjukdomar på sjukhus	30
6. Buddha-lärans qigong och buddhism	32
(1) Buddha-lärans qigong	33
(2) Buddhism	34
7. De upprättade metoderna och de heretiska metoderna	35
(1) Den ovanliga skolans kultiveringsmetod	35
(2) Kampsport-qigong	36
(3) Omvänd kultivering och att låna Gong	37
(4) Kosmiska språk	38
(5) Futi-information	39
(6) I en upprätt metod kan man också öva fram det heretiska	40

Kapitel två – Falun Gong	41
1. Faluns funktioner	41
2. Faluns utformning	43
3. Särdrag i Falun Gong-kultiveringen	44
(1) Fa förädlar utövaren	44
(2) Kultivering av huvudmedvetandet	45
(3) Inget tal om tid eller riktning under övning	47
4. Kultivering av både kropp och själ	48
(1) Förändring av Benti	48
(2) Faluns himmelska kretslopp	50
(3) Att öppna meridianerna	51
5. Tanke	52
6. Falun Gongs kultiveringsnivåer	54
(1) Kultivering på hög nivå	54
(2) Manifestationer av Gong	54
(3) Bortom Värdsliga-Fas kultivering	55

Kapitel tre – Kultiveringen av Xinxing	57
1. Xinxings innebörd	58
2. Att förlora och vinna	59
3. Integrerad kultivering av "Zhen, Shan, Ren"	62
4. Att släppa avundsjukan	64
5. Att släppa fasthållanden	66
6. Karma	68
(1) Karmas uppkomst	68
(2) Eliminering av karma	70
7. Att locka till sig demoner	73
8. Medfödd grund och upplysningsförmåga	74
9. Klart och rent hjärta	77

Kapitel fyra – Kultiveringsmetodens särdrag	80
1. Kultivera Falun, inte kultivera elixir och inte bilda elixir	82
2. Människan övar inte men Falun förädlar människan	82
3. Kultiverar huvudmedvetandet, erhåller själv Gong	82
4. Integrerad kultivering av kropp och själ	83

5. De fem övningarna är enkla och lätta att lära sig	84
6. Utan tankar, inte komma på avvägar, Gong växer snabbt	84
7. I träningen talas inte om plats, tid eller riktning, och inte heller om avslutning av övningen	84
8. Med min Fashens beskydd, ingen oro för onda störningar utifrån	85

Kapitel fem – Rörelseillustrationer 87

1. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer	87
2. Övningen Falun stå-som-en-pelare	96
3. Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler	100
4. Övningen Falun himmelska kretsloppet	105
5. Övningen för att förstärka gudomliga förmågor	111

Kapitel sex – Rörelsernas mekanismer 121

1. Första övningen	121
2. Andra övningen	125
3. Tredje övningen	126
4. Fjärde övningen	130
5. Femte övningen	132

Appendix 136

1. Krav på Falun Dafa assistentcentra	136
2. Bestämmelser rörande Falun Dafas lärjungar i spridandet av Fa och övningarna	138
3. Måttstock för Falun Dafa-assistenter	139
4. Vad Falun Dafa-kultiverare måste veta	140

Ordlista

Kapitel ett

Introduktion

Qigong härstammar från en avlägsen forntid och har en lång historia i vårt land [Kina] och i utövandet av qigong har kineserna därför åtnjutit särskilda fördelar. Qigong inom Buddha-läran och Dao-läran, vilket är upprätt kultivering, har redan gjort många hemliga kultiveringsmetoder kända för allmänheten. Dao-lärans kultiveringsmetoder är unika; Buddha-läran har också sina kultiveringsmetoder. Falun Gong är en stor kultiveringsmetod på hög nivå inom Buddha-lärans qigong. Under mina föreläsningar justerar jag först era kroppar till ett tillstånd där ni kan kultivera på höga nivåer. Därefter kommer jag att sätta in *Falun* och *qi*-mekanismer i era kroppar och sedan lära er övningarna. Dessutom kommer min *Fashen* att skydda er. Men bara det räcker inte, det kan inte nå målet att få *Gong* att växa, det är också nödvändigt att alla förstår principerna för kultivering på hög nivå. Det är vad som kommer att talas om i den här boken.

Jag talar om en kultiveringsmetod på hög nivå och därför kommer jag inte att nämna någon kultivering av meridianer, akupunkter eller energibanor. Jag föreläser om *Dafa*-kultivering, vilken genuint leder till kultivering mot höga nivåer. Till en början kan det låta något mystiskt, men en som verkligen vill kultivera qigong behöver bara uppmärksamtforska och erfara så kommer de djupa hemligheterna att finnas där.

1. Qigongs ursprung

Det vi nu kallar för qigong kallades faktiskt inte ursprungligen för qigong. Det härstammade ursprungligen från de kultiveringsmetoder som utövades på egen hand av forntida kineser, eller från religiös kultivering. Du skulle aldrig finna termen ”qigong” i någon av skrifterna *Dan Jing*, *Dao Zang* eller Tripitaka. Under utvecklingen av det nuvarande mänskliga civilisationsstadiet har qigong genomlevt religionernas förstadium. Redan innan religionerna formades fanns qigong. Efter religionernas uppkomst blev den i viss mån färgad av dessa religioner. Qigong kallades i början för den Stora Buddha-kultiveringsmetoden eller den Stora Dao-kultiveringsmetoden. Det fanns även andra namn, såsom den Niofaldiga Inre Alkemin, Arhats Väg och Vajra-meditationsmetoden. Nu kallar vi det för ”qigong” som en anpassning till den nutida människans uppfattning och för att den lättare ska kunna bli populariserad i samhället. Faktiskt är det här det naturliga sättet att kultivera människokroppen i vårt Kina.

Qigong är inte en uppfinning från den här cykeln i människans historia, den har en lång historia. När uppstod den då? Vissa hävdar att dess historia är tretusen år och att den blev populär under Tang-dynastin. En del säger att den har en historia på femtusen år och är lika gammal som den kinesiska kulturen. Andra säger att sett utifrån arkeologiska fynd kan den redan vara sjutusen år gammal. Jag anser att qigong inte skapades av moderna människor, den är en förhistorisk kultur. Människor som har förmågor har funnit att det universum som vi nu lever i är en rekonstruerad kropp som har återskapats efter nio katastrofala explosioner. Planeten som vi bebor har redan förintats många gånger. Efter att planeten har blivit rekonstruerad har mänskligheten på nytt börjat föröka sig. Nu har vi upptäckt att det i världen finns många saker som är bortom vår moderna civilisation. Enligt Darwins evolutionsteori utvecklades människan från apan och civilisationen skulle då inte vara mer än tiotusen år gammal. Men arkeologiska fynd visar att det i grottor i Alperna i Europa finns frescomålningar som är 250 000 år gamla. De har ett konstnärligt värde som nutida verk inte kan jäm-

föra sig med. På det nationella universitetsmuseet i Peru finns en stor sten på vilken det är inristat en bild av en människa som håller ett teleskop och observerar himlakroppar. Den här avbildningen av en människa har redan en historia på trettiotusen år. Det är känt att Galilei uppfann teleskopet med trettio gångers förstoring år 1609, fram tills nu är dess historia bara något på trehundra år. Hur kunde det då finnas ett teleskop för trettiotusen år sedan? Det finns en järnstång i Indien som innehåller över nittionio procent rent järn. Detta är så rent att man inte ens med dagens förädlingstekniker kan förädla fram det, det överträffar dagens teknik. Vem skapade den civilisationen? Människor var på den tiden kanske bara mikroorganismer, hur kunde de skapa sådana saker? Sådana upptäckter har uppmärksamats av vetenskapsmän i alla världens länder. Eftersom ingen kan förklara detta kallas det för ”förhistoriska kulturer”.

Varje tidsperiods vetenskapsnivå är olika, under vissa perioder är den mycket hög, till och med högre än vår moderna mänskliga nivå. Men de civilisationerna har blivit förstörda, därför säger jag att qigong inte skapades av våra moderna människor, den skapades inte, utan återupptäcktes och fulländades av den moderna människan, det är förhistorisk kultur.

Qigong finns inte enbart i Kina. Den existerar även i andra länder. Men då heter det inte qigong, utan i västländer såsom USA, England etc. kallar man det för magiska konster. I USA finns en magiker som i själva verket är en mästare i speciella förmågor och som har uppträtt med att gå igenom den kinesiska muren. När han skulle gå igenom den täckte han över sig med ett vitt skyнке som var uppsatt mot muren, sedan gick han igenom den. Varför gjorde han så? När han gjorde så började många människor titta, det tycktes som om han utförde magi. Det skulle inte fungera om han inte gjorde på det här sättet. Han visste att det i Kina finns många människor på höga nivåer och han var rädd för att bli störd av dessa, därför täckte han över sig och gick sedan in. Innan han kom ut sträckte han ut en hand för att hålla upp skyנקet och kom sedan ut. ”En expert ser talangen i konsten medan en lekman endast ser föreställningen”, publiken trodde att han utförde magi. Anledningen till att västerlänningar kallar dessa förmågor för magi är

just den att de inte använder dem för att kultivera sina kroppar, utan för att visa upp mirakler på scen och uppträda som underhållare. Så man säger på låg nivå att målet med qigong är att förbättra sitt fysiska tillstånd, bota sjukdomar och stärka hälsan; på hög nivå syftar qigong till att kultivera *Benti*.

2. Qi och Gong

”Qi” 气 som vi nu talar om kallades för ”qi” 炁 av forntida kineser. De två orden har samma betydelse, båda syftar på kosmiskt qi, det formlösa och osynliga ämnet i universum. Det syftar inte på luft. Genom kultivering kan människokroppen aktivera detta ämnes energi, vilken kan ändra kroppens tillstånd och ha effekten att bota sjukdomar och stärka hälsan. Men, qi är bara qi, du har qi, han har också qi, mellan qi och qi finns ingen kontrollerande effekt. Vissa människor säger att qi kan behandla sjukdomar; eller att du kan frigöra lite qi åt någon för att behandla hans sjukdom. Allt detta är ytterst ovetenskapligt eftersom qi inte alls kan bota sjukdomar. Om en utövare har qi i sin kropp betyder det att hans kropp ännu inte är en mjölkvit kropp och det betyder att han fortfarande har sjukdomar.

En kultiverare som har kommit till en hög nivå frigör inte qi, utan en högenergisubstans. Denna högenergisubstans existerar i form av ljus med mycket små partiklar av hög täthet, det här är Gong, och först nu kan den påverka vanliga människor och behandla sjukdomar. Ett ordspråk lyder: Buddhas ljus strålar över allt och allt blir ljust och harmoniskt. Det betyder att en kultiverare som utövar en upprätt metod bär en mäktig energi och kan rätta till alla onormala tillstånd och normalisera allt som han passerar som är inom räckhåll för hans energi. Till exempel, om någon har sjukdomar i sin kropp så finns det onormala tillstånd i den personens kropp och sjukdomen kommer att försvinna när det här tillståndet

rättas till. Enkelt uttryckt är Gong energi. Gong är materia och en utövare kan uppfatta den objektiva existensen av den genom kultivering.

3. Gong-styrka och övernaturliga förmågor

(1) Gong-styrka erhålls genom kultivering av Xinxing

Den Gong som egentligen bestämmer nivån på utövarens Gong-styrka förvärvas inte genom övningar, den erhålls genom omvandlingen av en sorts substans, ”dygd”, och genom kultivering av *Xinxing*. Den här omvandlingsprocessen är inte heller som vanliga människor tror, att *sätta upp ugnar och samla örter för att förädla elixir*. Den Gong som vi syftar på framträder utanför kroppen, den börjar från nederdelen av kroppen, växer i spiralform uppåt när Xinxing höjs, formas helt och hållet utanför kroppen och blir sedan till en Gong-pelare på hjässan. Så hög som Gong-pelaren är, så hög är ens Gong. Gong-pelaren existerar i en väl dold dimension och är svår för vanliga människor att se.

Övernaturliga förmågor förstärks av Gong-styrkan, ju högre ens Gong-styrka är och ju högre ens nivå är, desto större är ens övernaturliga förmågor och desto lättare blir det att använda sig av dem; om Gong-styrkan är liten är de övernaturliga förmågorna små och det kan vara svårt eller omöjligt att använda dem. De övernaturliga förmågorna representerar inte ens Gong-styrka eller ens kultiveringsnivå. Vad som bestämmer ens nivå är Gong-styrkan, inte de övernaturliga förmågorna. Vissa människor övar med ”låsta” förmågor, deras Gong-styrka är hög, men de har 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. I samhället är övernaturliga förmågor mycket lockande och många människor vill ha en del förmågor. Men, om man inte har bra Xinxing så har man inga förmågor.

Några av dessa förmågor, såsom det himmelska ögat, kläraudiens, telepati och föraning m m, kan vanliga människor ha. Dessa förmågor varierar från person till person och i ett tillstånd av successiv upplysning har man inte alla. Beträffande vissa övernaturliga förmågor 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 utvecklats enligt kosmiska principer, omfattar alla krafter och förmågor som existerar i universum, det beror bara på hur utövaren har kultiverat. Det är inget fel med att hoppas på att få en del övernaturliga förmågor, men att alltför intensivt sträva efter dem är inte ett normalt tänkande och det får dåliga konsekvenser. Övernaturliga förmågor erhållna på en grundläggande nivå är till liten nytta och de används helt enkelt för att visa upp sig som hjälte bland vanliga människor. Om det är på det viset betyder det just att Xinxing inte är högt och det är rätt att inte ge någon förmåga. Om vissa förmågor ges till en person med dåligt Xinxing så skulle de kunna användas till dåliga gärningar. Man kan inte garantera att en människa vars Xinxing är opålitligt inte kommer att göra dåliga gärningar.

Å andra sidan kan de övernaturliga förmågor som får visas upp inte användas för att ändra på det mänskliga samhället eller det normala livet bland människor. Det är inte tillåtet att visa upp de verkligt stora förmågorna, vilket beror på deras allvarliga konsekvenser och faror. Till exempel kan man inte riva en stor byggnad som en uppvisning. Endast de med särskilda uppdrag kan tillåtas använda exceptionellt stora förmågor, annars är det förbjudet att använda dem och de kan inte heller tas fram, eftersom de är kontrollerade av mästare på hög nivå.

Men det finns alltid en del vanliga människor som kräver av en qigong-mästare att han ska demonstrera sina övernaturliga förmå-

gor inför publik, tvingar honom att göra det. En människa med förmågor hyser alltid motvilja mot att visa upp sina förmågor, eftersom han inte tillåts göra det, om de togs fram skulle det kunna störa hela samhällstillståndet. En människa med genuint stora dygder tillåts inte använda sina övernaturliga förmågor. En del qigong-mästare mår dåligt av att göra ett sådant uppträdande, efteråt vill de bara gråta. Tvinga dem inte att uppträda! De kommer att må mycket dåligt ifall de tar fram sådana saker. När en av mina elever visade mig en tidning kände jag avsmak inför det som stod skrivet där. I tidningen stod det att en internationell qigong-konferens skulle hållas och att de med övernaturliga förmågor kunde delta i en tävling, den som hade starka förmågor kunde åka dit. Mitt hjärta var oroat i flera dagar. De här sakerna ska inte tas fram för att tävla med, efteråt skulle man få ångra sig. En vanlig människa bryr sig bara om världsliga saker men en qigong-mästare måste uppträda med självbehärskning.

Vad är meningen med att erhålla övernaturliga förmågor? Det återspeglar en utövares tankevärld och strävan. Det är omöjligt att erhålla stora förmågor om man har begär och ett opålitligt sinne. Det finns en orsak bakom det här. Innan du blir upplyst bedömer du helt enkelt vad som är rätt och fel med Världsliga Fas måttstock för rätt och fel, 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 och eftersom du inte kan se detta skulle du 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 ännu inte är upplyst är det inte säkert att det du ser är sanningen. När en person slår en annan med knytnäven kan det vara en "karmisk" uppgörelse. Om du ingriper hindrar du kanske deras "karmiska" uppgörelse. "Karma" är en sorts svart substans runt kroppen, det är materia som existerar i en annan dimension och är något som kan förvandlas till sjukdomar och katastrofer.

Alla har övernaturliga förmågor, men endast genom ständig kultivering kan de utvecklas och stärkas. Som en utövare, om man bara strävar efter att få övernaturliga förmågor så är det ett kort-

siktigt synsätt och det finns dolda motiv. Oavsett vad han kommer att använda förmågorna till så finns det själviskhet i det. Detta kommer säkerligen att hindra honom i utövandet, resultatet blir att han inte får någon förmåga.

(3) Kontroll av Gong-styrkan

En del utövare som har tränat qigong endast en kort tid vill behandla sjukdomar för att se om de kan bota sjukdomar eller inte. För en utövare med låg Gong-styrka, om man sträcker fram handen och provar kommer man att absorbera stora mängder med svart qi, sjukdoms-qi, grumligt qi från patienten. Eftersom du inte har förmågan att skydda dig mot sjukdoms-qi och inte heller har något skyddande fält runt kroppen, så kommer du att bilda ett fält tillsammans med patienten. Om Gong-styrkan är låg kan du inte skydda dig och du själv kommer att må mycket dåligt. Om ingen tar hand om dig kommer du i det långa loppet att få sjukdomar i hela kroppen. Därför ska en utövare med låg Gong-styrka inte bota andras sjukdomar. Om du har erhållit övernaturliga förmågor och har en viss Gong-styrka så kan du använda qigong för att bota sjukdomar. Vissa människor, även om de har övernaturliga förmågor och kan bota sjukdomar, så använder de egentligen, på sina låga nivåer, sin egen lagrade Gong-styrka i behandlingen. Eftersom Gong är energi och en intelligent varelse så är det mycket svårt att ackumulera den, om man sänder ut den här Gong så är det att förbruka sig själv. När du släpper ut din Gong minskar höjden på Gong-pelaren på huvudet och den blir förbrukad, det här är inte värt att göra. Så jag uppmuntrar inte till att behandla andras sjukdomar när man har låg Gong-styrka. Oavsett hur avancerade metoder du använder så förbrukar du helt enkelt din egen energi.

När ens Gong-styrka har nått en viss nivå kommer åtskilliga förmågor att komma fram, men man bör fortfarande vara försiktig med hur man använder dem. Till exempel, när det himmelska ögat är öppet går det inte heller om du inte tittar med det, om det inte används ofta kommer det att stängas. Men det bör inte användas alltför ofta, för då förbrukas det för mycket energi. Betyder det att man aldrig ska använda det? Absolut inte. Varför ska vi kultivera oss om vi aldrig använder det? Frågan är när det ska användas. Det

kan användas endast när man har nått en viss kultiveringsnivå och äger förmågan att själv kompensera energin. När kultiveringen av Falun Gong har kommit till ett visst stadium kommer Falun själv att automatiskt fylla upp lika mycket Gong som den du har friggett och automatiskt behålla utövarens Gong-styrkenivå, inte en sekund kommer den att minska, detta är Falun Gongs särdrag. Endast nu kan övernaturliga förmågor användas.

4. Det himmelska ögat

(1) Att öppna det himmelska ögat

Huvudkanalen för det himmelska ögat sitter mellan pannans mitt och näsroten. En vanlig människa ser genom sina köttsliga ögon enligt samma princip som för en kamera: linsen eller pupillens storlek regleras beroende på avstånd och ljusmängd, vilket gör att bilder framträder i den bakre halvan av hjärnan, via synnerven. Den genomträngande synen, vilken tillhör de särskilda förmågorna, fungerar genom att tällkottkörteln ser direkt ut genom det himmelska ögat. En vanlig människas himmelska öga är inte öppet och öppningen till dess huvudkanal är mycket trång och mörk, det finns ingen qi-essens och inget ljus sänds ut. Vissa människors himmelska öga kan inte se eftersom deras huvudkanal är blockerad.

När vi öppnar det himmelska ögat är det att först öppna kanalen genom en yttre kraft eller självkultivering. Varje persons kanalform är olika, 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, men om man kultiverar själv måste man utveckla det själv. För det tredje måste det finnas qi-essens i området där ditt himmelska öga är beläget.

Vi ser vanligtvis med våra fysiska ögon, det är faktiskt dessa två ögon som blockerar vår passage till andra dimensioner, de fungerar som en skärm, vi kan bara se det som existerar i vår fysiska dimen-

sion. Att öppna det himmelska ögat innebär att man undviker att använda de två ögonen för att se. Efter att ha nått en mycket hög nivå kan man också kultivera fram ett sant öga, och då kan man se med det himmelska ögats sanna öga, eller med det sanna ögat som är lokaliserat vid näsroten. Buddha-läran säger: varje por är ett öga, det finns ögon över hela kroppen. Dao-läran säger: varje akupunkt är ett öga. Men huvudkanalen ligger i det himmelska ögat och därför måste det öppnas först. På mina föreläsningar har jag försett alla med någonting som används för att öppna det himmelska ögat. Eftersom elevernas kroppsliga förutsättningar varierar kan också resultaten variera. 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 betyder det att den kommer att öppnas snart. Vissa ser något som snurrar, vilket är något som mästaren har planterat för att öppna det himmelska ögat. Efter att det har borrat igenom det himmelska ögat kan man se. Vissa kan se ett stort öga vilket 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 beräkning har under varje föreläsning mer än hälften öppnat det himmelska ögat. Men efter att det himmelska ögat har öppnats kommer det att uppstå ett problem: en människa vars Xinxing inte är högt är benägen att använda sitt himmelska öga för att göra dåliga saker. För att lösa det problemet kommer jag att öppna ditt himmelska öga direkt till Vidsöögats nivå, det vill säga till en hög nivå, så att du direkt kan se scener i andra dimensioner, för att du ska kunna se vad som visar sig under ditt utövande så att du ska tro på det och så att ditt förtroende för kultiveringen ökar. En nybörjare vars Xinxing inte har nått högre än hos en vanlig människa, kommer lätt att begå en del dåliga gärningar så fort han besitter saker utöver det vanliga. För att skämta, till exempel, när en man går längs gatan skulle han kunna stanna framför ett lotteristånd och välja högvinstlotten, bara för att illustrera vad jag menar, man får inte göra så. Det finns ett annat skäl, jag är här för att öppna det himmelska ögat i stor skala, tänk er bara, om varje människa skulle kunna se igenom kroppen eller igenom en vägg, är det då ett mänskligt samhälle? Detta skulle all-

varligt störa tillståndet i det mänskliga samhället, därför är det inte tillåtet att göra så, man kan inte göra på det här sättet, det är heller inte bra för en utövare eftersom det stärker utövarens fasthållanden. Därför öppnar jag inte ditt himmelska öga till en låg nivå, utan öppnar det direkt till en hög nivå.

(2) Det himmelska ögats nivåer

Det himmelska ögat omfattar många nivåer. Dess nivåer är olika och alla dimensioner som kan ses är också olika. Enligt buddhismen finns "fem synförmågor", Köttsliga ögats förmåga, Celesta ögats förmåga, Visdomsögats förmåga, Fa-ögats förmåga och Buddha-ögats förmåga. Varje nivå är dessutom indelad i den övre, mellersta och nedre nivån. Från och med Celesta ögats nivå och nedåt kan man bara se saker i vår fysiska värld. Endast från Visdomsögats förmågas nivå och uppåt kan man se andra dimensioner. Vissa människor har den genomträngande förmågan, 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 den dimension som vi lever i, så det kan inte räknas som en hög nivå för det himmelska ögat.

Ens himmelska ögas nivå beror på hur mycket qi-essens man har, på bredden och klarheten hos huvudkanalen och på hur mycket den är blockerad. Qi-essensen i kanalen är viktig för att det himmelska ögat ska kunna öppnas fullständigt. Det är väldigt lätt att öppna det himmelska ögat hos ett barn under sex år, jag behöver inte ens använda min hand, så fort jag pratar öppnas det. Eftersom små barn före födelsen inte har utsatts för så mycket negativt inflytande från den här materiella världen och de själva inte 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, vilket beror på att ju äldre de blir desto större blir påverkan från omvärlden. Framför allt gäller detta uppfostran och utbildning med världsliga värderingar, slapphet och dåliga gärningar, vilket kan göra att qi-essensen försvinner och på ett visst stadium kan försvinna helt. För en som har utarmat all sin qi-essens kan den

gradvis ersättas genom kultivering efter födelsen, men det kommer att ta en mycket lång tid och man måste göra mycket stora ansträngningar. Qi-essensen är ytterst värdefull.

Jag uppmuntrar inte öppnandet av det himmelska ögat till nivån för det Celesta ögats förmåga, för när utövarens Gong-styrka inte är stark är den energi som samlas i utövandet inte mer än den energi som förbrukas då man använder den genomträngande förmågan. Om för mycket qi-essens förbrukas kommer utövarens himmelska öga återigen att stängas. När det väl är stängt kommer det att vara mycket svårt att öppna det igen. Därför öppnar jag vanligtvis mina elevers himmelska öga till nivån för Vidsöögats förmåga. Oavsett om utövaren ser klart eller ej så kan jag låta kultiverare se saker i andra dimensioner. Det finns människor som på grund av medfödda förutsättningar ser mycket klart; det finns människor som ser saker i ena stunden men inte i nästa; 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 att man gör övningarna.

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, lager efter lager. I meditationen kan man i början 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 vid näsroten blir spända, som om musklerna drog ihop sig där, borrhållande sig inåt, tinningarna och pannan är spända och värker. Allt det här är reaktioner 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 när han avsiktligt försökte se kunde han inte se den igen 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, då

använder han egentligen de fysiska ögonen och synnerven och då kan han inte se någonting.

De dimensioner som uppfattas av det himmelska ögat skiljer sig åt beroende på det himmelska ögats nivå, men en del vetenskapsgrenar förstår inte den här principen. Följaktligen ger inte qigongtesterna förväntade resultat, resultatet kan till och med bli tvärt emot vad de hade förväntat sig. Till exempel utarbetade ett institut en metod för att testa särskilda 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, vilket resulterade i att försöksledarna drog slutsatsen att det himmelska ögat var falskt och lurade människor. 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 för det Celesta ögats förmåga, vilket bara är lämpligt för att betrakta ting i den fysiska dimensionen. De som inte förstår något om det himmelska ögat tror därför 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 dimensionerna. Ta till exempel ett glas, när det tillverkas har det ett motsvarande intelligent väsen i en annan dimension, det här väsendet kan ha varit någonting annat innan det började 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 nivå högre uppfattar dess intelligenta väsen i den andra dimensionen; en som har det himmelska ögat öppet på en ännu högre nivå kan uppfatta väsendets ännu tidigare fysiska form.

(3) Fjärresynsförmåga

Efter att det himmelska ögat har öppnats kan vissa få fjärresyn, vilket gör det möjligt för dem att se saker på tusen mils avstånd. Alla har sin egen dimension i vilken man är lika stor som ett universum. I den här specifika dimensionen finns det framför pannan en spegel som inte syns i vår fysiska dimension. Alla har en sådan spegel, men en icke utövares spegel är vänd mot honom själv; för en utövare kommer spegeln gradvis att vändas. När spegeln har

vänts återspeglar den allt som utövaren vill se. I sin specifika dimension är utövaren väldigt stor, hans kropp är enorm och därför är även spegeln det, den kan återspegla allt som utövaren vill se. Men han kan inte se bilden som faller på spegeln om inte bilden stannar kvar i spegeln ett ögonblick. Spegeln kan vända sig och visa dig det som den har speglat, sedan vänder den sig tillbaka igen, och vänder sig snabbt igen, den vänder sig oavbrutet. I en film rullar filmen med 24 bilder i sekunden för att man ska kunna se kontinuerliga rörelser. Eftersom spegeln vänder sig snabbare än så kan utövaren få klara, kontinuerliga och tydliga bilder, detta kallar vi för fjärrsyn. Principen för fjärrsyn är så enkel. Allt det här är hemligheternas hemlighet och jag har avslöjat den med några få ord.

(4) Dimensioner

Dimensionerna är mycket komplicerade, sett ur vårt perspektiv. Människor känner bara till den dimension i vilken de vistas och har ännu inget sätt att påvisa förekomsten av andra dimensioner. Beträffande andra dimensioner så har vi qigong-mästare emellertid redan sett tiotals av dem, vilka kan förklaras teoretiskt men ännu inte bevisas vetenskapligt. Vissa saker, även om du inte erkänner deras existens så har de redan återspeglats i vår dimension. Till exempel finns det en plats på jorden som kallas för Bermuda-öarna, människor kallar det för Bermuda-triangeln. En del fartyg försvann då de kom dit; även en del flygplan försvann där men visade sig igen ett antal år senare. Ingen har kunnat ge någon förklaring till detta fenomen, inte heller har någon kunnat bryta sig ur den moderna människans teoretiska tänkesätt. I själva verket är det en kanal till en annan dimension. Till skillnad från en vanlig dörröppning som har en riktig dörr, öppnar sig den här kanalen på ett oförutsägbart sätt. Om ett fartyg kommer just när den råkar vara öppen så är det enkelt för det att komma in. Människan känner inte av någon skillnad mellan dimensionerna och befinner sig i en annan dimension på ett ögonblick, tids- och rumsskillnaden mellan den dimensionen och vår dimension kan inte mätas i termer som mil, ett avstånd på *108 000 Li* skulle bara vara en punkt där, det vill säga, de två dimensionerna befinner sig på samma plats. När ett fartyg stannade där en liten stund och slumpmässigt kom ut igen

hade dussintals år passerat i den här världen eftersom tiden i de två dimensionerna inte är densamma. I varje dimension 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 råkade en brittisk pilot in i en häftig storm under ett flyguppdrag, utifrån sin erfarenhet letade han upp ett övergivet flygfält. När flygfältet uppenbarade sig framför hans ögon såg han en helt annan syn, en klar och gränslös himmel visade sig helt plötsligt, som om den hade dykt upp från en annan värld. Planen på flygfältet var gulmålade och människorna var sysselsatta på marken, han tyckte det var väldigt konstigt! Han landade planet men ingen ägnade honom någon uppmärksamhet, inte heller kontaktade kontrolltornet honom. Han såg att det nu var klart väder, det var lika bra att åka, så han bestämde sig för att flyga iväg. Efter ett avstånd lika stort som det mellan flygfältet och där han först hade fått syn på flygfältet, kom planet in i stormen igen. Han lyckades till slut återvända. Han skrev sin rapport och beskrev hela resan, men chefen kunde inte tro honom. Fyra år senare bröt andra världskriget ut. Han fick i uppdrag att vakta det övergivna flygfältet. Han kom plötsligt ihåg att det som han hade sett för fyra år sedan såg exakt likadant ut som här. Vi qigong-mästare vet vad det var frågan om, piloten gjorde i förväg det han skulle göra fyra år senare, som i en föreställning åkte han dit innan för att framträda, innan första scenen hade börjat hade han redan spelat den en gång. Senare gick han tillbaka för att 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 på det vanliga mänskliga samhällets sätt. Trots hjälp av laborietester, röntgen m m, kan han endast se sjukdomen i den här dimensionen, han kan inte se informationen och orsaken till sjukdomen i andra dimensioner. Om ett fall inte är allvarligt kan medicin användas för att döda eller driva ut sjukdomsorsaken (inom västerländsk medicin kallas det för virus och inom qigong kallas det för karma). Om sjukdomen är svår kan medicin inte vara till någon hjälp, om medicindosen ökades så skulle patienten inte heller klara av det. På grund av att inte alla sjukdomar är begränsade till Världsliga-Fa och vissa av dem är mycket allvarliga och går bortom gränsen för Världsliga-Fa, så kan sjukhuset inte bota dem.

Kinesisk medicin är vårt lands traditionella läkekonst och går inte att separera från kultiveringen av mänskliga särskilda förmågor. I forna tider ägnades stor uppmärksamhet åt kultiveringen av människokroppen. Konfucianismen, daoismen och buddhismen, inklusive elever som studerade konfucianismen, pratade om att sitta i meditation. Meditation betraktades som en sorts Gongfu och allteftersom tiden gick kunde 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 inte förbundna med varandra horisontellt? Varför korsar de inte varandra? Varför är de förbundna vertikalt? Hur kan dessa beskrivas så exakt? Det som en modern människa med särskilda förmågor ser med det himmelska ögat är detsamma som beskrevs av traditionell kinesisk medicin, eftersom de kända forntida läkarna vanligtvis hade särskilda förmågor. Vår kinesiska historias stora läkare, såsom Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que och Huatuo, var egentligen alla qigong-mästare med särskilda förmågor. Det som har förts vidare fram tills nu från den kinesiska medicinen är endast tekniken, och delen med över-

naturliga förmågor har blivit bortkastad. Förr i tiden använde en läkare i traditionell kinesisk medicin sina ögon (inklusive särskilda förmågor) för att diagnostisera en sjukdom, senare utvecklades pulsdagnostiken. Om man använde den traditionella kinesiska medicinska behandlingstekniken i kombination med särskilda förmågor kan man säga att den västerländska medicinen inte skulle 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 bota någons sjukdom är en hjälp att eliminera karma. Vissa qigong-mästare talar om att driva ut svart qi och tillföra bra qi när de behandlar patienter, de kan driva ut svart qi på en mycket låg nivå men de vet inte grundorsaken till att svart qi uppkommer, när svart qi återkommer så återkommer sjukdomen. Faktum är att det inte är svart qi som orsakar sjukdomen, förekomsten av svart qi får personen bara att känna sig dålig. Grundorsaken till hans sjukdom är en intelligent varelse som finns i en annan dimension. Det är många qigong-mästare som inte vet om detta. Den intelligenta varelsen är så farlig, man varken kan eller vågar röra den. När Falun Gong botar en sjukdom syftar det till att ta bort den intelligenta varelsen, att ta bort grundorsaken till sjukdomen, och placera ett skydd över området för att hindra sjukdomen från att komma tillbaka.

Qigong kan bota sjukdomar men ska inte användas för att störa vanliga människors samhällstillstånd. Det normala samhället kommer att störas om qigong används i stor skala, det är inte tillåtet och skulle inte ge goda resultat. Som alla vet, innan öppnandet av qigong-mottagningar, qigong-sjukhus och qigong-rehabiliteringscenter, visade sig kanske botandeeffekten vara ganska bra, men när en praktik etableras för att ta emot patienter minskar effekten drastiskt. Detta visar att det inte är tillåtet att använda den Fa som överträffar vanliga människor till att ersätta arbeten i den vanliga människans samhälle. 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. Med hjälp av datortomografi

kan vi nu också se dem klart, men det görs trots allt av en maskin, det tar lång tid, den använder mycket film, är mycket långsam och kostar mycket pengar. Det är inte lika behändigt och exakt som särskilda förmågor. En qigong-mästare kan med ett ögonkast se en tydlig bild av varje del av en patients kropp. Är inte detta högteknologi? Det är till och med mer avancerat än modern högteknologi. Men den här nivån existerade redan i det forna Kina, det är högteknologi som fanns i forna tider. En gång märkte Huatuo en tumör i Caocao hjärna och erbjöd sig att operera honom. Men Caocao avslag erbjödandet i tron att Huatuo ville åt hans liv, han arresterade Huatuo, till slut dog Caocao av hjärntumören. Många stora läkare i kinesisk medicin under historiens gång ägde särskilda förmågor, men den här forntida traditionen har 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 gagnar mänskligheten.

6. Buddha-lärans qigong och buddhism

När vi nämner Buddha-lärans qigong kommer många människor att associera till följande: eftersom Buddha-läran kultiverar Buddha kommer människor att tänka på saker inom buddhismen. Här vill jag betona och klargöra att Falun Gong är av Buddha-lärans qigong, den Upprätta Dafa, vilken inte har någonting med buddhismen att göra. Buddha-lärans qigong är Buddha-lärans qigong, buddhismen är buddhismen, fastän deras mål i kultiveringen är detsamma går de inte samma väg och hör inte till samma skola, de har också 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 är inte så. Ordet "Buddha" härstammar från sanskrit och spreds från Indien, det heter "Fo Tuo". Från uttalet blev det två ord, människor utelämnade "Tuo" och sade bara "Fo". Översatt till kinesiska betyder det "den upplyste", en människa som har nått upplysning.

(1) Buddha-lärans qigong

För närvarande cirkulerar det två olika sorters qigong av Buddha-läran. Den ena härstammar från buddhismen, under årtusendens utveckling har den frambringat många framstående munkar. När dessa framstående munkar nådde en mycket hög kultiveringsnivå fick de instruktioner från sina Höga Mästare och de fick sann undervisning på en ännu högre nivå. Förr i tiden fördes allt detta vidare från person till person inom buddhismen, 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 en utvald god lärjunge som är kvalificerad för kultivering på hög nivå, med välgrundad dygd. En sådan människa kommer till världen endast en gång på många, många år. Dessa kultiveringsmetoder kan inte vidarebefordras till allmänheten eftersom de kräver mycket högt Xinxing, Gong växer också mycket fort, sådana kultiveringsmetoder är inte få. Det är likadant inom Dao-läran, vilken inkluderar sådana skolor som Kun Lun, Er Mei, Wu Dang m fl. Inom varje system finns det olika skolor, alla skolors kultivering är mycket olika, de kan inte blandas ihop i utövandet.

(2) Buddhism

Buddhismen är en kultiveringsmetod som Sakyamuni för mer än två tusen år sedan hade upplysts till genom de ursprungliga indiska kultiveringsmetoderna. Den kan sammanfattas med tre ord: ”Bud, Meditation och Visdom”. Bud är till för Meditation. Buddhismen pratar inte om att göra övningar, men egentligen övar han, när han sitter i meditation så övar han egentligen. För när han lugnar ner sig och koncentrerar sig så kommer universums energi att samlas i hans kropp och det blir samma effekt som när man gör övningar. Buddhismens Bud är att ta avstånd från alla begär, lämna allt som vanliga människor håller fast vid, och utifrån det nå ett tillstånd av klarhet och avsiktslöshet, då kan man nå stillhet, höja sin nivå oavbrutet i meditationen, sedan bli vis och upplyst, förstå universum och se universums sanning.

När Sakyamuni började sprida sin Dharma gjorde han endast tre saker varje dag: han talade om Dharma (föreläste främst om *Arhats*-Dharma), lärjungarna lyssnade till Dharma; samlade in almosor med en skål i handen; satt i lotusställning och kultiverade genuint. Efter det att Sakyamuni lämnade världen och brahmanismen och buddhismen hamnade i konflikt, kombinerades de här två religionerna och blev till hinduismen, 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, man trodde på flera *Tathagatas*, Buddha Amitabha, Medicin-Buddha m fl. Det blev också fler Bud, kultiveringsmålet blev också högre. Sakyamuni vidarebefordrade *Bodhisattvas* Dharma till ett par av sina elever, den ordnades senare och utvecklades till dagens Stora Vagnen för kultivering till Bodhisattvavärlden. Den Lilla Vagnen finns emellertid fortfarande i Sydostasien, och andliga förmågor används i ceremonier. Under buddhismens utveckling blev en skola introducerad i Tibet, den kallades tibetansk tantrism; en annan introducerades i Han-regionen via Xinjiang och kallades för Tang-tantrism (den försvann under Huichang-tiden då buddhismen kuvades); en tredje utvecklades i Indien till Yoga.

Inom buddhismen pratar man inte om att göra övningar, inte heller om qigong, vilket beror på att de vill upprätthålla det traditionella kultiveringssättet inom buddhismen, detta är också huvudorsaken till att buddhismen har kunnat spridas 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; den Stora Vagnen har utvecklats till något som betonar både räddning av en själv och andra, det vill säga att rädda alla varelser.

7. De uppräta metoderna och de heretiska metoderna

(1) Den ovanliga skolans kultiveringsmetod

Pangmen Zuodao kallas även för den ovanliga skolans kultiveringsmetod. Innan de olika religionerna uppstod existerade redan olika qigong-skolor. Många metoder som står utanför religionerna har spridits bland folket. De flesta av dessa metoder har inte formats till ett komplett kultiveringssystem och har ingen komplett teori, men den ovanliga skolans kultiveringsmetod har sina egna systematiska, kompletta och speciella intensiva kultiveringsmetoder, vilka har spridits bland folket. Den här sortens kultiveringsmetoder brukar kallas för Pangmen Zuodao. Varför kallas de för Pangmen Zuodao? Ordagrant betyder Pangmen sidodörr och Zuodao att vara klumpig. Människor anser att Buddha-lärans och Dao-lärans kultiveringsmetoder är uppräta, medan alla andra metoder är Pangmen Zuodao eller heretiska. Egentligen är det inte så. I generationer har Pangmen Zuodao i hemlighet gått i arv till en enda lärjunge, den kan inte visas offentligt. Om den spreds skulle människor inte förstå. De hävdar också att deras kultiveringsmetod varken hör till Buddha eller Dao. Deras kul-

tiveringssystem har strikta krav på Xinxing, de kultiverar i enlighet med universums egenskap, de talar om att göra goda gärningar och upprätthålla sitt Xinxing. Människor på höga nivåer inom den här metoden har mycket unika förmågor, vissa speciella förmågor är också mycket kraftfulla. Jag har mött tre människor på höga nivåer från den ovanliga skolans kultiveringsmetod, vilka undervisade mig i några saker som inte kan hittas inom varken Buddha-läran eller Dao-läran. Dessa saker under kultiveringsförloppet är ganska svåra, och Gong som man övar fram är helt unik. Däremot, i de så kallade kultiveringsmetoderna inom Buddha-läran och Dao-läran som nu sprids, saknas vissa strikta krav på Xinxing och man kan därför inte kultivera högt, så man måste se på de olika kultiveringsmetoderna var för sig.

(2) Kampsport-qigong

Kampsport-qigong har formats under en lång historisk tid, den har en komplett teori och kultiveringsmetod och har formats till ett oberoende system. Men strängt taget är den endast en manifestation av övernaturliga förmågor som kommer fram på den lägsta nivån inom inre kultiveringsmetoder. Övernaturliga förmågor som har uppkommit genom kampsportskultivering får man även genom inre kultivering. Kultiveringen av kampsport-qigong börjar också med qi-övning, till exempel, när man ska dela en sten med handen börjar man med att svinga armarna för att förflytta qi. Efter en viss tid kommer qi att genomgå en kvalitativ förvandling och bilda en energimassa som ser ut som en sorts ljus. När det har nått det här stadiet kan Gong börja fungera. Eftersom Gong är en substans av hög kvalitet med intelligens så står den under sinnets styrning och existerar i en annan dimension. I en strid behöver man inte förflytta qi, Gong kommer när man tänker på det. Under kultiveringen stärks ens Gong oavbrutet och partiklarna blir mindre och energin starkare, det kan då uppkomma Gongfu såsom ”Järnhanden” och ”Cinnoberhanden”. Man ser från tidningar och filmer att det under de senaste åren har uppkommit sådana tekniker som ”Den gyllene klockskölden” och ”Järnskjortan”. Dessa har formats genom integrerad utövning av både kampsport och inre kultivering, de har kultiverats fram genom en kombination av yttre och

inre kultivering. Inre kultivering betonar vikten av att kultivera dygd, kultivera Xinxing. Teoretiskt sett, när ens Gongfu har nått en viss nivå medför det att Gong frigörs från kroppens inre till dess yttre, och på grund av dess höga täthet formas ett skyddande hölje. Den största skillnaden mellan kampsport-qigong och vår inre kultivering är teoretiskt sett att i kampsport-qigong tränar man med våldsamma rörelser utan att gå in i stillhet. Utan att man går in i stillhet rör sig qi under huden, i musklerna, och når inte elixirfältet, så man kultiverar inte sin kropp och kan inte heller kultivera sin kropp.

(3) Omvänd kultivering och att låna Gong

Det finns människor som aldrig har utövat qigong men som plötsligt har fått Gong över en natt, energin är inte heller liten och de kan behandla patienter. Människor kallar dem också för qigong-mästare, de undervisar också andra; vissa har aldrig lärt sig någon metod eller också har de lärt sig några rörelser, de ändrar om det lite och börjar själva lära andra. Dessa människor kvalificerar sig inte som qigong-mästare, de har ingenting att överföra till andra. Saker som de lär ut kan verkligen inte leda till kultivering mot höga nivåer, det kan bara användas till att bota sjukdomar och stärka hälsan. Hur har denna Gong kommit fram? Först vill jag säga några ord om omvänd kultivering. Den så kallade omvända kultiveringen syftar på vissa som har utomordentligt bra Xinxing, människor som är mycket bra, oftast har de kommit upp i åren, över femtio år, tiden räcker inte om de ska kultivera från början. Att möta en hög mästare som kan lära dem kultivering för både kropp och själ är inte lätt. När någon önskar börja utöva så bistår hans Höge Mästare honom med en betydande mängd energi som motsvarar hans Xinxing, det går mycket snabbare för honom att kultivera uppifrån och ner. Den Höge Mästaren omvandlar energin i rymden och fyller honom oavbrutet med den från utsidan av kroppen, särskilt när han behandlar sjukdomar eller håller föredrag. Energin som den Höge Mästaren har givit levereras till honom som genom ett rör, vissa av dessa människor vet inte ens varifrån energin kommer. Detta är omvänd kultivering.

Det finns en annan form som kallas att låna Gong. Att låna Gong har inte någon åldersgräns. En människa har förutom sitt huvudmedvetande också sekundära medvetanden, oftast har sekundära medvetanden en högre nivå än huvudmedvetandet. Vissa människors sekundära medvetanden har en mycket hög nivå, de kan kontakta de upplysta. När sådana människor vill utöva vill det sekundära medvetandet också höja sin nivå, och kontaktar genast de stora upplysta för att låna Gong. Efter att Gong har lånats till dem får de här människorna också Gong över en natt, efter att ha fått Gong kan de behandla sjukdomar och befria patienter från lidanden. De använder vanligtvis metoden att hålla föredrag och ge ut energi till individer, samt lära ut en del tekniker.

Sådana människor går det ofta bra för i början, de har Gong, ryktet blir enormt och de får både berömmelse och vinning. Berömmelse och vinning har tagit en jämförelsevis mycket stor plats i hjärnan, mer än att öva, från och med då börjar Gong falla, Gong blir mindre och mindre, till slut finns ingenting kvar.

(4) Kosmiska språk

Vissa människor kan helt plötsligt börja tala ett slags språk och detta språk kan de tala ganska flytande, men detta är inte ett mänskligt samhälles språk. Vad kallas det? Det kallas ett kosmiskt språk. Ett kosmiskt språk är bara ett språk som tillhör de varelser som inte är så höga. Nu har sådana situationer uppkommit för en hel del qigong-utövare i Kina och vissa kan även tala flera olika språk. Naturligtvis, vårt mänskliga samhälles språk är också mycket komplicerade, det finns fler än tusen språk. Räknas kosmiskt språk som en övernaturlig förmåga? Jag säger att det inte kan räknas som det, det är inte en övernaturlig förmåga från ens egen kropp, inte heller en övernaturlig förmåga som har givits till dig utifrån, utan man är kontrollerad av en varelse utifrån. Den här varelsens ursprungliga nivå är lite högre, åtminstone lite högre än vår mänsklighet, och det är den som talar. Människan som talar det kosmiska språket fungerar bara som en megafon. De flesta vet inte heller den ungefärliga betydelsen av det de själva säger, endast människor som har den övernaturliga förmågan ”tankeläsning” kan uppfatta en ungefärlig betydelse. Men det är inte en över-

naturlig förmåga, många människor pöser av stolthet efter att ha talat det, känner sig belåtna, och tror att det är en övernaturlig förmåga. Faktum är att en människa vars himmelska öga är öppet på en hög nivå kan uppfatta att snett ovanför honom finns det säkert en varelse som pratar, utnyttjar talarens mun för att tala.

Den lär honom det kosmiska språket och överför samtidigt en del Gong till honom, men talaren blir hädanefter kontrollerad av den, det här är inte en upprätt metod. Fastän den finns i en lite högre dimension så kultiverar den inte en upprätt metod och känner därför inte till hur den kan få utövaren att bli av med sin sjukdom eller stärka hälsan, så den använder den här metoden, frigör energi genom att prata. Eftersom energin frigörs på ett spritt sätt så 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, inga konflikter, kan inte kultivera, kan inte få provningar, kan inte höja sin nivå, och därför försöker de 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 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 för människor som har blivit besatta av *Futi* är förfärliga. Vissa människor tränar inte mycket i sin utövning, tänker bara på att behandla sjukdomar för andra, vill bli rika, tänker hela tiden på dessa saker. Den här människan var från början ganska bra eller hade en mästare som tog hand om honom. Men när han började bli intresserad av att behandla sjukdomar och tjäna pengar började det gå gale. Han lockade till sig den här saken, den existerar inte i vår materiella dimension, men den finns verkligen där.

Den här utövaren känner plötsligt att hans himmelska öga har öppnat sig och att han har Gong, egentligen är det *Futi* som styr hans hjärna. De bilder som den ser reflekteras till hans hjärna och han tror då att hans himmelska öga har öppnats, men egentligen

har det inte öppnats. Varför ger Futi honom Gong? Varför hjälpa honom? För att vårt universum inte tillåter djur att kultivera färdigt, ett djur talar inte om Xinxing, kan inte höja sig, och det tillåts inte erhålla en upprätt metod. Därför vill det besitta en människokropp för att få människokroppens essens. Det finns också en princip i universum som kallas, utan förlust, ingen vinst. Det uppfyller ditt begär efter berömmelse och vinning, låter dig bli rik, låter dig bli berömd. Men det kommer inte att hjälpa dig villkorslöst, det vill också få, det vill ha din essens. När det lämnar dig har du ingenting kvar, du har blivit mycket svag, eller förlamad! Det har lockats fram genom ett icke upprätt Xinxing. En upprätt 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 inga röriga saker, kultivera bara den Upprätta Fa.

(6) I en upprätt metod kan man också öva fram det heretiska

Vissa människor utövar en upprätt metod men ändå, på grund av att de inte kan vara stränga mot sig själva, inte talar om Xinxing, tänker på dåliga saker då de tränar, så övar de omedvetet en heretisk metod. Till exempel, då man står i en stå-som-en-pelareställning eller mediterar så är människan där och övar men egentligen tänker han på pengar, berömmelse och vinning, tänker på att någon inte är god mot mig, jag ska använda förmågor för att straffa honom; eller tänker på den här förmågan, den där förmågan m m, lägger till några dåliga saker i Gong, egentligen övar han en heretisk metod. Det här är mycket farligt eftersom han kan locka till sig något dåligt, saker såsom låga andar, han kan redan ha lockat till sig det utan att vara medveten om det. Hans fasthållanden är mycket stora. Det går inte att lära sig Dao med begär, hans hjärta är inte upprätt, mästaren kan inte beskydda honom. Därför måste en utövare noggrant ge akt på sitt Xinxing, vara upprätt i hjärtat utan begär, annars kan det uppstå problem.

Kapitel två

Falun Gong

Falun Gong härrör från Falun Xiulian Dafa av Buddha-läran och är en speciell qigong-kultiveringsmetod inom Buddha-läran, men det finns särdrag som skiljer den från vanliga kultiveringsmetoder inom Buddha-läran. 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 kunna höja sig och samtidigt tillfredsställa kraven hos många utövare som har en vilja att kultivera, har den här metoden speciellt omarrangerats till ett kultiveringssätt som passar för allmän spridning, ändå är den redan mycket överlägsen de saker som man lär sig från vanliga qigong-metoder och deras nivåer.

1. Faluns funktioner

Falun Gongs Falun har samma egenskaper som universum, den är ett universum i miniatyr. Människor som kultiverar Falun Gong kan inte bara snabbt stärka sina övernaturliga förmågor och sin Gong-styrka, utan erhåller också en Falun med ojämeförlig kraft på mycket kort tid. Efter att Falun har formats existerar den som en intelligent varelse och roterar automatiskt och oupphörligt i nedre delen av utövarens buk, den samlar och omvandlar kontinuerligt energi från universum, vilken till slut omvandlas i utövarens Benti

till Gong och därmed uppnås effekten att Fa förädlar människan. Med andra ord, även om utövaren inte ständigt övar upphör inte Falun att förädla honom. Invärtes används Falun till självhjälp, har effekten att stärka hälsan, öppna visdom och skydda utövaren från att något går galet, och kan 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 onormala 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 blir rotationskraften starkare, detta kan inte uppnås genom att på konstgjord väg fylla qi genom hjässan; motsols frigör den energi som kan rädda alla varelser och rätta till onormala tillstånd, alla människor i utövarens närhet kan tillgodogöra sig detta. Av alla qigong-varianter som sprids i Kina är Falun Gong den enda som uppnår effekten att Fa förädlar utövaren.

Falun är det dyrbaraste och kan inte bytas mot tusen guldmynt. När min lärare överlämnade Falun till mig sade han: Denna Falun får ej ges till någon annan, även de som har kultiverat i tusen år vill få den men kan inte. Vår skola, efter att det har gått mycket, mycket lång tid kan den överföras till en person, det är inte så som i de skolor där den överförs till en person efter några decennier, så Falun är mycket värdefull. Idag, trots att den Falun som jag ger er inte är lika kraftfull som den ursprungliga så är den fortfarande mycket värdefull. När en kultiverare har erhållit den är det det samma som att man har kultiverat klart hälften. När det gäller det som återstår behöver du bara höja ditt Xinxing så finns det i framtiden en mycket hög nivå som väntar på dig. Självklart, för dem som inte har ödesförbindelser, i framtiden då de inte övar längre kommer Falun inte heller att finnas kvar.

Falun Gong tillhör Buddha-läran, men den har gått bortom Buddha-lärans gränser, den kultiverar hela universum. Tidigare talade Buddha-lärans kultivering om Buddha-lärans principer, Dao-lärans kultivering talade om Dao-lärans principer, ingen har i grunden tydligt och klart talat om universum. Universum är precis som en människa, förutom sin fysiska uppbyggnad har det även sin

egenskap, sammanfattat är det bara tre ord, de är ”Zhen, Shan, Ren”. Dao-lärans kultivering lägger betoningen på ”Zhen”, att tala sanning, handla ärligt, återvända till ursprunget och det sanna och till sist bli en sann människa. Buddha-lärans kultivering betonar ”Shan”, att låta stor barmhärtighet växa och att rädda alla varelser. Vår skola syftar till att samtidigt kultivera ”Zhen, Shan, Ren”, kultivera direkt i enlighet med universums grundläggande egenskap och slutligen uppnå att bli assimilerad till universum.

Falun Gong är ett kultiveringssystem som kultiverar både kropp och själ. Efter att Gong-styrkan och Xinxing har nått en viss nivå krävs det att man uppnår ett upplysningstillstånd (öppnar Gong) i världen, kultiverar till en oförstörbar kropp. Falun Gong indelas i stort sett i Världsliga-Fa och bortom Världsliga-Fa, med många nivåer. Hoppas att alla som har viljan kan kultivera flitigt, oavbrutet höja sitt Xinxing, uppnå fulländning.

2. Faluns utformning

Falun Gongs Falun är en roterande högenergisubstans med intelligens. Falun roterar i enlighet med det regelbundna kretsloppet hos den himmelska kroppens universum, på ett sätt kan man säga att den är en miniatyr av universum.

I mitten av Falun finns Buddha-lärans svastikatecken ”卐” (Srivatsa ‘卐’ betyder på sanskrit ”samlande av god lycka och framgång”), det är Faluns kärna, dess färg är nästan gyllengul, dess bakgrund är lysande röd. Färgen på den yttre cirkeln är orange. Fyra Taiji-motiv och fyra av Buddha-lärans Falun, de sitter varannan av den ena, varannan av den andra, spridda i åtta riktningar. Taiji-motivet som består av röda och svarta färger tillhör Dao-läran; Taiji-motivet som består av röda och blå färger tillhör Urbegynnens Stora Dao. De fyra små Falun är också gyllengula. Faluns bakgrundsfärg kan skifta, den övergår cykliskt till rött, orange, gult, grönt, indigo, blått och purpur, så det ser mycket

vackert ut (se bokens början). ☯-tecknet i mitten och Taiji-färgerna förändras inte. De här stora och små Falun och ☯-tecknet roterar alla automatiskt. Falun har sin rot i universum, universum roterar, galaxerna roterar, därför roterar också Falun. En människa som har sitt himmelska öga öppet på en låg nivå kan se Falun rotera likt en elektrisk fläkt; en människa som har sitt himmelska öga öppet på en hög nivå kan se hela Falun, som är så klar och vacker att den blir till stor uppmuntran för utövaren i hans kultivering så att han blir flitigare.

3. Särdrag i Falun Gong-kultiveringen

(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 Falun. Falun kommer att formas efter en kort tid. När Falun en gång har formats har den stor kraft, den kan skydda utövaren från att något ska gå fel och skydda honom från störningar från människor med dåligt Xinxing. Teoretiskt sett är metoden också fullständigt olik traditionella kultiveringsmetoder, för när Falun väl har formats roterar den utan avbrott, 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 att målet uppnås att Fa förädlar utövaren. Med andra ord, även om utövaren inte övar hela tiden upphör aldrig Falun att förädla honom. Alla vet att vanliga människor arbetar på dagen och vilar på natten, tiden för övning är mycket begränsad. Det är omöjligt för en människa att uppnå tjugofyra timmars oavbruten träning bara genom att tänka på utövningen hela tiden eller genom andra metoder m m. Men Falun roterar oupphörligt, den drar in en stor mängd qi (en existerande form av energi i sitt urtillstånd) från universum. Dag

och natt, varje minut, sparar den och omvandlar oupphörligt i Faluns alla riktningar, utan att stanna, det qi som den drar in, omvandlar qi till en substans av allt bättre kvalitet, vilken slutligen omvandlas i kultiverarens kropp till Gong, detta är Fa förädla utövaren. Falun Gongs kultivering är helt och hållet olik olika läror och skolor av qigong som följer elixirvägens utövningsteorier.

Det största särdraget hos Falun Gongs kultivering är att man kultiverar Falun istället för att gå elixirvägen. Olika läror och olika skolors metoder som nu sprids, buddhismens och daoismens olika skolor, det som tillhör Buddha-läran och Dao-läran och det som sprids bland folk samt många av den ovanliga skolans kultiveringssätt, går elixirvägen, det kallas för elixirvägs-qigong. Munkar, nunnor och gamla daoister tar alla elixirvägen i kultiveringen. Efter döden, vid kremeringen, kan relikier förädlas fram. Moderna vetenskapliga instrument kan inte reda ut vilken materia de består av, de är mycket hårda och fina. Faktum är att de är ämnen av hög energi, samlade från andra dimensioner, inte saker från vår dimension, det är elixir. Det är mycket svårt att under loppet av ett liv bli upplyst genom att utöva elixirvägs-qigong. Förr i tiden försökte många utövare av elixirvägs-qigong att lyfta elixiret, när de lyfte det till *Niwan-palatset* kunde de inte lyfta ut det, så då kvävdes de till döds. Vissa försökte spränga det medvetet men de kunde inte spränga det. Det finns sådana fall som att en persons farfar inte kunde förädla färdigt, så när han skulle dö spottade han ut sitt elixir till den här personens far; hans far lyckades inte förädla färdigt och spottade det till den här personen när han skulle dö. Hittills är han fortfarande ingenting, det är svårt! Naturligtvis finns det också många metoder som är bra, om du kan få sann överföring så är det också bra, men det kan hända att han inte har gett dig saker på så hög nivå.

(2) Kultivering av huvudmedvetandet

Alla har ett huvudmedvetande och i det dagliga livet är man beroende av det i tanke och handling. Förutom huvudmedvetandet har en människa ett eller flera sekundära medvetanden, samtidigt finns det också information från förfäderna i familjen. Det sekundära medvetandet och huvudmedvetandet har samma namn.

Det sekundära medvetandet har oftast större förmågor och en högre nivå än huvudmedvetandet, han förlorar sig inte i det vanliga mänskliga samhället, han kan se sin egen särskilda dimension. Många kultiveringsmetoder har tagit den väg som kultiverar det sekundära medvetandet, personens köttsliga kropp och huvudmedvetande fungerar bara som en bärare, utövaren vet oftast inte om det här och kan till och med känna sig stolt. Människan lever i samhället och det är mycket svårt att ge upp saker i verkligheten, särskilt saker som han håller fast vid. Därför betonar en mängd metoder vikten av trans, att vara helt i trans. När man omvandlas i stillheten är det ens sekundära medvetande som är i ett annat samhälle och omvandlas, som höjer sig i omvandlingen. En dag då det sekundära medvetandet har lyckats i sin kultivering kommer han att bära iväg din Gong och då har ditt huvudmedvetande och din Benti ingenting kvar, din kultivering under hela livet är förgäves, det är väldigt synd. Några berömda qigong-mästare med olika övernaturliga förmågor som är stora har ett gott rykte, men deras Gong växer inte alls på dem själva och de vet inte ens om det.

Vår Falun Gong syftar direkt till att kultivera huvudmedvetandet, det krävs att Gong verkligen växer på din egen kropp, naturligtvis kommer ditt sekundära medvetande också att få en del, dess position höjs också. Vår metod har strikta 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 också väldigt svårt, det är svårt för att du har tagit vägen att slipa dig under 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 det sekundära medvetandet. För i så fall, om det sekundära medvetandet en dag kultiverar upp så tas Gong också med upp och Benti och huvudmedvetandet har ingenting kvar. När du vill kultivera mot höga nivåer så går det inte att ditt huvudmedvetande är avsomnat, eller att du inte vet vilken

metod du utövar. Du måste ha klart för dig att du utövar, att du stiger uppåt i din kultivering och att du höjer Xinxing, då har du initiativet och då kan du 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 sitter där och mediterar, öppnar ögonen och tittar rakt framför dig, ser att det finns ett annat jag som sitter mittemot, då är det ditt sekundära medvetande. Till exempel, du mediterar, du sitter mot norr, men plötsligt finner du: du befinner dig i norr och du undrar, hur kom jag ut. Det är ditt riktiga jag som har kommit ut, den som sitter där är din köttsliga kropp och det sekundära medvetandet. Så du kan skilja dem åt.

När man kultiverar Falun Gong ska man inte förlora sig helt, att glömma sig själv är inte i enlighet med Falun Gongs kultiverings-Dafa, man måste vara klar i sinnet när man övar. I utövandet går man inte fel om huvudmedvetandet är starkt, vanliga saker kan inte heller störa eller skada dig. Om huvudmedvetandet är mycket svagt kan vissa saker besitta dig.

(3) Inget tal om tid eller riktning under övning

Många kultiveringsmetoder är noga med i vilken riktning man ska utföra övningen och vilken tidpunkt som är bäst. Här talar vi inte om något av detta. Man kultiverar Falun Gong i enlighet med universums egenskap och principen för kosmisk omvandling, så vi lägger ingen vikt vid riktningen eller tidpunkten. När vi övar är det som att sitta på en Falun, det är mot alla riktningar, det roterar hela tiden, vår Falun sammanfaller med universum. Universum rör sig, Vintergatan rör sig, de nio planeterna roterar runt solen och jorden roterar själv, var är norr, söder, öster eller väster? Våra begrepp om norr, söder, öster och väster är indelningar gjorda av människor ur ett jordiskt perspektiv, så mot vilken riktning du än står och övar så är det som att stå mot alla riktningar. Några säger att bästa tiden för övning är vid midnatt eller mitt på dagen eller vid andra tidpunkter. Vi talar inte heller om detta. För om du inte övar så förädlar Falun dig, Falun hjälper dig att utöva hela tiden, Fa förädlar människan. I elixirvägs-qigong är det människan som förädlar elixir, 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

Kultivering av Falun Gong är att kultivera både kropp och själ, genom övning ändrar man först Benti. Man ger inte upp Benti, man förenar huvudmedvetandet med den fysiska kroppen och uppnår fulländning i helhetskultivering.

(1) Förändring av Benti

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 från grunden förändrad. Men kultiverare kultiverar bland vanliga människor, lever bland människor, och kan inte gå emot tillståndet i det mänskliga samhället. Därför ändrar denna omvandling inte den ursprungliga molekylstrukturen, det är ingen förändring i molekylordningen utan endast de ursprungliga molekylära beståndsdelarna förändras. Människokroppens kött är fortfarande mjukt, benen hårda och blodet flyter, det kommer fortfarande att blöda om man skär sig med kniv. Enligt den forna kinesiska teorin om de fem elementen består allting av metall, trä, vatten, eld och jord, det gör även människokroppen. När förändringar sker i utövarens Benti, när dess ursprungliga molekylära beståndsdelar blir ersatta av högenergisubstans, så består kroppen inte längre av den ursprungliga substansen. Det så kallade ”inte kvar i de fem elementen” är just den här principen.

Det viktigaste särdraget i en metod som kultiverar både kropp och själ är att det förlänger ens liv och saktar ner 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 låta högenergisubstansen ersätta cellens beståndsdelar, så att det inte finns någon ämnesomsättning mer, man har gått ut ur de fem elementen och kroppen har blivit till en kropp som består av substans från andra dimensioner, som inte är begränsad av tiden i vår dimension, den här personen kommer att vara ung för alltid.

Munkar på hög nivå i historien lever länge, det finns idag personer som är flera hundra år gamla som går på gatorna men du kan inte se detta på dem, de ser unga ut, klär sig som vanliga människor, så du ser det inte på dem. Människors livslängd borde inte vara så kort som den är nu. Ur det moderna vetenskapliga perspektivet kan människan leva i över två hundra år. Enligt dokumentation fanns det en person som hette Femcath i England, som levde i 207 år. En person som hette Mitsu Taira i Japan levde i 242 år. I vårt land fanns det under Tang-dynastin en munk, Huizhao, som 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 kan hittas, det är inga uppdiktade historier. Våra Falun Gong-utövare, genom kultivering minskar rynkorna märkbart, ansiktet skiner, kroppen känns väldigt lätt, man känner ingen trötthet när man går eller arbetar, det här är ett allmänt fenomen. Jag själv har kultiverat i flera decennier, andra säger att mitt utseende jämfört med för tjugo år sedan inte visar någon stor skillnad, det är av den här orsaken. Vår Falun Gong har saker som är kraftfulla för kultivering av kroppen, Falun Gong-kultiverare uppvisar åldersmässigt en stor skillnad jämfört med vanliga människor. Det verkar inte stämma med den verkliga åldern, så det tydligaste kännetecknet hos en metod som kultiverar både kropp och själ är att den kan sakta ner ens liv, fördröja åldrandet och förlänga livslängden.

(2) Faluns himmelska kretslopp

Vår mänskliga kropp är ett litet universum, att kroppens energi cirkulerar runt kroppen en gång kallas lilla universums kretslopp, även kallat det himmelska kretsloppet. Att koppla samman *Ren*- och *Du*-meridianen är ur nivåperspektiv endast ett ytligt himmelskt kretslopp, det har ingen effekt när det gäller kultivering av kroppen. Det egentliga lilla himmelska kretsloppet cirkulerar invändigt från Niwan-palatset till elixirfältet. Genom den invändiga cirkulationen börjar kroppen att utvidgas inifrån, alla meridianer öppnas. Vår Falun Gong fordrar att alla meridianer öppnas från början.

Det stora himmelska kretsloppet är cirkulationen av de åtta extraordinära meridianerna, det cirkulerar runt hela kroppen. Om det stora himmelska kretsloppet öppnas kommer det att medföra ett tillstånd: den här utövaren kan börja sväva, ”sväva mitt på ljusa dagen” som det står skrivet i Dan Jing, det betyder just det här. Men vanligtvis låser man en viss del av din kropp så att du inte kan sväva, men den kan medföra ett tillstånd: man känner sig lätt när man går, när du klättrar uppför ett berg känns det som om någon skjuter på dig. Efter att det stora himmelska kretsloppet har öppnats kommer det även att medföra en förmåga: denna kan få qi i kroppens organ att byta plats: qi i hjärtat rör sig till magsäcken; qi i magsäcken rör sig till tarmarna, ... allteftersom Gong-styrkan stärks blir det, om det skjuts ut utanför kroppen, till telekinesi-förmågan. Denna sorts himmelska kretslopp kallas också Ziwu himmelska kretslopp eller Qiankun himmelska kretslopp. Kretsloppet kan inte uppnå målet att omvandla kroppen, det måste finnas ett annat motsvarande himmelskt kretslopp, vilket kallas Maoyous himmelska kretslopp. Maoyous himmelska kretslopp kretsar så här: från *Huiyin* eller *Baihui* börjar det gå längs kroppens gränslinje mellan Yin- och Yang-sidan, alltså, längs sidorna av kroppen.

Falun Gongs himmelska kretslopps cirkulation är mycket större än de åtta extraordinära meridianernas cirkulation som man talar om i vanliga metoder, det bringar alla korsande meridianer i hela kroppen i cirkulation, det krävs att hela kroppen öppnas fullständigt och sätts i rörelse på en gång. Vår Falun Gong har dessa saker så du behöver inte öva med avsikt, behöver inte heller styra

din energi med tanken, om du gör det kommer du att hamna på avvägar. Jag placerar qi-mekanismen utanför din kropp under föreläsningarna, den cirkulerar automatiskt. Qi-mekanismen är någonting speciellt för kultivering på hög nivå och utgör en del av den automatiska övningen i vår metod, likt Falun roterar den oupphörligt 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-mekanismen utanför kroppen.

(3) Att öppna meridianerna

Målet med att öppna meridianerna är att få energin att cirkulera, ändra de molekylära beståndsdelarna i cellerna och omvandla dem till högenergisubstans. En icke-utövares meridianer är blockerade och till och med mycket trånga, en utövares meridianer blir gradvis ljusa, ställen som är blockerade kommer att öppnas. Meridianerna hos en erfaren utövare vidgas alltmer, när han kultiverar på en hög nivå blir meridianerna ännu vidare, 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 personen inga meridianer eller akupunkter, med andra ord kommer det att finnas meridianer och akupunkter över hela kroppen. Vid den här tiden kan det inte betyda att personen har fått Dao, det är bara en manifestation av kultiveringsförloppet i Falun Gong, en manifestation av en nivå. Vid det här stadiet har han kommit till slutet av Världsliga-Fas kultivering. Samtidigt medför det ett mycket påtagligt tillstånd utseendemässigt: tre blommor samlade på hjässan. Gong har blivit mycket kraftfull och har en form, Gong-pelaren är också mycket hög, det visas också upp tre blommor på huvudet, en ser ut som en lotusblomma, en annan liknar en krysantemum. De tre blommorna roterar självständigt, samtidigt roterar de också runt i cirkel. På varje blomma finns en pelare som reser sig mot himlen, mycket högt. De tre pelarna roterar tillsammans med de tre blommorna, de

roterar också självständigt, han känner det som om huvudet är mycket tungt. Vid det här laget har han bara tagit det sista steget i Världsliga-Fas kultivering.

5. Tanke

Falun Gong-kultiveringen använder inte tanken. Tanken i sig själv kan inte utföra någonting, men den kan ge order. Det är egentligen den övernaturliga förmågan som verkar, den har en tankeförmåga med intelligens och lyder order från hjärnan. Men många människor, särskilt inom qigong-kretsar, har många synpunkter, de anser att tanken kan utföra en mängd saker. Några säger att tanken utvecklar övernaturliga förmågor, tanken öppnar det himmelska ögat, tanken botar sjukdomar, tanken flyttar föremål m m, det är en felaktig uppfattning. På låg nivå bland vanliga människor ger tanken order till sinnesorganen och kroppens lemmar. På hög nivå bland qigong-utövare kan tanken höjas och styra de övernaturliga förmågorna till att utföra saker, det betyder att övernaturliga förmågor styrs av tanken. Det här är vår syn på tanken. Ibland ser man att en qigong-mästare botar sjukdomar för människor utan att använda sina händer och patienten säger att han har blivit bra, man tror att det är tanken som har botat. Faktum är att han har sänt ut en typ av övernaturliga förmågor och kontrollerar förmågan att bota sjukdomar eller utföra andra saker. Eftersom övernaturliga förmågor rör sig i en annan dimension kan inte vanliga människors ögon se det, de som inte vet tror att det är tanken som har gjort det. Några tror att sjukdomar kan botas med tanken, vilket har misslett människor, så detta synsätt måste klargöras.

Tanken hos en människa är en sorts information, en sorts energi, det är en materiell existensform. När man tänker uppstår det en sorts vibration i hjärnan. Ibland fungerar det när man reciterar ett mantra, varför? Därför att universum också har sin egen vibrationsfrekvens, när vibrationerna från mantrat som du reciterar 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 existera i universum. Tankestyrning är också ett speciellt sätt att tänka, Fashen hos en stor qigong-mästare på 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 självständigt, han är ett självständigt jag. Fashen läser samtidigt qigong-mästarens huvudkroppens tankar och gör vad han är tillsagd att göra. Till exempel, när en qigong-mästare vill bota en människas sjukdom så gör Fashen det; utan att den här tanken sänds ut gör han det inte. Men när han ser något mycket mycket bra gör han det på eget initiativ. Vissa stora mästare har inte kommit till upplysningsstadiet, de vet inte heller om vissa saker, men deras Fashen vet det.

En annan innebörd hos tanke kallas inspiration. Inspiration kommer inte från ens huvudmedvetande. Huvudmedvetandets kunskap är mycket begränsad, att uppfinna något nytt i samhället kan inte bero enbart på huvudmedvetandet. Inspiration kommer från det sekundära medvetandet. Vissa människor författar och forskar, kan köra fast hur mycket de än anstränger sig, så de lämnar det och vilar, går ut och tar en promenad. Plötsligt får de inspiration, skriver snabbt ner det och saker har skapats. Det beror på att när huvudmedvetandet är mycket starkt och dominerar hjärnan så kan den inte få fram någonting. När huvudmedvetandet slappnar av börjar det sekundära medvetandet fungera, det dominerar hjärnan. Det sekundära medvetandet är från en annan dimension, är inte begränsat av den här dimensionen och kan skapa nya saker. Men det sekundära medvetandet får inte gå längre än så, får inte störa det vanliga mänskliga samhällstillståndet eller påverka samhällsutvecklingen.

Inspirationen har två källor. Den kan komma från det sekundära medvetandet, det sekundära medvetandet berörs inte av världen, kan skapa inspiration. En annan kommer från styrning från höga väsen på hög nivå. När man har inspirerats av detta höga väsen blir tanken mycket vidgad och man kan ofta göra extraordinära saker. Hela samhällets och universums utveckling har sina egna speciella lagar, ingenting händer av en slump.

6. Falun Gongs kultiveringsnivåer

(1) Kultivering på hög nivå

Falun Gong kultiveras på en mycket hög nivå och därför växer Gong mycket fort. Den stora vägen är enkel och lätt. Ur ett större 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, man behöver inte anstränga sig avsiktligt eller tillgripa några metoder eller använda sig 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 det är lätt att gå fel. Jag erbjuder här den behändigaste skolan, den bästa skolan men också den svåraste skolan. För att en utövares kropp ska kunna uppnå den mjölkvita kroppens tillstånd måste man i andra metoder öva i mer än tio år, några tiotals år eller ännu längre, men vi för dig till det här steget med en gång. Innan du har märkt det har du kommit förbi den här nivån, kanske varar den bara några timmar. En dag kanske du märker att du känner mycket men efter en stund känner du inte längre så, faktum är att det är en stor nivå som du har kommit förbi.

(2) Manifestationer av Gong

Efter justering når Falun Gong-utövarens kropp ett tillstånd som är lämpat för Dafa-kultivering, det är tillståndet ”mjölkvit kropp”. 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; sedan ut igen och in igen, det upprepas på det här sättet, den ena nivån efter den andra, ibland går det mycket fort. Det här är den första gångens Gong. Efter första gångens Gong är inte utövarens kropp som en vanlig kropp, efter att man har uppnått den mjölkvita kroppen får man aldrig sjukdomar. Smärta som uppkommer senare här och där eller obehag i någon del, som om den vore sjuk, är emellertid ingen sjukdom, det är karma som påverkar.

När den andra gångens Gong växer fram blir den intelligenta varelsen större, han kan röra sig och tala. Ibland växer det väldigt glest, ibland växer det väldigt tätt, de kan också tala med varandra. Det lagras en stor mängd energi i de här intelligenta varelserna, de används för att förändra Benti.

Om man kultiverar till en mycket hög nivå inom Falun Gong kan det ibland framträda lekfulla barn över hela kroppen, de är mycket busiga, lekfulla och goda. Man kan också utveckla en annan sorts kropp, det är urbarnet. Han sitter på lotusblommans platta, ser mycket vacker ut. Urbarnet som har förädlats fram är en produkt av samgåendet av *Yin och Yang* i människokroppen, både manliga och kvinnliga utövare kan förädla fram urbarnet. I början är urbarnet mycket litet, det växer gradvis och slutligen blir det lika stort som utövaren själv, har samma utseende, finns i hans kropp. En människa med särskilda förmågor ser honom, säger att han har två kroppar, egentligen är det hans sanna kropp som har kultiverats fram. Dessutom kommer han att kultivera fram många Fashen. Alla de övernaturliga förmågor som uppkommer i universum finns i Falun Gong.

(3) Bortom Världsliga-Fas kultivering

Genom övning blir en utövares meridianer bredare och bredare tills de alla förenas, det vill säga, man övar tills det inte längre finns några meridianer eller akupunkter; det finns med andra ord meridianer och akupunkter över hela kroppen. Dock betyder inte detta att man redan har erhållit Dao, det är endast en manifestation inom Falun Gongs kultiveringsprocess, en manifestation av en nivå. När det här steget har nåtts har Världsliga-Fas kultivering redan nått slutet, Gong har redan blivit mycket kraftfull och har form, Gong-pelaren är mycket hög och det visar sig tre blommor på hjässan. Vid det här laget har man bara avslutat det sista steget i Världsliga-Fa.

Ännu ett steg framåt så har man ingenting kvar, all ens Gong kommer att dra sig tillbaka in i den djupaste dimensionen i ens kropp och man kommer att träda in i den klarvita kroppens tillstånd, personens kropp kommer att bli genomskinlig. Ytterligare ett steg så träder man in i bortom Världsliga-Fas kultivering, det

kallas även för Buddha-kroppens kultivering. Den Gong som åter växer fram tillhör gudomliga förmågor. Då blir ens kraft enorm och gränslös och man kommer att kultivera till en stor upplyst när man når ännu högre riken. Allt detta beror på hur du kultiverar ditt Xinxing, den nivå som du har kultiverat till, där är din Guowei. En person med stark vilja erhåller den Upprätta Fa, erhåller *Zhengguo* och når fulländning.

Kapitel tre

Kultiveringen av Xinxing

Kultiverare 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 att höja Xinxing, men i praktiken är det oerhört svårt. Kultiveraren måste göra stora uppoffringar, förbättra sin upplysningsförmåga, kunna bära de svåraste svårigheter och kunna uthärda det som är svårt att uthärda m m. Varför har vissa utövare inte fått sin Gong att växa efter många år av träning? Grundorsaken är att för det första fäster de inget avseende vid Xinxing och för det andra har de inte kunnat erhålla den Upprätta Fa på hög nivå. Den här frågan måste man klargöra. Många mästare talar om 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, egentligen är det detsamma som att lära 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. Xinxings innebörd

Det Xinxing som Falun Gong talar om betyder mer än det som täcks av ”dygd”, det har en bredare innebörd 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 Xinxings 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”. En utövares assimilering till universums egenskap syns på ”dygden”. Att ”förlora” innebär att ge upp sådant som girighet, vinning, sexfixering, begär, dödande, att slåss, stöld, rån, bedrägeri och avundsjuka, och andra dåliga tankar och uppföranden. Om man ska kultivera mot höga nivåer så måste man också ge upp all strävan efter allt man har begär efter, det vill säga, släppa alla fasthållanden, man bör alltså 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, förutom materia finns samtidigt egenskapen ”Zhen, Shan, Ren”. I varje partikel i luften finns den här egenskapen. Det visar sig i det vanliga mänskliga samhället genom att goda gärningar belönas och dåliga gärningar bestraffas. Det visar sig på en hög nivå som övernaturliga förmågor. De som anpassar sig efter den här egenskapen är goda människor, de som avviker från den är dåliga människor och de som anpassar sig och assimilerar sig till den är människor som har funnit Dao. På så sätt krävs att utövaren ska ha ett mycket högt Xinxing för att han ska kunna assimilera sig till den här egenskapen, då kan han kultivera mot höga nivåer.

Det är lätt att vara en god människa, men det är inte så lätt att kultivera Xinxing. Utövaren måste vara mentalt förberedd, vill man korrigera sitt hjärta så måste man först verkligen vilja det i sitt sinne. Människor lever i världen, samhället är komplicerat, om du utför goda gärningar så finns det någon som försöker stoppa dig; du vill inte göra andra illa men andra vill skada dig av olika skäl.

En del av detta kan ske av skäl som är orimliga, kan du inse varför? Vad bör du göra? Alla konflikter i världen testar hela tiden ditt Xinxing. När du blir utsatt för en obeskrivlig förödmjukelse, när din egen vinning har skadats, när du ser pengar framför dig, 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? Naturligtvis, om du kan göra allt det så är du redan en upplyst. De flesta utövare börjar trots allt att utöva som vanliga människor, så kultiveringen av Xinxing höjs också lite i taget. En hängiven kultiverare måste vara bestämd när det gäller att bära svåra prövningar och möta stora svårigheter, till slut kan man uppnå Zhengguo. Hoppas att alla kultiverare noggrant upprätthåller sitt Xinxing och snabbt höjer sin Gong-styrka!

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 templen säger att man ska ge allmosor. Det är emellertid ett alltför snävt sätt att tolka ordet förlust. Förlust, som vi talar om, används i en vidare bemärkelse, det är någonting mycket stort. Vi kräver att det du förlorar är den vanliga människans hjärta, hjärtat du håller fast vid, att kunna förlora det du anser vara viktigt, att kunna förlora det du anser vara oumbärligt, det är att verkligen förlora. 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 vin-

ner är Gong och inte sådana saker. Vi bör förlora lite personlig vinning och ta det lättare, men det är inte heller att egentligen låta dig förlora någonting. Eftersom vi kultiverar i det vanliga mänskliga samhället behöver vi också vara som vanliga människor, det viktigaste är att du släpper det hjärtat, det är inte att verkligen låta dig förlora någonting. Det som tillhör dig kommer du inte att mista, det som inte är ditt kan du inte heller dra till dig, om du har dragit något till dig så måste du också ge det tillbaka, om du vill få någonting så måste du förlora någonting. Naturligtvis är det inte möjligt att du klarar det väldigt bra med en gång, att bli upplyst över en natt går inte heller. Det är dock möjligt att höja och kultivera sig steg för steg, du kommer att vinna så mycket som du förlorar. Ta alltid lätt på personliga intressen och nöj dig med mindre. Kanske kommer du att lida materiella förluster, men du kommer att vinna mer dygd och vinna mer Gong, det är principen. Det är inte så att man låter dig avsiktligt byta med din berömmelse, ditt rykte och din vinning, utan du ska 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, det har inte andra, vad andra inte vill ha, det vill jag ha. Det är väldigt svårt för en vanlig människa att vara nöjd, han vill ha allt, förutom att han inte vill plocka upp stenen på marken. Men den här kultiveraren sade: Då tar jag stenen. Ett ordspråk lyder så här: ett föremål är värdefullt på grund av dess sällsynthet, är speciellt på grund av dess ringa förekomst, här är stenen värdelös men där är den värdefull. Här talar man om en filosofi som en vanlig människa inte kan uttrycka. Många höga människor med mycket dygd, som har lyckats i sin kultivering, de äger ingenting, för dem finns det ingenting som de inte kan släppa.

Kultiveringsvägen är den mest riktiga och utövaren är den visaste. Saker som vanliga människor strävar efter, det lilla som de har fått, är bara tillfälligt. Även om du har vunnit, plockat upp det eller har fått en liten fördel, vad kan det ha för betydelse? Det finns ett uttryck hos vanliga människor: man tar ingenting med sig när man föds och ingenting när man dör; vi föds nakna till världen och när vi dör lämnar vi allt, även våra ben bränns till aska. Det spelar

ingen roll om du är miljonär eller en högt uppsatt ämbetsman, du kan ändå inte ta med dig någonting, 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 en förmögenhet. När din Gong växer mycket högt, om du en dag inte vill öva längre, såvitt du inte gör några dåliga gärningar kommer din Gong att omvandlas till allt materiellt som du vill ha, du kan få allt. Men, förutom de världsliga sakerna som du har vunnit kommer du inte längre att ha det som en kultiverare har.

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 som de har fått bytts mot dygd som givits till andra, men de vet inte om det. För en utövare kommer Gong att reduceras; för en icke utövare kommer hans livstid att förkortas eller också minskar något annat. Generellt måste skulden betalas förr eller senare, det är himlens princip. Det finns en del människor som jämt trakasserar andra, säger förolämpande saker för att såra människor o s v. När sådant händer ger de en motsvarande del av sin dygd till andra, använder sin dygd som ersättning för den förödmjukelse som de har orsakat.

Vissa människor anser att det är ofördelaktigt att vara en god människa. I vanliga människors ögon har han förlorat, han erhåller dock det som den vanliga människan inte kan få, nämligen ”dygd” – en vit substans, den är någonting ytterst värdefullt. Finns det ingen dygd, då finns ingen Gong, det här är en absolut sanning. Varför övar många människor utan att Gong växer? Det beror på att de inte har kultiverat upp sin dygd. Många människor talar om dygder och vill vara dygdiga, men de har inte förklarat principen för hur dygd egentligen omvandlas till Gong, man måste inse detta själv. Tripitakan, som består av tiotusentals volymer, och Sakyamunis mer än fyrtioåriga Dharma-predikande under sin livstid, handlade om dygd; de forntida kinesiska Dao-kultiveringsskrifterna handlar alla om dygd; den femtusenordiga, klassiska ”Dao Te Ching” av Lao Zi handlar också om dygd, men det finns folk som ändå inte kan inse.

Vi talar om att förlora, för att vinna måste man förlora, när du verkligen vill kultivera kommer du att träffa på vissa svårigheter. De kommer att återspegla sig i ditt liv som fysiskt lidande, obehag här och där, men det är ingen sjukdom. Dessutom kan du bli inblandad i intressekonflikter eller i känslomässiga motsättningar i samhället, i familjen eller på din arbetsplats, målet är att höja ditt Xinxing. Sådana saker uppträder oftast plötsligt och verkar dramatiska. Om du har ett problem som får dig att förlora ansiktet och försätter dig i en extremt besvärlig situation, hur ska du hantera den? Om du kan ta den med lätthet, om du kan göra det, så kommer ditt Xinxing att höjas genom svårigheten och din Gong kommer att växa till den höjden. Om du kan härda ut lite, då kan du erhålla lite; du vinner så mycket som du förlorar. Människor i en prövning, oftast är det inte säkert att man kan få insikt, men vi måste inse, vi ska inte uppträda som de vanliga människorna, när en konflikt uppstår bör vi vara tålmodiga. Vi kultiverar bland vanliga människor, vi måste slipa vårt Xinxing också bland vanliga människor, vi kommer att ramla några gånger och av det lär vi 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. Särskilt betonar vi att kunna klara Ren, endast genom Ren kan man kultivera fram människor med stor dygd. 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. Vissa säger: att inte slå tillbaka när du blir slagen, inte svära tillbaka när någon svär åt dig, man måste till och med tolerera en situation när man tappar ansiktet inför nära vänner och släktingar, är det inte som att vara Ah Q?! 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 feghet, inte Ah Q, det är en manifestation av stark vilja och självbehärskning. I det forna Kina levde en man vid namn Han Xin som fick uthärda en förödmjukelse genom att 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 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, vissa människor lever endast för sin värdighet, det är meningslöst, det är dessutom 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 du att upptäcka en annan vy.

Som en utövare, när det gäller människor som kommer i konflikt med dig, människor som förödmjukar dig, bör du inte bara ha Ren, utan ta lätt på det och dessutom vara tacksam mot honom. Om han inte hade en konflikt med dig, hur skulle du kunna höja ditt Xinxing, i lidandet kunna omvandla den svarta substansen till den vita substansen, hur skulle din Gong kunna växa? Människor som är i prövningar har svårt att gå igenom dem, men då måste du behärska dig eftersom samtidigt som din Gong-styrka växer så ökar också svårigheterna, det handlar bara om huruvida ditt Xinxing kan höjas eller inte. I början kanske du blev upprörd och väldigt arg, du höll inne med det och du kände dig illa till mods och hade ont i levern och magen, men du brusade inte upp, du tolererade det, det är bra, nu har du börjat ha Ren, ett medvetet Ren. Du kommer att höja ditt Xinxing successivt, du kommer verkligen att ta saken lätt, då är det ett ännu större framsteg. En vanlig människa tar ofta allvarligt på bagateller och motsättningar mellan människor, han lever endast för sin värdighet och kan inte klara Ren,

han är beredd att göra vad som helst när han blir provocerad. Men som en utövare, saker som andra ser allvarligt på ser du som mycket obetydliga, mycket obetydliga, alltför obetydliga, för du har satt upp ett långsiktigt och stort mål, du kommer att bli lika gammal som universum. Tänk då över dessa saker igen, det spelar ingen roll om du har dem eller inte, om du tänker större kan du klara av alla de där sakerna.

4. Att släppa avundsjukan

Avundsjukan är ett mycket stort hinder i utövandet, den har en stor inverkan på utövaren och påverkar direkt utövarens Gong-styrka, skadar medutövare och stör allvarligt framåtskridandet i kultiveringen. En utövare bör släppa den till hundra procent. 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 deras Xinxing, vilka redan har höjts, blir mycket sköra. Varför har jag endast tagit upp avundsjukan? För att avundsjukan är den mest intensiva och tydliga karaktären hos det kinesiska folket och den upptar en mycket stor plats i människors sinnen, men många människor är omedvetna om det. Avundsjukan finns särskilt i Asien och kallas för den österländska avundsjukan eller den asiatiska avundsjukan. Kineserna är mycket inåtvända och reserverade, visar inte sig själva så lätt, så det kan lätt utvecklas avundsjuka. Allting har två sidor, en inåtvänd natur har en positiv sida, har även en negativ sida. Västerlänningar är mer utåtriktade, till exempel, om ett barn får 100 poäng i skolan så ropar han glatt och springer hem: ”Jag har fått 100 poäng ...”, grannarna öppnar dörrar och 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: ”Vad är 100 poäng att skryta med, vad är det att visa upp!” Reaktionerna är helt olika, det finns en sorts avundsjuka.

En avundsjuk människa ser ofta ner på sina medmänniskor och tillåter inte andra att överträffa honom själv, när han finner att någon annan är mer kapabel än han själv så tappar han helt balansen i sinnet, känner sig dålig och vägrar erkänna sin underlägsenhet. Alla får samma löneförhöjning, får samma bonus, när himlen faller ner ska alla drabbas lika. När andra tjänar mer pengar blir han grön av avund, det går inte att någon är bättre än honom. Det finns människor som har gjort stora vetenskapliga insatser men som inte vågar ta emot utmärkelsen av rädsla för att väcka andras avund; några har vunnit hederstitlar men vågar inte berätta det på grund av rädsla för att väcka avund och sarkasm. Vissa ser en annan qigong-mästare undervisa, mår inte bra och skapar problem, det här är en Xinxing-fråga. Alla övar tillsammans, vissa har övat en kort tid men har fått övernaturliga förmågor. 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 det? Avundsjukan kommer upp. Att utöva är att leta hos sig själv, själv kultivera sig, hitta orsaken hos sig själv. Där man själv inte har gjort bra ifrån sig bör man försöka höja sig, arbeta inåt. Människor hittar orsaken hos andra, andra har kultiverat bra och höjt sig, endast du har inte kommit upp, är det inte förgäves? Kultivering är att kultivera sig själv!

Avundsjuka kan skada medutövare, någon kan till exempel säga något otrevligt vilket gör att det blir nästan omöjligt för andra att komma in i stillhet; om han har någon övernaturlig förmåga så använder han sig kanske av den för att skada sina medutövare på grund av avundsjuka. Till exempel fanns det en som kultiverade ganska bra som satt där och mediterade, och på grund av att han hade Gong satt han där som ett berg. Just då flög två saker emot honom, den ena var en före detta munk som på grund av sin avundsjuka inte kunde kultivera upp, även om han hade en viss Gongstyrka kultiverade han inte färdigt. När de närmade sig den som satt och mediterade sade den ene: Det är 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 slog han mot utövaren. Men han kunde inte få ner handen efter att ha höjt den. Det här berodde på att utövaren kultive-

rade en upprätt metod och han hade ett pansar som skyddade honom, så han kunde inte slå utövaren. Han ville skada en som kultiverade en upprätt metod, problemet blev allvarligt och han fick sitt straff. En människa som är avundsjuk skadar sig själv och andra.

5. Att släppa fasthållanden

Fasthållanden innebär att en utövare håller fast vid en viss sak eller ett visst mål och inte kan släppa det, han är alltför ivrig i sin strävan och kan inte frigöra sig ifrån det, är till och med mycket envis och lyssnar inte på råd. Vissa människor söker efter övernaturliga förmågor i vår värld, det kan klart hindra kultivering mot höga nivåer, ju starkare den här tanken är, desto svårare att släppa den, desto större blir den inre obalansen och instabiliteten. Slutligen tror han att han inte har fått någonting, kommer till och med 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 tydligt och specifikt, personen själv kan oftast inte inse det. En vanlig människa har många fasthållanden, han strävar efter en sak, och för att kunna nå målet kan han använda vilka metoder som helst. En utövars fasthållanden visar sig ofta på andra sätt. Till exempel att söka efter någon övernaturlig förmåga, hänge sig åt en del scener eller vara förtjust i att visa upp något m m. Som en utövare, det spelar ingen roll vad du söker efter så är det fel, det här ska släppas. Dao-läran talar om intighet och Buddha-läran talar om tomhet, att träda in i tomhet, vi kommer slutligen att nå intighet och tomhet och ta bort alla fasthållanden och till och med släppa allt det som du inte kan släppa. Till exempel, i sökandet efter övernaturliga förmågor söker du dem för att använda dem, faktiskt är det mot vårt universums egenskap, det här är egentligen en fråga om Xinxing. Du vill ha dem bara för att visa upp dem inför andra. De sakerna är inte till för att visas upp för andra. Om din avsikt är ren, om du bara vill göra en god gärning, så behöver den goda gärning som du gör ändå inte vara en god gärning, om du använ-

der saker utöver det vanliga för att handskas med vanliga människors saker så behöver det inte vara en god gärning. Vissa människor hör mig säga att sjuttio procent av alla elever på kursen har öppnat det himmelska ögat, och börjar undra: Varför känner jag ingenting? När du återvänder hem och övar fokuserar du helt på det himmelska ögat och tänker så mycket att du får huvudvärk. Som resultat ser du fortfarande ingenting, detta är ett fasthållande. Alla människor har olika kropps-konstitution, den medfödda grunden är också olika, 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, i allvarliga situationer kan det också leda in utövaren på heretiska vägar. Särskilt med vissa övernaturliga förmågor, om man har dåligt Xinxing kan de användas för att utföra dåliga gärningar. Det finns också fall där övernaturliga förmågor används för att göra dåliga gärningar på grund av att Xinxing inte är stabilt. En manlig universitetsstuderande någonstans hade utvecklat en sorts tankekontrollförmåga. Den här förmågan kunde låta hans tankar kontrollera andras sinnen och beteenden, han använde förmågan till att göra dåliga gärningar. Vissa människor kanske får uppenbarelser under övningen och vill alltid se klarare 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 människor för att nå det högsta riket; andra vill bara vinna någonting. Den sistnämnda tanken kan göra målet för utövandet begränsat. Om sådana fasthållanden inte elimineras kommer Gong inte att växa även om man övar. Därför bör en utövare ta mycket, mycket lätt på alla materiella intressen och inte ha några strävanden. Följ alltid det naturliga. På så sätt kan man undvika att fasthållanden uppkommer, det beror på hur utövarens Xinxing är. Om inte Xinxing höjs i grunden, om man har något fasthållande, så kan man inte lyckas i kultiveringen.

6. Karma

(1) Karmas uppkomst

Karma är i motsats till dygd en svart substans. Inom buddhismen kallas den för dålig karma, vi kallar den för karma. Därför kallas det att skapa karma om man gör dåliga gärningar. Karma eller karmisk skuld skapas på grund av personens dåliga gärningar i det här livet eller i föregående liv, såsom dödande, att trakassera någon, att slåss om någons vinning, 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 eller släktingar och goda vänner. När någon slår någon ger personen samtidigt sin vita substans till den andre, i det området hos honom själv kommer det att ersättas med den svarta substansen. Att döda är den största onda gärningen, den kan ansamla mycket tung karma. Karma är en viktig orsak till sjukdomar, men givetvis manifesteras den inte nödvändigtvis i form av en sjukdom, den kan också vara bekymmer som man möter m m, allt detta orsakas av karma. Därför bör en utövare aldrig begå dåliga gärningar, för alla dåliga gärningar medför negativ påverkan vilken har en allvarlig inverkan på ens utövande.

Vissa människor föreslår att man ska samla qi från växter och lär ut hur man samlar qi i sin undervisning. De talar med förtjusning om vilka trädqi som är bra och vilken färg olika trädqi har. I en park i nordöstra Kina, man vet inte vilken qigong vissa människor övade där, de rullade runt på marken, reste sig upp och började gå runt tallarna, samlade tallarnas qi. På bara ett halvår hade tallarna gulnat och vissnat, detta är en gärning som skapar karma, det är också att döda! Också om man ser på försköningen av landskapet och att behålla den ekologiska balansen, eller ser från en högre nivå, så är det inte bra att ta qi från växterna. I det oändliga och gränslösa universum finns qi överallt som du kan samla in och du kan samla in så mycket qi du vill, varför ge sig på just växterna? Som en 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 till och med har övernaturliga förmågor. När ditt himmelska öga når Fa-ögats förmåga kommer du att upptäcka en annan vy av världen, när du går ut kommer stenar, väggar, träd o s v, att prata med dig. Varje föremål innehåller liv, när det formas har redan ett liv trätt in. Indelningen i organisk och oorganisk materia har gjorts av människor på jorden. En människa i templet blir till och med ledsen när han förstör en skål, för i det ögonblicket som skålen går sönder frisläpps livet, det har inte fullföljt sin livsväg och har ingenstans att ta vägen. Så det hatar mycket den person som har dödat det, ju mer det hatar, desto större blir den personens karma. Vissa "qigong-mästare" går till och med ut på jakt, var är deras barmhärtighet? Varken Buddha-läran eller Dao-läran handlar emot den himmelska principen. De gör så här, det är att döda.

Någon säger att han tidigare har skapat mycket karma, dödat kycklingar, dödat fiskar och fiskat m m, är det så att han inte kan öva? Nej, det är inte så. Du gjorde det då av okunnighet, det kan inte skapa någon större karma, gör bara inte mer sådana saker från och med idag. Att göra om det betyder att man upprepar samma misstag avsiktligt och då går det inte för sig. Vissa utövare har sådan karma. Du kommer till kursen så du har ödesförbindelse, du kan kultivera uppåt. Bör man smälla flugor och mygg när de kommer in i huset? Alla gör det på den här nivån, att döda dem räknas inte som fel. Om det inte finns något sätt att få ut dem, döda dem helt enkelt. När en sak bör dö så kommer den att dö naturligt. Under Sakyamunis levnad, när han en gång ville ta ett bad sade han till sin lärjunge att göra rent badkaret. Lärjungen upptäckte insekter i badkaret och gick tillbaka för att fråga honom hur han skulle göra. Han sade igen: 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. I komplicerade omgivningar är nerverna på helspänn hela tiden, man är rädd för att göra minsta fel, jag säger att det inte går för sig, det är ett slags fasthållande, att vara rädd är i sig självt ett fasthållande.

Vi bör ha ett barmhärtigt hjärta, om du har ett barmhärtigt hjärta för allt så kan det inte lätt uppkomma problem. Ta lätt på dina personliga intressen och var godhjärtad, allt du gör kommer att

påverkas av det, du kommer därför inte att kunna göra dåliga gärningar. Tro det eller ej, om du kokar av ilska och är beredd att ta till tävlan och strid, även om det är en bra sak som du har tänkt göra så kan du göra det dåligt. Jag ser ofta att det finns människor som inte släpper andra utan en bestraffning när de vet att de har rätt på sin sida, när de har rätt påpekar de andras misstag. Dessutom ska vi inte ställa till bråk bara för att vi inte kan hålla med om något, det vi ibland inte kan tåla att se behöver inte vara fel. Som en utövare, när du ständigt höjer din nivå bär ditt tal energi, du 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, lätt att 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, du måste betala tillbaka de där sakerna. För genuina kultiverare, ens livsväg kommer att ändras, man måste ordna en ny kultiveringsväg som är lämplig för dig, din mästare kommer att eliminera en del av din karma och lämna resten för dig att höja ditt Xinxing med. Genom övning och kultivering av Xinxing omvandlar du och betalar tillbaka den själv. Problem som ni kommer att möta i framtiden är inte slumpmässiga, vilket ni måste vara mentalt förberedda på. Genom att gå igenom en del svårigheter kommer du att släppa alla saker som de vanliga människorna inte kan släppa. Du kommer att möta många bekymmer, problem som uppkommer i familjen eller i samhället; eller också inträffar plötsligt en katastrof; till och med när det egentligen är andras fel blir du kritiserad och anklagad m m. En utövare bör inte få sjukdomar men oftast får du ändå plötsligt en allvarlig sjukdom, sjukdomen är mycket allvarlig, och du lider mycket, men på sjukhuset kan de inte hitta något fel vid undersökningen. Men sjukdomen försvinner utan behandling, i själva verket betalar du tillbaka en karmisk skuld av något slag på det här sättet. En dag kanske din äkta hälft

plötsligt tappar humöret och blir arg på dig utan orsak, börjar en dispyt på grund av en bagatell. Senare tycker man också att det är konstigt. Som en utövare bör du förstå varför en sådan sak har hänt, det är den saken som har kommit, du ska betala tillbaka den där karman. Då bör du behärska dig själv och upprätthålla ditt Xinxing och försöka reda ut saken, uppskatta honom och vara tack-sam mot honom för att han har hjälpt dig att eliminera din karma.

Efter att du har suttit med benen i kors länge känner du smärta, ibland en dödande smärta i benen. En människa som har sitt him-melska öga öppet på hög nivå kan se att när det värker faller en stor mängd svart substans i och utanför utövarens kropp ner och försvinner. Smärtan från att sitta med benen i kors är periodisk och borrar sig in i hjärtat. Vissa människor har upplysningsförmåga, tar inte isär benen, det svarta elimineras och omvandlas till det vita, omvandlas till Gong. Det är omöjligt för en utövare att eliminera all karma genom att sitta i meditation och att göra övningarna, man måste också höja sitt Xinxing och sin upplysningsförmåga och gå igenom svårigheter. Det är viktigt att vara godhjärtad, vår Falun Gong utvecklar barmhärtighet på ett mycket tidigt stadium, många människor, när de sitter där och övar fäller de tårar utan anledning, vad de än tänker på så känner de sig ledsna, de ser att alla lider. Det här visar att deras barmhärtighet har kommit fram, din ursprungli-ga natur, ditt sanna jag har börjat kommunicera med universums egenskap, "Zhen, Shan, Ren". När din barmhärtighet kommer fram kommer du att göra saker med barmhärtighet. Från din innersta värld till ditt yttre ser du så god ut vid första anblicken att ingen kommer att vilja trakassera dig. Då, om någon verkligen trakasse-rar dig kommer din stora barmhärtighet att inverka så att du inte ger igen, den är en kraft, den får dig också att inte uppträda som vanliga människor.

När du hamnar i svårigheter kommer din barmhärtighet att hjäl-pa dig att komma över dem. Samtidigt kommer min Fashen att skydda dig och skydda ditt liv, men svårigheten måste du gå igenom. Till exempel, under mitt föredrag i Taiyuan skyndade ett äldre par över gatan för att vara med på min föreläsning. När de hade gått halvvägs över gatan kom det en bil körande mycket fort, bilen hakade fast i den gamla damen och drog med henne tio meter

och kastade henne sedan hårt i gatan. Bilen stannade efter mer än tjugo meter. Föraren steg ur bilen och sade dåliga saker; människorna i bilen sade också en del ovänliga ord. Den gamla damen sade ingenting, hon kom då ihåg mina ord och efter att ha rest sig upp sade den gamla damen: 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 då hade sagt: Oj! Det är något fel på mig både här och där, ta mig till sjukhuset. Då blir det verkligen något fel, 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! Det hjälpte mig att eliminera en stor svårighet, eliminera en stor bit 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 när svårigheten kommer verkar den vara mycket stor, så stor att du helt enkelt inte kan hitta en utväg. Kanske du går runt några dagar, plötsligt finns det en väg, plötsligt sker en stor förändring i händelseförloppet, faktum är att vårt Xinxing har höjts, den saken kommer att elimineras naturligt.

För att höja din tankevärld måste du gå igenom olika provningar i den här världen. Under den här processen, om ditt Xinxing verkligen har höjts, blivit stabilt, och om karma också har blivit eliminerad, så kommer din svårighet också att vara över och Gong kommer att växa. Om du under Xinxing-provningarna skulle ha misslyckats med att upprätthålla Xinxing eller har gjort något fel, bli inte modfälld för det utan försök aktivt att lära dig av dina läxor, leta efter var du brister och fokusera mer på ”Zhen, Shan, Ren”. Kanske dyker det snart upp en ny svårighet för att testa ditt Xinxing. I takt med att din Gong-styrka växer kommer kanske Xinxing-provningarna också att bli våldsammare och mer överraskande. Varje gång du klarar av en svårighet kommer din Gong-styrka att växa lite; om du misslyckas kommer Gong att avstanna. En liten provning, en liten ökning; en stor provning, en stor ökning. Hoppas att varje utövare kommer att vara förberedd på att utstå stora lidanden, ha beslutsamheten och uthålligheten att möta stora svårigheter. Utan förlust kan inte äkta Gong erhållas. Att

kunna få Gong bekvämt utan lidande, utan förlust, det finns ingen sådan logik. En utövare kan inte kultivera till en stor upplyst om han inte grundligt förbättrar sitt Xinxing och ger upp alla fasthållanden.

7. Att locka till sig demoner

Att locka till sig demoner, med det menas att det under utövarens utövningsprocess uppkommer fenomen eller scener som stör övningen. Avsikten är att hindra utövaren från att kultivera mot höga nivåer, man kan också säga att en demon vill ha skulden återbetald.

När man har kultiverat till en hög nivå med någon metod kommer man säkert att möta frågan om att locka till sig en demon. Det är oundvikligt att en människa och hans förfäder har gjort någonting dåligt i sina liv, de dåliga gärningarna kallas för karma. Om en människas medfödda grund är bra eller inte bestäms av hur mycket karma han bär med sig, även för en mycket god människa är det helt omöjligt att inte ha karma. Eftersom du inte kultiverar är du inte medveten om dess existens. Om du övar bara för att ta bort sjukdomar och hålla dig frisk så kommer ingen demon att bry sig om dig, men så fort du kultiverar mot höga nivåer kommer den att bry sig om dig. Den kan använda olika medel för att störa dig, syftet är att inte låta dig kultivera mot höga nivåer så att du inte kan kultivera färdigt. Demonerna kan framträda på många olika sätt, ibland visar de sig genom företeelser i vardagslivet; andra gånger antar de formen av information från andra dimensioner så att det, när du sätter dig ner för att öva, kommer något och stör, hindrar dig från att gå in i stillhet, och du kan inte kultivera mot höga nivåer; ibland, så fort du sitter i meditation, kan du känna dig sömnig eller få den ena tanken efter den andra, vilket gör att du inte kan komma in i ett övningstillstånd; ibland när du börjar öva, i början var omgivningen mycket tyst, plötsligt kommer det ljud av steg, en

dörr som smäller, bilar som tutar och en telefon som stör, olika ljud som gör att du inte kan gå in i stillhet.

En annan sorts störning kommer från sexdemoner, när utövaren sitter i meditation eller drömmer framträder en snygg man eller en vacker kvinna framför utövaren, attraherar dig och förför dig, gör några förföriska rörelser för att väcka lust. Om du skulle misslyckas en gång så intensifierar den gradvis förförelsen, tills du ger upp tanken på att kultivera mot höga nivåer. Testet är så svårt att klara att många utövare har misslyckats. Hoppas att ni är förberedda i sinnet, om någon inte har lyckats upprätthålla Xinxing, om man inte klarar testet en gång, bör man allvarligt ta det som en läxa, den kommer att störa dig många gånger, tills du verkligen upprätthåller ditt Xinxing och totalt har utrotat det där fasthållandet. Det här är en stor prövning vilken du måste klara, annars kommer du inte att erhålla Dao och du kan inte kultivera klart.

En annan sorts demon är att du under övningen eller i drömmen plötsligt ser en del hemiska ansikten, väldigt grymma, väldigt tydliga, eller en som vill döda med en kniv i sin hand, men den kan bara skrämma dig. Även om den verkligen högg till skulle den inte kunna hugga dig, för Mästaren har satt ett skyddande hölje utanför utövarens kropp, det går inte att hugga dig. Den skrämmer dig för att hindra dig från att öva. Sådana saker är manifestationer på en viss nivå, under ett visst stadium, det går över mycket snabbt, efter några dagar, en vecka eller några 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 substans som en människa tar med sig vid födelsen, det är en sorts substans med form som kallas för dygd, om man har med sig mycket av denna substans är den medfödda grunden säkerligen bra. En människa med bra medfödd grund har lätt att återvända till det sanna, har lätt att få insikt om

Dao, och eftersom det inte finns något hinder i hans sinne blir han intresserad så fort han hör någonting om att lära sig qigong eller om kultiveringssaker, så han 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”. Den som har lätt för att återvända till det sanna och få insikt om Dao tillhör ”ädla” människor. I motsats till detta, en människa med mycket svart substans, en människa med dålig medfödd grund, utanför hans kropp formas det en sorts avskärmning som gör att han inte kan acceptera bra saker. 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 berör det säkerligen frågan om upplysningsförmåga. När vi talar om upplysning så anser vissa människor att upplysning är intelligens. Den intelligens och klipskhet som vanliga människor talar om skiljer sig verkligen alldeles för mycket från kultiveringen som vi talar om, en sådan intelligent människa har ofta inte så lätt att bli upplyst, han värdesätter endast den reella och materiella världen, vill inte lida förluster, släpper inga fördelar ur händerna. Särskilt vissa individer tror sig själva vara lärda, kunniga och intelligenta, uppfattar kultivering som en saga. Att öva och kultivera Xinxing är för honom helt otänkbart, han anser att utövare är dumma och vidskepliga. Den upplysning vi talar om innebär inte intelligens, utan att människans natur återvänder till det sanna, att vara en god människa och anpassa sig till universums egenskap. Medfödd grund bestämmer en människas upplysningsförmåga, bra medfödd grund, då är också upplysningsförmågan bra. Medfödd grund bestämmer upplysningsförmågan, men upplysningsförmågan är inte helt och hållet beroende av medfödd grund. Även om den medfödda grunden är bra så går det inte om man har dålig förståelse och inte kan få insikt. En människa har inte så bra medfödd grund, men hans upplysningsförmåga är bra och således kan han kultivera uppåt. Vi räddar alla varelser, tittar på upplysningsförmågan och inte på den medfödda grunden. Även om du har tagit med dig ganska mycket dåliga saker, bara du har ett beslutsamt hjärta, vill kultivera uppåt, när du har en sådan tanke

så är det egentligen en upprätt tanke. Med den här tanken måste du bara förlora lite mer än andra, och slutligen kan du fortfarande lyckas i din kultivering.

En utövares kropp har redan blivit renad och efter att Gong har kommit fram finns inga sjukdomar, eftersom högenergisubstansen i kroppen inte längre 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! Vi säger, det du får är Gong, du får en sådan bra sak, hur skulle det vara möjligt att inte må dåligt? Kultivering är att ge i motsvarande mängd. Egentligen är allt detta ytligt och har ingen påverkan på din kropp, det ser ut som en sjukdom men det är det inte, allt kommer an på dig att inse. En utövare måste inte bara kunna härda ut i lidandets lidande, utan också ha en god upplysningsförmåga. Vissa människor, när de hamnar i svårigheter vill de inte upplysas. Jag talar här om hög nivå, hur man ska ställa höga krav på sig själv, men han uppför sig fortfarande som en vanlig människa, han kan inte ens öva i en genuin utövares tillstånd, tror inte heller på att han själv kan befinna sig på en hög nivå.

Den upplysning som man talar om på hög nivå syftar på att uppnå upplysning. Upplysning delas in i plötslig upplysning och successiv upplysning. Med plötslig upplysning syftar man på att hela kultiveringsprocessen görs med lås. När du har fullbordat hela kultiveringsförloppet, efter att ditt Xinxing har höjts, sprängs i sista ögonblicket alla dina förmågor upp, det himmelska ögat öppnas genast till den högsta nivån, tanken kan kontakta höga väsen i andra dimensioner, du ser genast den sanna bilden av alla dimensioner och de enskilda världarna i hela universum och kan kommunicera med dem, du kan använda dina stora gudomliga förmågor. Vägen med plötslig upplysning är svårast att gå, sedan urminnes tider har människor med mycket bra medfödd grund valts till lärjungar och kultiveringsmetoden har lämnats vidare 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 den att utveckla alla de övernaturliga förmågor som bör komma fram, men man behöver inte

låta dig använda dessa förmågor efter att de har kommit fram. När ditt Xinxing inte har nått till en viss nivå så kan du inte behärska dig, det är lätt att göra dåliga gärningar, övernaturliga förmågor kan inte användas för tillfället, men till slut kommer de att ges till dig. Genom kultivering kommer nivån att höjas successivt, universums sanning kan ses successivt, det är detsamma som plötslig upplysning, att slutligen nå fulländning. Den successiva upplysningsvägen är lättare att gå, det finns ingen fara. 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 kan inte träda in i stillhet när de övar och söker olika metoder för att kunna göra det. Någon frågade mig: Lärare, varför kan jag inte bli lugn när jag övar. Kan du lära mig några metoder eller tekniker så att jag kan bli lugn när jag sitter i meditation. Jag säger, hur kan du bli lugn! Du kan inte bli lugn ens om en gudom skulle komma och lära dig metoder. Varför? Därför att ditt hjärta inte är klart och rent. Människor lever i det här samhället, har alla möjliga känslor och begär, du bekymrar dig för alla slags personliga vinningar, dina egna och till och med dina vänners och släktingars, de tar alldeles för stor plats i huvudet, har rätt hög prioritet, hur kan du då träda in i stillhet i meditation? När du försöker pressa ner dem kommer de automatiskt upp igen.

Kultiveringen inom buddhismen talar om ”Bud, Meditation, Visdom”. Bud, innebär att ge upp de saker som man håller fast vid. Det finns de som reciterar Buddhas namn, det ska reciteras helhjärtat, ostört, så att sinnet når tillståndet att en enda tanke ersätter tiotusen tankar. Men detta är en förmåga och inte en metod. Om du inte tror det kan du pröva själv, du kommer säkert att ha andra tankar under tiden som du reciterar Buddhas namn. Från början lärde tibetanska lamor ut att recitera Buddhas namn flera hundra-

tusen gånger per dag, de reciterade en vecka. Man reciterade tills man 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, du kanske inte kan uppnå det. Det finns en del andra kultiveringsmetoder som lär dig att fokusera på elixirfältet, räkna siffror eller stirra på ett enda föremål, m fl metoder, i själva verket kan dessa inte hjälpa dig att nå fullständig stillhet. En utövare måste ha ett klart och rent hjärta, måste ge upp sin personliga vinning, släppa fasthållandet girighet.

Faktum är, att kunna vara lugn 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 kan Gong inte växa uppåt.

Utövaren måste hela tiden ställa höga krav på sig själv. Olika komplicerade fenomen i samhället, många vulgära och ohälsosamma saker, alla möjliga känslor och begär, stör ständigt en utövare. Saker som förs fram genom TV, film och litterära och konstnärliga arbeten, det vägleder dig att vara en stark människa bland vanliga människor, gör dig till en mer verklighetsinriktad vanlig människa. Om du inte kan frigöra dig från dessa saker blir ditt Xinxing och ditt sinnestillstånd vitt skilt från det hos en utövare, Gong som du får blir mindre. En utövare bör ha lite kontakt, eller ingen kontakt alls, med de där vulgära och ohälsosamma sakerna, borde kunna titta men inte se, höra men inte lyssna, inte bli berörd av andra, behålla hjärtat oberört. Jag säger ofta att en vanlig människa inte kan störa mitt hjärta, vem som än säger något bra till mig så blir jag inte glad för det; vem som än säger något dåligt till mig så blir jag inte arg för det. Hur allvarliga Xinxing-störningar mellan människor och vanliga människor än är så har det ingen effekt på mig. En utövare måste ta lätt på alla sina förvärvade intressen, ingenting berör ens hjärta, då räknas ditt hjärta som moget för att bli upplyst till Dao. När du inte har någon stark strävan efter berömmelse eller vinning, betraktar berömmelse, vinning och makt som något obetydligt, så kommer du inte att bekymra dig eller bli arg, förblir

alltid i ett stabilt sinnestillstånd. Om du kan släppa allt så kommer det naturligt att bli rent och klart.

Jag har gett er Dafa, lärt er de fem övningarna, justerat era kroppar, satt in "Falun" och "qi-mekanismen", jag har även min Fashen som skyddar er. Allt som bör ha getts till er har getts till er. Jag har en viktig roll under föreläsningarna, men i framtiden kommer det an på er själva, Mästaren visar kultiveringsvägen, kultiveringen beror på en själv. Så länge ni har en djup förståelse när det gäller Dafa, är uppmärksamma på och lär er av era upplevelser, hela tiden upprätthåller ert Xinxing, kultiverar flitigt, uthärdar de svåraste av alla lidanden och står ut med det som är outhärdligt, så tror jag absolut att ni kommer att lyckas med kultiveringen.

*Gong-kultivering har en väg hjärtat är vägen
Dafa är gränslös ta svårigheten som båten*

Kapitel fyra

Kultiveringsmetodens särdrag

Falun Buddha-Fa är en stor, hög kultiveringsmetod inom Buddha-läran, dess grund är assimilering till universums högsta egenskap, ”Zhen, Shan, Ren”, den vägleds av universums högsta egenskap och man kultiverar enligt universums omvandlingsprincip, så det vi kultiverar är Stora Fa och Stora Dao.

Falun Buddha-Fa riktar in sig direkt på människors hjärtan och klargör att kultiveringen av Xinxing är nyckeln till att få Gong att växa, så högt som Xinxing är, så hög är Gong, detta är universums absoluta sanning. Xinxing inkluderar omvandling av dygd (dygd är en sorts vit substans) och karma (karma är en sorts svart substans); inkluderar att släppa alla sorters begär och fasthållanden bland vanliga människor; också att kunna utstå lidandets lidande, samt många olika saker som behöver kultiveras för att man ska höja sin nivå.

I Falun Buddha-Fa finns det ytterligare en del för kultivering av kroppen, det görs genom övningsrörelser från Buddha-lärans Stora väg till fulländning. Rörelserna är å ena sidan till för att använda kraftfull Gong-styrka för att förstärka de övernaturliga förmågorna och mekanismerna, så att ”Fa förädlar människan” uppnås; är å andra sidan till för att omvandla många levande varelser i kroppen. Vid kultivering på hög nivå utvecklas urbarnet, vilket är Buddha-kroppen, och många magiska skickligheter förädlas fram, alla

desss saker måste förädlas fram med hjälp av övningsmetoden. Övningsrörelserna är en del av denna Stora fulländningsmetod, det är en sammansatt kultiveringsmetod för kultivering av kropp och själ och kallas även för den Stora vägen till fulländning. Således kräver denna metod både kultivering och utövning, kultiveringen först, övningen sedan. Om endast rörelserna övas utan att Xinxing kultiveras så kan Gong inte växa; om endast hjärtat kultiveras, utan utövandet av den Stora vägen till fulländning, så kommer Gong-styrkan att bli hindrad och Benti kan inte förändras.

För att fler människor med ödesförbindelse, och de som har kultiverat under många år utan att Gong har vuxit, ska få Fa, och från allra första början ska kunna kultivera på höga nivåer och därmed öka Gong-styrkan snabbt och raka vägen nå fulländning, sprider jag särskilt Buddha-kultiveringens Dafa, vilken jag blev upplyst till för länge sedan, för många tidsåldrar sedan. Den här kultiveringsmetoden är *Yuanrong* och vis, rörelserna är enkla att göra, den Stora vägen är enkel och lätt.

Falun Buddha-Fas kultivering är centrerad runt Falun. Falun är en intelligent roterande högenergisubstans. Falun som jag sätter in i nedre delen av buken hos kultiveraren roterar tjugofyra timmar om dygnet utan att stanna (genuina kultiverare kan få Falun om de läser min bok eller ser på mina Fa-föreläsningar på video eller lyssnar till mina Fa-föreläsningar på kassettband eller lär sig övningarna av Dafa-eleverna), och kan automatiskt hjälpa kultiveraren i sitt utövande. Med andra ord, även om kultiveraren inte övar hela tiden så slutar Falun aldrig att förädla människan. Det här är den enda kultiveringsmetoden av alla kultiveringsmetoder som spridits idag runt om i världen där "Fa förädlar människan" uppnås.

Den roterande Falun har samma egenskap som universum, han är en miniatyr av universum. Buddha-lärans Falun, Dao-lärans Yin och Yang och allting i tio riktingars världar, allt reflekteras i Falun. När Falun roterar inåt (medsols) räddar man sig själv och en stor mängd energi absorberas från universum för omvandling till "Gong"; när Falun roterar åt andra hållet (motsols), räddas andra människor och energi sänds ut, alla varelser räddas och alla onormala tillstånd rättas till; människor runt kultiveraren kommer att gagnas.

Falun Dafa assimilerar kultiveraren till universums högsta egenskap, ”Zhen, Shan, Ren”, vilket från grunden skiljer den från alla andra kultiveringsmetoder, den har följande åtta särdrag:

1. Kultiverar Falun, kultiverar inte elixir och bildar inte elixir

Falun har samma egenskap som universum, är en intelligent roterande högenergisubstans. Han roterar i kultiverarens nedre del av buken utan att stanna, samlar ständigt energi från universum, omvandlar energi och transformerar den till Gong, så i kultiveringen av Falun Dafa kan man få Gong att växa och kan öppna Gong mycket snabbt. De som har kultiverat Dao i tusentals år önskar få denna Falun, men det kan de inte. Alla andra nutida kultiveringsmetoder som sprids i samhället tar elixirvägen, alla bildar elixir och kallas elixirvägens qigong. Det är mycket svårt för kultiverare av elixirvägens qigong att öppna Gong och uppnå upplysning under sina återstående levnadsår.

2. Människan övar inte men Falun förädlar människan

Kultiverare behöver arbeta, studera, äta och sova m m varje dag, så ingen kan träna tjugofyra timmar om dygnet. Men Falun slutar aldrig att rotera, han hjälper kultiveraren dygnet runt med hans träning, det blir så här: människan övar inte hela tiden men Falun förädlar människan oupphörligt. Enkelt uttryckt: människan tränar inte men Fa förädlar människan.

Bland alla övningsmetoder, vare sig det är inom landet eller utomlands i världen i dag, så har ingen löst tidsproblemet med arbete och träning, endast Falun Dafa har löst det här problemet och den är den enda träningsmetoden där ”Fa förädlar människan” uppnås.

3. Kultiverar huvudmedvetandet, erhåller själv Gong

Falun Dafa syftar direkt på kultiveringen av huvudmedvetandet, det kräver att kultiveraren kultiverar sitt hjärta med ett klart medvetande, släpper alla fasthållanden och höjer sitt Xinxing. Under

träningen av den Stora vägen till fulländning får man inte gå in i trans eller glömma bort sig själv, huvudmedvetandet styr hela tiden träningen. Gong som har förädlats fram på ett sådant sätt växer på ens egen kropp, man får själv Gong och den här Gong kan man själv ta med sig. Det värdefulla med Falun Dafa är att man själv kan få Gong.

Under miljontals år kultiverade andra metoder som spreds bland vanliga människor det sekundära medvetandet, kultiverarens köttsliga kropp och huvudmedvetandet spelade bara rollen som bärare. När man når fulländning har det sekundära medvetandet kultiverat upp och han tar med sig Gong, kultiverarens huvudmedvetande och hans Benti har ingenting, ett helt livs kultivering är bortkastad. När man kultiverar huvudmedvetandet får naturligtvis det sekundära medvetandet också en del av Gong, han följer naturligt med i höjningen.

4. Integrerad kultivering av kropp och själ

Kultiveringen av själen i Falun Dafa syftar på kultiveringen av Xinxing, vilken kommer i första hand och anses vara nyckeln till att få Gong att växa. Det vill säga, den Gong som bestämmer ens nivå förädlas inte genom träningen, utan erhålls genom kultiveringen av Xinxing, så högt som Xinxing är, så hög är Gong. Det Xinxing som Falun Dafa talar om täcker mycket mer än ”dygd”, och det täcker många saker, inklusive dygd.

Med kultiveringen av kroppen inom Falun Dafa menas vägen till ett långt liv. Benti förändras genom träning och kommer inte att förloras, huvudmedvetandet och den köttsliga kroppen förenas, man uppnår att hela kroppen kultiverar färdigt. Kultiveringen av kroppen är att från grunden ändra människokroppens molekylers beståndsdelar, högenergisubstansen ersätter cellernas beståndsdelar. Kroppen kommer då att bestå av substanser från andra dimensioner, den här människan kan behålla sin ungdom för alltid, problemet löses från grunden, så Falun Dafa är verkligen en integrerad kultivering av kroppens och själens Fa.

5. De fem övningarna är enkla och lätta att lära sig

Den Stora vägen är enkel och lätt. Sett ur ett större perspektiv har Falun Dafa få rörelser, men vad man förädlar fram är mycket omfattande saker och de kontrollerar kroppen på många sätt och kontrollerar många saker och ting som kommer att komma fram. Alla fem övningarna lärs ut till kultiverare. Från allra första början öppnar de blockeringar som finns i kultiverarens kropp, de absorberar en stor mängd energi från universum, driver på extremt kort tid förbrukade substanser ut ur kroppen, renar kroppen, höjer nivån, stärker gudomliga förmågor, går in i tillståndet den Klarvita kroppen. Dessa fem övningar är långt överlägsna de vanliga metoderna för öppnandet av meridianer eller det stora och det lilla himmelska kretsloppet, de erbjuder kultiveraren det behändigaste, snabbaste och bästa och också den kultiveringsmetod som är svårast att få.

6. Utan tankar, inte komma på avvägar, Gong växer snabbt

Att kultivera Falun Dafa inbegriper inga tankar, ingen sinneskoncentration, ingen tankestyrning, så Falun Dafa-kultivering är absolut säker, man kommer garanterat inte på avvägar. Falun skyddar också kultiveraren från att komma på avvägar i träningen, blir inte störd av någon som har dåligt Xinxing, och rättar automatiskt till alla onormala tillstånd.

Kultiveraren kultiverar på en mycket hög nivå. Om han kan ta lidandets lidande, uthärda det som är svårt att uthärda, upprätthålla Xinxing och kultivera riktigt endast en metod, då kan han uppnå ”Tre blommor samlade på hjässan” inom några år, vilket är den högsta nivån av Världsliga-Fas kultivering.

7. I träningen talas inte om plats, tid eller riktning, och inte heller om avslutning av övningen

Falun är en miniatyr av universum. Universum roterar, alla galaxer roterar, jorden gör också självrotation, så det finns inget öster, väster, söder eller norr. Falun Dafa-kultiverare tränar i enlighet med universums egenskap och universums omvandlingsprincip, så

det spelar ingen roll vilken riktning du tränar mot, du tränar mot alla riktningar. Eftersom Falun roterar hela tiden och det inte finns något tidsbegrepp så kan övningarna göras när som helst. Eftersom Falun roterar kontinuerligt och kultiveraren inte kan stoppa honom så finns inte begreppet avslutning, man avslutar bara rörelserna men inte utövandet.

8. Med min Fashens beskydd, ingen oro för onda störningar utifrån

Det är farligt för en vanlig människa att plötsligt få saker från höga nivåer, hans liv är genast hotat. Efter att Falun Dafa-kultiveraren har tagit emot Falun Dafa, som jag sprider, och kultiverar genuint så har han min Fashens beskydd. Så länge som du fortsätter med kultiveringen skyddar Fashen dig hela vägen till kultiveringens fullbordan. Min Fashen lämnar dig automatiskt om du efter halva vägen inte vill kultivera längre.

Många människor, de vågar inte sprida Fa på höga nivåer för att de inte kan ta detta ansvar, himlen tillåter det inte heller. Falun Dafa är den Upprätta Fa, så länge som kultiveraren upprätthåller Xinxing i enlighet med Dafas krav, släpper sina fasthållanden, ger upp alla oriktiga strävanden under kultiveringen, kommer en upprätt att besegra hundra heretiska, alla onda demoner kommer att frukta dig. Den som inte har någonting med din höjning att göra vågar inte störa dig. Därför är Falun Dafa i sin teori fullständigt skild från traditionella kultiveringsmetoder och från elixir-förädlingens teori inom olika läror och skolor.

Falun Dafas kultivering är uppdelad på Världsliga-Fa och bortom Världsliga-Fa med många nivåer etc.. Kultiveringen startar från början från en mycket hög utgångspunkt, så kultiverare och de som har kultiverat i många år utan att deras Gong har vuxit, de har försetts med den mest behändiga skolan. När kultiverarens Gongstyrka och Xinxing har nått en viss nivå har *Vajrans* odödliga kropp kultiverats fram i världen, Gong kan öppnas och upplysning kan uppnås, som en helhet har man höjts till höga nivåer. Någon med stor vilja studerar den Upprätta Fa, erhåller Zhengguo, höjer Xinxing och släpper fasthållanden, då kommer han att kunna nå fullbordan.

Kapitel fem

Rörelseillustrationer

1. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer (Fozhan Qianshou Fa)

Princip:

Kärnan i Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer är sträckningen, den öppnar upp där energin är blockerad, förmår energin i kroppen och under huden att cirkulera kraftigt, absorberar automatiskt en stor mängd energi från universum, vilket gör att kultiveraren kan uppnå att alla meridianer öppnas med en gång. När denna övning utförs känner utövaren att hela kroppen blir varm och han får en speciell förnimmelse av ett mycket starkt energifält, vilket beror på att alla meridianerna i kroppen blir vidgade och rensade. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer har åtta rörelser och är relativt enkel. Men i makrokosmos kontrollerar den många saker som skall förädlas fram under hela kultiveringsvägen. Samtidigt kan kultiveraren snabbt komma in i energifältets tillstånd. Kultiveraren skall göra denna övning som en grundläggande övning. Varje gång man övar görs vanligtvis denna övning först, den är en av de intensifierande kultiveringsmetoderna.

Inledningsord:

Shēn shén hé yī, dòng jìng suí jī;

身 神 合 一， 动 静 随 机；

dǐng tiān dú zūn, qiān shǒu fó lì.

顶 天 独 尊， 千 手 佛 立。

Förberedelse:

Fötterna på axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj benen lätt, böj lite på knäna och i höfterna, håll kroppen avslappnad men ej slapp. Dra in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, tänderna lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck.

Händerna gör Jieyin (Liangshou Jieyin)

Lyft händerna med handflatorna riktade uppåt. Tumspetsarna vidrör varandra lätt, för ihop de andra fyra fingrarna lätt, lägg den ena handen ovanpå den andra. Vänster hand överst för män, höger hand överst för kvinnor, forma en oval, placera framför nederdelen av buken. Överarmarna lätt framåt, fram med armbågarna, så att det bildas hålrum under armhålorna (se Fig. 1-1).



1 - 1



1 - 2



1 - 3

Maitreya sträcker på sig (Mile Shenyao)

Med "Jieyin" som utgångsposition, lyft de förenade händerna. När händerna har lyfts till framför huvudet, för isär Jieyin och vänd handflatorna gradvis uppåt. När händerna är ovanför huvudet, håll handflatorna uppåt och fingrarna pekande mot varandra (se Fig. 1-2), mellan fingertopparna är det 20-25 cm.

På samma gång, lyft basen av handflatorna kraftigt uppåt, dra huvudet rakt uppåt och pressa fötterna mot marken, sträck ut hela kroppen kraftfullt. Sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna därefter av tvärt i hela kroppen, låt knäna och höfterna återgå till att vara lätt böjda.



1 - 4



1 - 5

Tathagata fyller på energi från hjässan (Rulai Guanding)

Fortsätt från föregående ställning (se Fig. 1-3), vänd händerna utåt åt sidorna och forma samtidigt en "tratt" på 140 grader, räta på handlederna och för under tiden händerna nedåt. För handflatorna nedåt mot bröstet, med ett avstånd inom 10 cm mellan bröstet och händerna, fortsätt ner till nederdelen av buken (se Fig. 1-4).

För ihop händerna till ett kors (Shuangshou Heshi)

När händerna har kommit ner framför nederdelen av buken, vänd händerna handrygg mot handrygg, för omedelbart upp händerna framför bröstet och gör Heshi (se Fig. 1-5). När du gör Heshi, pressa tätt ihop handflatornas baser samt fingrarna, lämna ett hålrum mellan handflatorna, håll ut armbågarna så att underarmarna bildar en rät linje. (*Lotus-handen* ska användas i alla moment utom i Heshi och Jieyin.)



1 - 6



1 - 7

Händerna pekar mot himlen respektive jorden (Zhangzhi Qiankun)

”Heshi” är utgångsposition. Särå på händerna (se Fig. 1-6) till ett avstånd på 2-3 cm, rotera handflatorna samtidigt, vänster hand vänds mot bröstet för män (höger för kvinnor), höger hand vänds utåt, vänster hand överst, höger hand underst, och bilda en rät linje med underarmarna.

Räta därefter ut vänster underarm snett uppåt åt vänster (se Fig. 1-7), med handflatan nedåt, det räcker med handens nivå i huvudhöjd. Höger hand fortfarande framför bröstet med handflatan uppåt. När den vänstra handen har nått positionen, dra huvudet uppåt och pressa fötterna mot marken, sträck hela kroppen kraftfullt. Sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen, vänster hand återvänder till bröstet och formar tillsammans med höger hand Heshi (se Fig. 1-5).



1 - 8



1 - 9

Vänd sedan händerna igen, höger hand överst, vänster hand underst (se Fig. 1-8), rätta ut. Upprepa med höger hand den vänstra handens rörelse (se Fig. 1-9), slappna av efter sträckningen, för tillbaka händerna, gör Heshi framför bröstet.



1 - 10



1 - 11

Den gyllene apan delar på kroppen (Jinhou Fenshen)

”Heshi” är utgångsposition. Sträck händerna från bröstet ut åt sidorna, forma en linje med axlarna. Dra huvudet uppåt, pressa fötterna mot marken, sträck ut händerna kraftfullt åt sidorna, med kraft i fyra riktningar (se fig.1-10), sträck ut hela kroppen kraftfullt. Sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen, händerna återgår till Heshi.

Två drakar ner i havet (Shuanglong Xiahai)

”Heshi” är utgångsposition. För isär händerna och räta samtidigt ut dem framåt nedåt. När armarna är raka och parallella, bilda en vinkel på c:a 30 grader mot kroppen (se Fig. 1-11), dra huvudet uppåt och pressa fötterna mot marken, sträck ut hela kroppen kraftfullt. Sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen, för tillbaka armarna, för händerna tillbaka till bröstet och gör Heshi.



1 - 12



1 - 13

Bodhisattva rör vid lotusblomman (Pusa Fulian)

”Heshi” är utgångsposition. För isär händerna och rätta samtidigt ut dem snett nedåt åt sidorna av kroppen (se Fig. 1-12). När händerna är vid sidorna, rätta ut armarna, bilda en vinkel på c:a 30 grader mot kroppen. Dra nu huvudet uppåt, pressa fötterna mot marken, sträck ut hela kroppen kraftfullt, sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen. För händerna tillbaka till bröstet och gör Heshi.

Arhat bär berget på ryggen (Luohan Beishan)

(Se Fig.1-13) ”Heshi” är utgångsposition. För isär händerna, rätta samtidigt ut dem bakåt från kroppen och vänd handflatorna bakåt. När händerna har nått kroppens sidor, vinkla handlederna gradvis uppåt; när händerna har kommit förbi kroppen ska handlederna bilda en vinkel på 45 grader. När händerna har nått positionen, dra huvudet uppåt, pressa fötterna mot marken, sträck ut hela kroppen kraftfullt. (Håll kroppen upprätt och rak, luta inte framåt, kraften kommer från bröstet), sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen. För händerna tillbaka till bröstet och gör Heshi.



1 - 14



1 - 15



1 - 16

Vajra skjuter undan berget (Jingang Paishan)

”Heshi” är utgångsposition. För isär händerna och skjut dem samtidigt framåt med uppåtstående handflator, fingertopparna pekande uppåt, i axelhöjd. När armarna är raka, dra huvudet uppåt, pressa fötterna mot marken, sträck ut hela kroppen kraftfullt (se Fig. 1-14). Sträck i c:a 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen, händerna gör ”Heshi”.

Överlappa händerna framför nederdelen av buken (Diekou Xiaofu)

”Heshi” är utgångsposition. För långsamt ner händerna, vänd handflatorna mot buken. När händerna har nått nederdelen av buken, överlappa händerna (se Fig. 1-15). Vänster hand innerst för män, höger hand innerst för kvinnor, handflata mot handrygg. Mellan händerna och mellan handen och nederdelen av buken är det ett avstånd på c:a 3 cm. Diekou Xiaofu görs vanligtvis i 40-100 sekunder.

Avslutning:

Liangshou Jieyin (se Fig. 1-16).

2. Övningen Falun stå-som-en-pelare (Falun Zhuang Fa)

Princip:

Övningen Falun stå-som-en-pelare tillhör stilla, stående övningar, den består av fyra positioner där man håller om ett hjul. Flitigt övande av Övningen Falun stå-som-en-pelare kan hjälpa kultiveraren att öppna meridianer i hela kroppen, den är en omfattande kultiveringsövning som syftar till att uppnå visdom, höja nivån och förstärka gudomliga förmågor. Rörelserna är relativt enkla men sakerna som övas är många och heltäckande. Kultiverare kan känna att armarna är både tunga och ömma i början, men efter övningen känner man ingen trötthet, såsom efter fysiskt arbete, och hela kroppen är avslappnad. Med en ökning av övningstiden och av antalet gånger kan utövaren känna att "Falun" roterar mellan armarna. När man övar Falun stå-som-en-pelare, gör den naturligt, sträva inte efter att gunga, det är normalt att röra sig en aning, stora gungande rörelser ska kontrolleras. Beträffande tiden för övning gäller, ju längre, desto bättre, det varierar från person till person. Efter inträdandet i stillhet, tappa inte medvetenheten om att du tränar, kom ihåg det.

Inledningsord:

Shēng huì zēng lì, róng xīn qīng tǐ;
生 慧 增 力, 融 心 轻 体;

sì miào sì wù, fǎ lún chū qǐ.
似 妙 似 悟, 法 轮 初 起。



2 - 1



2 - 2

Förberedelse:

Fötterna på axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj benen lätt, böj lite på knäna och i höfterna, håll kroppen avslappnad men ej slapp. Dra in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, låt tänderna vara lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck.

Liangshou Jieyin

(se Fig. 2-1)

Håll om hjulet framför huvudet (Touqian Baolun)

”Jieyin” är utgångsposition. Lyft sakta händerna från buken och ta samtidigt isär ”Jieyin”. När händerna har lyfts till framför huvudet, håll handflatorna mot ansiktet i höjd med ögonbrynen (se Fig. 2-2). De tio fingertopparna pekar mot varandra med ett avstånd på ungefär 15 cm mellan fingertopparna, håll armarna rundade, slappna av i hela kroppen.



2 - 3



2 - 4

Håll om hjulet framför buken (Fuqian Baolun)

Händerna förs långsamt ner från "Håll om hjulet framför huvudet", positionen ändras inte, förs hela vägen ner till nederdelen av buken (se Fig. 2-3). Håll fram armbågarna, bilda hålrum i armhålorna, handflatorna uppåt, de tio fingertopparna pekar mot varandra, håll armarna rundade.

Håll om hjulet ovanför huvudet (Touding Baolun)

Utgå från "Håll om hjulet framför buken". Positionen ändras inte, lyft sakta upp till ovanför huvudet, håll om hjulet ovanför huvudet (se Fig. 2-4). De tio fingrarna pekar mot varandra, handflatorna nedåt, avståndet mellan fingertopparna är 20-30 cm, håll armarna rundade, slappna av i axlarna, armarna, armbågarna och handlederna.



2 - 5



2 - 6



2 - 7

Håll om hjulet på båda sidorna (Liangce Baolun)

För händerna nedåt från "Håll om hjulet ovanför huvudet" (se Fig. 2-5), till vardera sidan av huvudet, handflatorna mot öronen. Slappna av i axlarna, underarmarna upprätta, avståndet mellan händerna och öronen bör inte vara för litet.

Överlappa händerna framför nederdelen av buken (Diekou Xiaofu)

(Se Fig. 2-6) händerna faller ner från "Håll om hjulet på båda sidorna", till nederdelen av buken, gör överlappandet.

Avslutning:

Liangshou Jieyin (se Fig. 2-7)

3. Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler (Guantong Liangji Fa)

Princip:

Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler syftar till att blanda universums energi och kroppens energi och tränga igenom. När man gör den här övningen drivs en stor mängd qi ut och tas in. Det kan göra att kultiveraren renar kroppen på mycket kort tid; dessutom, genom genomträngande och påfyllning kan hjässan öppnas och meridianerna under fötterna öppnas. Händerna följer kroppens energi och mekanismerna utanför kroppen och händerna rör sig uppåt och nedåt. Den uppåtgående energin rusar direkt ut ur hjässan till universums högsta punkt; den nedåtgående energin går ut genom fotsulorna till universums lägsta punkt. När energin återvänder från de två punkterna sänds den ut i motsatt riktning. Detta görs upp och ner nio gånger.

Efter att man har gjort enhands-*Chong Guan* nio gånger görs *Chong Guan* med båda händerna, och efter att man har gjort det nio gånger roterar händerna *Falun* medsols fyra gånger framför nedre delen av buken, och energi som är på utsidan snurras tillbaka in i kroppen. Förena händerna i *Jieyin* och avsluta rörelsen.

Innan du gör Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler, föreställ dig att du är som två långa tomma rör, himmelshöga och ojämförligt långa, det hjälper energin att tränga igenom.

Inledningsord:

Jìng huà běn tǐ, fǎ kāi dǐng dǐ;
净 化 本 体, 法 开 顶 底;

xīn cí yì měng, tōng tiān chè dì.
心 慈 意 猛, 通 天 彻 地。



3 - 1



3 - 2

Förberedelse:

Fötterna på axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj benen lätt, böj lite på knäna och i höfterna, håll kroppen avslappnad men ej slapp. Dra in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, låt tänderna vara lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck.

Liangshou Jieyin (se Fig. 3-1)

Shuangshou Heshi (se Fig. 3-2)



3 - 3



3 - 4

Enhands-Chong Guan (Danshou Chong Guan)

”Heshi” är utgångsposition. Gör rörelsen med en hand uppåt och en hand nedåt. Händerna följer qi-mekanismen utanför kroppen, rör sig långsamt, energin i kroppen följer händerna och rör sig uppåt och nedåt (se Fig. 3-3).

Män för vänster hand uppåt först, kvinnor för höger hand uppåt först. Handen går långsamt uppåt framför huvudet, går ovanför hjässan; samtidigt går höger hand (vänster för kvinnor) långsamt nedåt, tillsammans med den andra handen omväxlande uppåt och nedåt (se Fig. 3-4). Handflatorna mot kroppen, håll ett avstånd till kroppen på högst 10 cm. Slappna av i hela kroppen. Att handen rör sig uppåt och nedåt en gång räknas som en gång, gör totalt nio gånger.



3 - 5



3 - 6



3 - 7

Båda händernas Chong Guan (Shuangshou Chong Guan)

När Enhands-Chong Guan har gjorts stannar den vänstra handen (höger hand för kvinnor) uppe, höj den andra handen, det vill säga, båda händerna är i uppåtriktad position (se Fig. 3-5).

Därefter går båda händerna nedåt samtidigt (se Fig. 3-6).

När man gör Båda händernas Chong Guan, rikta handflatorna mot kroppen, håll ett avstånd på högst 10 cm. En gång uppåt och nedåt räknas som en gång, gör totalt nio gånger.



3 - 8



3 - 9



3 - 10

Rotera Falun med händerna (Shuangshou Tuidong Falun)

Efter att Båda händernas Chong Guan har gjorts nio gånger förs händerna nedåt från ovanför hjässan, går förbi huvudet och bröstet, till nederdelen av buken (se Fig. 3-7).

När händerna har förts ner till nederdelen av buken, rotera Falun framför nederdelen av buken med händerna (se Fig. 3-8, 3-9). Vänster hand innerst för män, höger hand innerst för kvinnor, håll ett avstånd på 2-3 cm mellan händerna och mellan handen och nederdelen av buken, rotera Falun fyra gånger medsols, rotera in i kroppen den energi som finns utanför kroppen. Låt inte händerna gå utanför området för nederdelen av buken när Falun roteras.

Avslutning:

Liangshou Jieyin (se Fig. 3-10)

4. Övningen Falun himmelska kretsloppet (Falun Zhoutian Fa)

Princip:

Övningen Falun himmelska kretsloppet 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. Övningen Falun himmelska kretsloppet tillhör övningarna på mellannivå, 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 öppnas hela kroppen uppifrån och ner. Övningen Falun himmelska kretsloppets 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 åstadkomma att energin flödar obehindrat genom hela kroppen. När man har tränat till detta tillstånd har man nått en mycket hög nivå inom Världsliga-Fas kultivering. När du gör den här övningen följer händerna qi-mekanismerna och rörelserna ska vara mjuka, långsamma och runda.

Inledningsord:

Xuán fǎ zhì xū, xīn qīng sì yù;
旋 法 至 虚, 心 清 似 玉;

fǎn běn guī zhēn, yōu yōu sì qǐ.
反 本 归 真, 悠 悠 似 起。



4 - 1



4 - 2

Förberedelse:

Fötterna på axelbredds avstånd, stå på ett naturligt sätt, böj benen lätt, böj lite på knäna och i höfterna, håll kroppen avslappnad men ej slapp. Dra in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, låt tänderna vara lätt isär, slut läpparna, slut ögonen lätt, inta ett fridfullt uttryck.

Liangshou Jieyin

(se Fig. 4-1)

Shuangshou Heshi

(se Fig. 4-2)



4 - 3



4 - 4



4 - 5

För isär händerna från ”Heshi”, för händerna nedåt till nederdelen av buken och rikta handflatorna mot kroppen, avståndet mellan händerna och kroppen är inte mer än 10 cm. Efter att händerna har passerat nederdelen av buken rör de sig nedåt mellan benen, nedåt längs insidorna, böj samtidigt ryggen (se Fig. 4-3).

När händerna närmar sig marken passerar de förbi tåpetsarna, utsidan av fötterna, hela vägen till utsidan av hälarna (se Fig. 4-4).

Böj därefter handlederna lätt, lyft händerna från hälarna långsamt uppåt längs baksidorna av benen (se Fig. 4-5).



4 - 6



4 - 7



4 - 8

Lyft händerna längs ryggen och räta samtidigt på ryggen (se Fig. 4-6).

Under hela Övningen Falun himmelska kretsloppet, låt inte händerna vidröra kroppen någonstans, för i så fall återvänder energin i händerna in i kroppen.

När händerna inte kan lyftas högre, slut händerna och håll *Kongquan* (händerna bär ingen energi) (se Fig. 4-7).

För fram händerna från armhålorna, korsa armarna framför bröstet (det finns inget särskilt krav angående vilken arm som är överst och vilken arm som är underst, det beror på ens vana, ingen skillnad mellan män och kvinnor) (se Fig. 4-8).



4 - 9



4 - 10



4 - 11

Placera händerna ovanför axlarna (med ett mellanrum), dra därefter händerna längs *Yang-sidan* av armarna, i riktning mot handryggarna, till handlederna, så att handflatorna riktas mot varandra, med ett avstånd på 3-4 cm mellan händerna. Vid den här punkten, forma en linje med händerna och armarna (se Fig. 4-9).

Vänd sedan händerna som om en boll hölls mellan handflatorna, den yttre handen byter till att bli den inre handen, den inre handen byter till att bli den yttre handen. Händerna rör sig sedan från underarmarna till överarmarna längs *Yin-sidan*, lyft samtidigt upp armarna och för dem förbi huvudet (se Fig. 4-10).

Efter att händerna har passerat huvudet, håll händerna i kors (se Fig. 4-11).



4 - 12



4 - 13



4 - 14

För nu isär händerna från korset, håll fingerspetsarna riktade nedåt för att koppla ihop med energin i ryggen, för sedan händerna över huvudet till framför bröstet (se Fig. 4-12).

Så här är ett himmelskt kretslopp, det görs totalt nio gånger. Efter att nio gånger har gjorts, låt händerna föras ned från bröstet till nederdelen av buken. Diekou Xiaofu (se Fig. 4-13).

Liangshou Jieyin, avslutning (se Fig. 4-14)

5. Övningen för att förstärka gudomliga förmågor (Shentong Jiachi Fa)

Princip:

Övningen för att förstärka gudomliga förmågor tillhör stilla kultiveringsövningar, Falun roteras med Buddhas handrörelser för att förstärka ens gudomliga förmågor (inklusive övernaturliga förmågor) och Gong-styrkan, det är en metod med mångfaldiga ändamål. Övningen för att förstärka gudomliga förmågor tillhör kultiveringsmetoderna ovan mellannivån, det var ursprungligen en hemlig metod. Övningen för att förstärka gudomliga förmågor kräver att man sitter i dubbellotus. I början, om man inte kan sitta i dubbellotus, då är det acceptabelt med enkellotus, men till slut måste man ändå sitta i dubbellotus. Under övningsförloppet flödar stark energi, energifältet som omger kroppen är ganska stort. För tiden att sitta med korslagda ben gäller, ju längre, desto bättre, det kan bestämmas beroende på ens nivå. Ju längre man sitter, desto större kommer intensiteten att bli och desto snabbare kommer Gong att växa fram. När övningen görs, tänk inte på någonting, håll sinnet tomt från tankar, gå från lugn till stillhet, men huvudmedvetandet måste veta att du själv övar.

Inledningsord:

Yǒu yì wú yì, yìn suí jī qǐ;
有意无意, 印随机起;

sì kōng fēi kōng, dòng jìng rú yì.
似空非空, 动静如意。



5 - 1

Förberedelse:

Sitt i lotusställning. Håll ryggen och nacken raka, dra in underkäken något och lyft tungspetsen mot hårda gommen, tänderna lätt isär, slut läpparna. Håll kroppen avslappnad men ej slapp, slut ögonen lätt, barmhärtighet kommer ut ur hjärtat, inta ett fridfullt uttryck.

Liangshou Jieyin placeras vid nederdelen av buken (se Fig. 5-1), gradvis in i stillhet.



5 - 2



5 - 3

Göra handrörelserna (Da Shouyin)

Utgå från Jieyin, lyft händerna långsamt uppåt, när de har nått framför huvudet, ta isär Jieyin, vänd handflatorna gradvis uppåt. När handflatorna är uppåtriktade, då ska händerna också ha nått den högsta punkten (se Fig. 5-2). (Att göra handrörelserna innebär att underarmarna leder överarmarna och det finns en viss kraft). För därefter isär händerna, rotera dem bakåt och beskriv en kurvlinje ovanför huvudet, samtidigt som de rör sig nedåt, och för dem hela vägen ner till snett framför huvudet (se Fig. 5-3).



5 - 4



5 - 5

Försök så mycket som möjligt att dra armbågarna inåt, rikta handflatorna uppåt, fingertopparna framåt (se Fig. 5-4). Räta därefter ut handlederna, korsa händerna framför bröstet, den vänstra handen ytterst för män, den högra handen ytterst för kvinnor.

När händerna har korsat varandra och format en linje (se Fig. 5-5), rotera den yttre handens handled utåt, vänd handflatan uppåt, beskriv en dryg halvcirkel, så att handflatan riktas uppåt, fingertopparna pekar bakåt, det finns en viss kraft i handen; efter att den inre handen har passerat i kors, för handflatan gradvis nedåt tills armen är rätad, vänd sedan handflatan utåt, den snett framåtriktade handen bildar en vinkel på 30 grader mot kroppen (se Fig. 5-6).



5 - 6



5 - 7

För därefter den vänstra handen (den översta handen) inåt, vänd samtidigt höger hands handflata inåt och för den uppåt, byt händer och gör den förra rörelsen, händernas positioner är de motsatta (se Fig. 5-7).

Räta därefter ut höger handled för män (vänster för kvinnor), vänd handflatan mot kroppen, efter att den har passerat bröstet i kors, vänd handflatan nedåt, till snett framåt nedåt, dit där underbenet finns, räta ut armen. Vänd vänster handflata inåt för män (höger för kvinnor), för den uppåt, vänd handflatan efter att den har passerat i kors, för den samtidigt mot framsidan av vänster (höger för kvinnor) axel.



5 - 8



5 - 9

Efter att handen har nått positionen, rikta handflatan uppåt, fingertopparna framåt (se Fig. 5-8).

Byt därefter händer och gör den förra rörelsen, för vänster hand för män (höger för kvinnor) på insidan, för höger hand för män (vänster för kvinnor) på utsidan, händernas positioner är de motsatta (se Fig. 5-9). Da Shouyins rörelser är kontinuerliga, utan stopp.



5 - 10



5 - 11

Förstärkning (Jia Chi)

Fortsätt från förra handrörelsen. Den övre handen rör sig på insidan, den nedre handen rör sig på utsidan. Vänd gradvis höger hand för män, rikta handflatan mot bröstet och för nedåt.

Lyft vänster hand för män (höger för kvinnor), och när båda underarmarna har nått framför bröstet och format en linje (se Fig. 5-10), dra händerna åt sidorna, vänd samtidigt handflatorna nedåt (se Fig. 5-11).



5 - 12

När händerna har kommit snett utåt ovanför knäna ska händerna vara i höjd med midjan, underarmarna och handryggarna ska vara på linje, slappna av i armarna (se Fig. 5-12).

Den här rörelsen är till för att stärka de gudomliga förmågor som sänds ut till händerna från kroppen. När Förstärkning görs kan man i handflatorna ha en känsla av värme, tyngd, elektriska pirringar, det verkar som om där finns någonting m m. Man bör dock inte avsiktligt sträva efter detta, utan följ det naturliga. Ju längre tid man sitter i denna position, desto bättre.



5 - 13



5 - 14

Böj handleden, höger för män (vänster för kvinnor), vänd handflatan inåt, för den samtidigt mot nederdelen av buken. När handen har nått den positionen, lägg den vid nederdelen av buken med handflatan riktad uppåt; lyft samtidigt vänster hand för män (höger för kvinnor) framåt, för den samtidigt mot hakan, håll den i höjd med axeln, handflatan är riktad nedåt. När handen har nått positionen ska underarmen och handen vara på samma linje. Nu är handflatorna riktade mot varandra, en stilla position (se Fig. 5-13).

Det krävs att Förstärkning görs under en mycket lång tid, men sitt så länge som det går. Dra sedan den övre handen i en halvcirkel, för ned den till nederdelen av buken; lyft samtidigt den nedre handen och vänd handflatan nedåt, lyft till hakan, till axelhöjd, handflatorna är riktade mot varandra, en stilla position (se Fig. 5-14). Ju längre tid detta görs, desto bättre.



5 - 15



5 - 16

Stilla kultiveringsövning (Jing Gong Xiulian)

Fortsätt från föregående position. Dra den övre handen i en halvcirkel, låt den falla till nederdelen av buken, händerna är i Jieyinpositionen (se Fig. 5-15), gå in i Stilla kultiveringsövning. Djupt in i stillhet, men huvudmedvetandet måste veta att du själv övar. Ju längre det görs, desto bättre, men sitt så länge som det går.

Avslutning: För ihop händerna i Heshi, ut ur stillheten, avsluta det sittande tillståndet (se Fig. 5-16).

Kapitel sex

Rörelsernas mekanismer

1. Första övningen

Den första övningen kallas Buddha sträcker ut sina tusen händer (Fozhan Qianshou Fa). Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer, just som namnet antyder verkar det som om en tusenhands-Buddha och en tusenhands-Guanyin sträcker ut sina händer. Naturligtvis är det omöjligt för oss att göra tusen rörelser, du kan inte heller komma ihåg dem alla, du blir dessutom uttröttad. Den här övningens åtta enkla grundläggande rörelser symboliserar en sådan innebörd. Likväl är funktionen hos dessa rörelser att öppna alla meridianerna i våra kroppar. Jag ska berätta för er, varför har det sagts att vår metod står på en mycket hög nivå från början? Det är för att vi inte försätter bara en eller två meridianer, Ren-meridianen och Du-meridianen eller de åtta extraordinära meridianerna i rörelse, vi försätter alla meridianer i rörelse från allra första början och alla meridianer sätts i rörelse samtidigt, så med en gång övar vi på en mycket hög nivå.

När man gör den här övningen krävs en ”sträckning” och en ”avslappning”, händerna och fötterna måste vara välkoordinerade, genom sträckningen och avslappningen kan alla blockerade ställen i din kropp öppnas. Naturligtvis, när du gör den här övningen, om jag inte sätter in ”mekanismen”, då fungerar det inte. Medan du sträcker ut måste du sträcka din kropp gradvis, sträcka ut din kropp

till det yttersta, till och med som om du delas i två delar. Kroppen sträcks till att bli mycket stor och mycket lång. Det finns ingen tanke. När du slappnar av ska du slappna av tvärt, efter att ha sträckt ut till det yttersta, slappna av omedelbart. Det här fungerar som när en skinnväska pressas och trycks ihop, qi pressas ut; när du lyfter din hand dras åter luft tillbaka in i den, fyller upp den, ny energi tas in, det blockerade stället kan öppnas genom den här mekanismen.

När du sträcker ut, tryck hälarna nedåt med kraft och sträck huvudet kraftigt uppåt, precis som om du skulle sträcka ut alla meridianer i hela kroppen, slappna sedan av tvärt. Efter sträckningen, slappna av tvärt, genom detta öppnas kroppen fullständigt. Naturligtvis kommer vi att sätta in mekanismer åt dig, alla sorters mekanismer. När du sträcker ut armarna måste det göras med kraft, gradvis allt kraftigare så långt det går. Dao-läran talar om att färdas från Tre Yin till Tre Yang, i själva verket är det inte bara att färdas från de tre Yin- till de tre Yang-meridianerna, det finns också hundratals meridianer sammanfogade i armarna, alla måste öppnas, öppnas genom sträckning, vi får med en gång alla meridianer öppnade. Beträffande den vanliga kultiveringen, förutom dem som övar qi, börjar den genuina kultiveringen med att en meridian öppnas för att sätta alla andra meridianer i rörelse. Det kommer att ta mycket lång tid att öppna alla andra meridianer, många, många år. Vi kan från allra första början öppna alla meridianer så vi börjar redan öva på en mycket hög nivå. Ni ska förstå den här viktiga punkten.

Jag ska prata om positionen att stå som en pelare. Stå naturligt med fötterna axelbrett isär, det krävs inte att man står med fötterna parallellt eftersom vi inte har någonting med kampsport att göra, många andra rörelseövningar startar från kampsportens ryttarställning. Buddha-läran talar om att rädda alla varelser och det går inte an att bara behålla själv. Håll knäna och höfterna avslappnade och böj benen lätt. Med en lätt böjning är meridianerna öppnade, när du står rakt blockeras meridianerna. Håll kroppen upprätt och avslappnad, slappna av i hela kroppen, slappna av både invändigt och utvändigt, men avslappnad utan att vara slapp, håll huvudet upprätt.

Blunda när du gör de fem övningarna, men när vi lär oss måste du se så du måste hålla ögonen öppna, måste se om du gör rörelserna rätt eller inte. Efter att ha lärt sig måste man blunda när man övar. Sätt tungspetsen upp mot hårda gommen, ha ett litet mellanrum mellan tänderna och slut läpparna. Varför är det nödvändigt att sätta tungspetsen mot hårda gommen? Alla vet att den genuina övningen inte bara försätter kroppens ytliga himmelska kretslopp i rörelse, det finns inre sammanfogade meridianer som är i rörelse i kroppen, meridianer finns inte bara på dess yta, utan också i de inre organen, till och med i utrymmet mellan de inre organen finns det meridianer, munhålan är tom, så när tungan sätts upp fungerar den som en bro som stärker energiflödet när meridianerna är i rörelse, låter energi flöda genom tungan. De slutna läpparna är en annan bro utvändigt, det övre hudlagrets energi passerar. Varför ska tänderna ha ett litet mellanrum? Därför att om du biter ihop tänderna när du gör övningarna så kommer energin i sin rörelse att medföra att du biter ihop tänderna hårdare och hårdare. Där det inte finns avslappning, där finns det inte heller fullständig omvandling, så om en viss del är mer spänd kommer inte den delen att bli förädlad, transformerad eller omvandlad, om tänderna är särade, då kan den delen slappna av. Kraven för övningarna är i grunden dessa. De tre övergångsrörelserna kommer att dyka upp i de kommande övningarna, så vi ska tala lite om dem.

Liangshou Heshi. Medan du gör den här rörelsen ska du hålla ut armbågarna så att underarmarna formar en rät linje och det ska finnas tillräckligt med utrymme under armarna. Om det inte finns utrymme under armarna så kommer meridianerna här att blockeras. Fingertopparna får inte vara i ansiktshöjd, de ska vara framför bröstet, ska inte heller nudda kroppen. Mellan handflatorna finns det ett hålrum, handflatornas baser ska helst pressas ihop. Alla, kom ihåg den här rörelsen, den här rörelsen kommer vi att upprepa många gånger.

Diekou Xiaofu. Armbågarna ska hållas ut, under övningen måste de hållas ut, det finns också en mening med att vi talar om den här ställningen. Om du inte lämnar utrymme under armarna så blockeras energin och kan inte passera. När det görs, håll vänster hand innerst för män och höger hand innerst för kvinnor. Det ska

finnas ett avstånd på en hands tjocklek mellan händerna, de får inte vidröra varandra; det ska finnas ett avstånd på två händers tjocklek mellan handen och kroppen, handen får inte vidröra kroppen. Varför? För att som alla vet finns det många meridianer både invändigt och utvändigt, i vår skola öppnas de av Falun, särskilt *Laogong*-punkten i händerna. I själva verket är *Laogong*-punkten ett fält, den finns i alla kroppars existensformer i alla dimensioner, inte bara den här *Laogong*-punkten i vår köttsliga kropp. Dessa fält är väldigt stora, de är till och med större än din köttsliga kropps hand, alla dessa bör öppnas, så vi använder Falun för att öppna dem. Det finns Falun som roterar i händerna, båda händerna kommer att ha det så låt dem inte vidröra varandra. När du gör *Diekou Xiaofu* efter att ha utfört övningarna är energin mycket stark. Ett annat syfte med att göra *Diekou Xiaofu* är att stärka både Falun som finns planterad i din nedre del av buken, och ditt elixirfält. Många levande väsen föds i det här fältet, fler än tiotusen.

Det finns ytterligare en ställning vilken heter *Jiedingyin*, vi kallar den kort för **Jieyin**. Titta på den här *Jieyin*, den görs inte bara lättvindigt. Tummarna ska lyftas upp och forma en ellips, fingrarna hålls lätt samman, fingrarna på den undre handen hålls direkt mot den övre handens respektive fingerspalter, just på det här sättet. När *Jieyin* görs ska vänster hand vara överst för män, höger för kvinnor. Varför? Därför att ”mannens kropp är ren Yang medan kvinnans kropp är ren Yin”. Mannen ska kontrollera sin Yang och stärka sin Yin; kvinnan ska kontrollera sin Yin och stärka sin Yang, för att uppnå balans mellan Yin och Yang, så några rörelser är olika för män och kvinnor. När *Jieyin* görs ska armbågarna hållas fram, de måste hållas fram. Alla känner till elixirfältet, dess centrum är två fingrar nedanför naveln, vilket också är Faluns centrum, så när vi gör rörelsen *Jieyin* ska våra händer vara lite lägre än så, i en position där man håller Falun. En del människor, när de slappnar av slappnar de bara av i händerna, inte i benen, benen bör på samma gång följa med i avslappningen och sträckningen.

2. Andra övningen

Den andra övningen kallas Falun stå-som-en-pelare (Falun Zhuang Fa). Rörelserna är förhållandevis enkla, och med endast fyra moment med att hålla hjulet kan man det så fort man har lärt sig, men svårighetsgraden är rätt stor, kravet på intensitet är högt. På vilket sätt är det högt? Genom att det i alla typer av stå-som-en-pelare-övningar krävs att man står stilla väldigt länge, dina armar ska hållas väldigt länge, du kan känna att armarna blir ömma och därför är kravet ganska högt. Ställningen i Övningen stå-som-en-pelare är densamma som i den första övningen, men har ingen sträckning, man står bara avslappnad. Det finns fyra grundrörelser, alla tillhör att hålla hjulet, titta inte på att rörelsen ser enkel ut, det finns bara fyra grundrörelser, men i Dafa-kultivering går det inte att varje rörelse bara är till för att förädla en sorts Gong eller är till för att förädla en del små saker, varje rörelse kommer att förädla ett stort antal saker, det fungerar inte om en sak förädlas av en rörelse. Jag berättar för dig, saker som jag har satt in i nedre delen av din buk, i vår skola kommer det att växa fram tusentals saker. Om nu varje sak behöver göras med rörelser, tänk efter, tusentals rörelser, du kan inte ens slutföra det på en dag. Även om du tröttar ut dig är det inte säkert att du kan komma ihåg det.

Det finns ett ordspråk som säger, den Stora Dao är enklast och lättast. Den kontrollerar i stor skala all omvandling och därför kan oftast den stilla kultiveringen, utan några rörelser, omvandla bättre. När rörelserna är enkla, kontrollerar de i stor skala en mängd saker som omvandlas samtidigt. Ju enklare rörelserna är, desto mer omfattande omvandling kommer du kanske att ha, eftersom de i stor skala kontrollerar all omvandling. Denna vår övning har fyra moment där man håller hjul. När du håller hjulen kan du känna att det mellan dina två armar finns en stor Falun som roterar, nästan alla utövare kan känna det. När man övar Övningen Falun stå-som-en-pelare får ingen gunga eller hoppa som i Futi-metoderna, det här går inte för sig, det är inte att öva. Har du sett någon Buddha, Dao eller Gud göra som de, hoppa eller gunga? Nej.

3. Tredje övningen

Den tredje övningen heter Genomträngande av och påfyllning från universums poler (Guantong Liangji Fa). Denna övning är också relativt enkel. I övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler ska, precis som namnet antyder, energi sändas ut till de två ”polerna”. Du kan inte ens föreställa dig hur avlägsna de här polerna är i detta oändliga universum, därför finns det ingen tankeaktivitet. Vår övning följer mekanismerna, dina händer följer de ”mekanismer” som jag har satt in i dig. I den första övningen finns också de här mekanismerna. Första dagen när ni lärde er övningen berättade jag inte det här för er för att ni inte kunde den så bra, så jag ville inte att ni skulle leta efter mekanismen då, av hänsyn till att ni inte kom ihåg allting så bra. I själva verket upptäcker du när dina armar sträcks och slappnar av att dina händer återvänder av sig själva, flyter tillbaka av sig själva, det här är de ”mekanismer” som jag har satt in i dig som är i funktion, inom Dao-läran kallas det för styrkan med flytande-handmekanismen. När du har avslutat ett moment upptäcker du att dina händer automatiskt flyter ut för att göra det andra momentet, långsamt, med alltmer övning, kan du känna det tydligare, efter att jag har satt in de här sakerna i er alla kommer de att fungera automatiskt. I själva verket, när det gäller sådana här mekanismer, i vanliga fall, när du inte övar förädlar Gong dig genom Falun-mekanismernas funktion, senare kommer alla övningarna att ha den här saken. Ställningen i Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler är densamma som i Övningen Falun stå-som-en-pelare, det finns ingen sträckning utan man står bara avslappnad, det finns två typer av rörelser för händerna. En är enhands-Chong Guan, det vill säga, en hand går uppåt, den andra går nedåt, sedan går den handen upp, den andra ner, därpå byter händerna rörelseriktning, vardera handen upp och ner är en gång, totalt görs nio gånger, när man har gjort åtta och en halv gång kommer den andra handen upp. Sedan gör båda händerna Chong Guan, det görs också nio gånger. I framtiden kommer en del att vilja göra mer, att göra övningarna fler gånger, då måste du göra arton gånger, talet

nio måste vara med, för efter nio skulle mekanismerna ändras, de är fixerade på nio. I framtiden när du gör den här övningen kan du inte räkna hela tiden, när mekanismerna är starka kommer de att avsluta övningen automatiskt efter den nionde gången. När mekanismerna ändras automatiskt går dina händer ihop, du behöver inte räkna, jag lovar att efter att du har gjort Chong Guan nio gånger kommer du att rotera Falun med en gång. Längre fram kan du inte räkna hela tiden, eftersom träning är utan avsikt så är det ett fasthållande att ha en avsikt. När man kultiverar på hög nivå finns det ingen tankeaktivitet, allt är utan avsikt. Naturligtvis finns det någon som säger att rörelser egentligen är avsiktliga, det här är en felaktig förståelse. Du säger att den här rörelsen är avsiktlig, men Buddha måste göra handrörelser, munkar i zenbuddhismen och i templen måste förena händerna i Jieyin, måste meditera, syftar det avsiktliga på antalet handrörelser som man gör? Bestämmer rörelsernas antal om det är avsiktligt eller ej? Om rörelserna är många är det ett fasthållande, om rörelserna är få finns inget fasthållande? Det beror inte på rörelserna, det beror på om det finns fasthållanden i människans tankar, om det finns avsikter som inte kan släppas, det är ett sådant hjärta. När vi övar följer vi också mekanismerna, tar successivt bort det här hjärtat med avsikter, det finns ingen tankeaktivitet.

Medan vi gör Chong Guan-rörelsen kan vår kropp genomgå en speciell omvandling, samtidigt med Chong Guan kan en kanal också öppnas på människokroppens hjässa, det heter Öppna Ding, det kan också öppna kanalerna under fötterna. Kanalerna under fötterna är inte *Yongquan*-punkten, det är ett fält. Eftersom människokroppen i andra dimensioner har olika existensformer, och kroppen också expanderar hela tiden under övningsprocessen, och Gongs volym också blir större och större, så går han utanför din mänskliga kropp.

Under övningen kommer hjässan att öppnas, det öppnande av hjässan som vi talar om är inte alls samma sak som det öppnande av hjässan som det talas om inom tantrismen, tantrismen säger, att öppna hjässan innebär att öppna Baihui-punkten och att sätta in ett lyckostrå, det är en sådan form av hjässöppnande, den sortens kultiveringsmetod som tantrismen talar om. Vad vi talar om är inte det

här öppnandet av hjässan. Det öppnande av hjässan som vi talar om innebär att länka samman universum och hjärnan. Det är känt att vanlig buddhistisk kultivering också innefattar öppnandet av hjässan, men få människor vet om det. Det finns också en del som tycker att det är bra när en spricka har öppnat sig i hjässan under kultivering, men faktiskt är det långt kvar. Det verkliga öppnandet av hjässan, vilket stadium ska det nå? Hela hjässan ska öppnas, sedan uppkommer ett tillstånd med automatiskt öppnande och stängande, för alltid ett tillstånd med öppnande och stängande, att för alltid kunna ha kontakt med det större universum, det är ett sådant tillstånd, detta är det verkliga öppnandet av hjässan. Naturligtvis är det inte hjässan i den här dimensionen, i den här dimensionen skulle det vara skrämmande, det är i en annan dimension.

Dessa övningar är relativt enkla att göra. De kräver att den stående positionen är densamma som i de två första övningarna, men utan den sträckning som finns i den första övningen, och i de följande övningarna finns inte någon sträckning, utan man står bara avslappnad, behåller samma position. Uppmärksamma att medan du gör Chong Guan bör dina händer följa mekanismen, i själva verket följer händerna mekanismerna också när du gör den första övningen, när du avslutar sträckningen kan dina händer automatiskt flyta tillbaka för att göra Heshi efter avslappningen, vi har satt in sådana "mekanismer". De rörelser som vi gör följer "mekanismen" och stärker den här "mekanismen". Du behöver inte förädla Gong själv, du gör rörelser för att stärka den här "mekanismen", den här "mekanismen" har en sådan effekt. Om du förstår det väsentliga och gör som det fordras av dig kan du märka existensen av den här "mekanismen". Avståndet mellan handen och kroppen är inte mer än 10 cm, det måste vara inom 10 cm för att man ska känna dess existens. Vissa människor är inte väl avslappnade och de kan oftast inte känna den, du kommer gradvis att kunna känna den. I själva övningen finns det inte någon känsla eller tanke på att lyfta upp qi, inte heller på att fylla på eller pressa in qi. Handflatorna måste hela tiden riktas mot kroppen. Men det finns en sak, en del håller verkligen handflatorna mot kroppen ganska nära, men när de kommer till ansiktet blir de rädda för att

nudda ansiktet, så de lyfter bort dem, det går inte om händerna är mycket långt ifrån ansiktet. Händerna bör hela tiden röra sig upp och ner nära ansiktet och kroppen, så länge de inte nuddar kläderna är det bra. Du måste följa den här viktiga punkten. Om du gör det rätt i enhands-Chong Guan, så riktas handflatan fortfarande inåt när handen har nått ända upp.

När du övar enhands-Chong Guan, fokusera inte bara på den uppåtgående handen. Eftersom den uppåtgående och nedåtgående rörelsen sker samtidigt så ska den nedåtgående handen också nå sin position, det är både uppåtgående och nedåtgående, vid uppåtgående och nedåtgående ska positionerna nås samtidigt. Händerna ska inte överlappa varandra framför bröstet, för i så fall kommer den här ”mekanismen” att störas. Händerna ska röra sig var för sig, händerna rör sig på var sin sida av kroppen. Armarna ska vara raka, att räta ut armarna innebär inte att inte vara avslappnad, både händerna och kroppen är avslappnade men händerna ska vara raka. Eftersom dina händer följer mekanismen kan du känna ”mekanismen”, ett slags kraft som drar i dina fingrar så att de flyter uppåt. Händer som gör den dubbla Chong Guan kan vara en bit isär men inte för vitt isär, eftersom energin rör sig uppåt, så var särskilt uppmärksam på det vid dubbla Chong Guan. Vissa människor har redan utvecklat en vana att hålla qi och fylla det in i hjässan, så de håller alltid handflatorna nedåt, och när händerna rör sig uppåt håller de handflatorna uppåt, du får inte göra så, handflatorna ska riktas mot kroppen. Även om rörelsen kallas genomträngande och påfyllning så görs allting av den ”mekanism” som jag har planterat, det är mekanismen som gör arbetet. Ingen tanke finns, ingen tankeaktivitet finns i de här fem övningarna. I principen för den tredje övningen sägs det: innan du gör övningen, föreställ dig själv som ett tomt rör, eller två tomma rör, syftet är att få dig att ta in en sådan information som gör att energin kan passera obehindrat, detta är huvudsyftet. Händerna ska vara lotushanden.

Jag pratar lite om att rotera Falun, hur gör man det? Varför ska man rotera Falun? Därför att vår energi sänds ut väldigt långt bort, till universums poler, ingen tankeaktivitet finns, så det är olik vanliga metoder. Att samla himmelskt Yangqi och jordiskt Yinqi, dessa har inte nått bortom jorden. Vi kommer att gå igenom jorden till

universums poler. Din tanke kan inte föreställa sig hur stort det är och hur långt bort universums poler är, det är ofattbart. Även om du tänker en hel dag kan du inte komma fram till hur stort det är, du kan inte föreställa dig var universums kant finns, inte ens om du släpper tanken lös och är utmattad av tänkande kan du föreställa dig det. Men genuin kultivering är utan avsikt så du behöver inte ha någon tankeaktivitet, du behöver inte tänka på det utan bara följa mekanismen, min mekanism kan ha en sådan effekt. Under träningen ska alla vara uppmärksamma, eftersom energin skjuts så långt bort måste vi medvetet ge Falun lite kraft i slutet av övningen, knuffa honom lite, så att energin kommer tillbaka på ett ögonblick. Det är tillräckligt att rotera fyra gånger, om du roterar mer kommer du att känna dig uppsvälld i magen. Du ska rotera Falun medsols. Vid roterandet får händerna inte gå för långt utanför kroppen, rotationsaxeln är två fingrar nedanför naveln. Armbågarna ska skjutas framåt, händerna är på rät linje, armarna är på rät linje. Från början måste rörelserna vara korrekta, annars kommer ”mekanismen” att bli skev.

4. Fjärde övningen

Den fjärde övningen kallas Falun himmelska kretsloppet (Falun Zhoutian Fa). Vi har namngett den med två ord från Buddha-läran och Dao-läran, syftet är att få alla att förstå. Tidigare kallade vi det Roterar den Stora Falun. Denna vår övning liknar lite att rotera det stora himmelska kretsloppet inom Dao-läran, men våra krav är annorlunda. I den första övningen krävs öppnandet av alla meridianerna, så i den fjärde övningen är alla meridianerna i rörelse samtidigt. Meridianerna finns i människokroppens ytlager och de finns även i mellanrummen mellan de inre organen och inåt i lager på lager. Hur rör sig vår energi? Det är inte en eller två meridianer i rörelse, inte heller åtta extraordinära meridianer i rörelse, vi fordrar att alla meridianerna i människokroppen försätts i rörelse samtidigt, så det blir mycket kraftfullt. Med andra ord, om vi delar in människokroppen i fram och bak, som Yin och Yang, två sidor, så

cirkulerar energin från den ena sidan till den andra sidan, alltså från hela den ena sidan till hela den andra sidan. Så hädanefter, så länge du utövar Falun Dafa, släpp alla dina tidigare tankar om att rotera det himmelska kretsloppet. Vi fordrar öppnandet av alla meridianerna samtidigt, att de rör sig samtidigt. Rörelserna är förhållandevis enkla och den stående positionen är densamma som i de tidigare övningarna, men nu finns en ryggböjning vilken också följer mekanismen. De föregående övningarna har alla en sådan ”mekanism”, det kallas också att följa mekanismen. I den här övningen är det som jag planterar utanför din kropp ingen vanlig ”mekanism”, den planteras utanför kroppen för att sätta alla meridianerna i rörelse, han ska sätta alla meridianer inuti din kropp i rörelse, när du inte övar håller han dem i rörelse hela tiden. Vid en viss tid kan han också röra sig i motsatt riktning, ska röra sig i båda riktningarna, så du behöver inte öva på det sättet. Du övar bara så som vi har lärt dig, utan någon tankeaktivitet, det görs helt och hållet av den stora meridianen.

När den här övningen påbörjas krävs det att hela kroppens energi rör sig, det vill säga, om ens kropp delas in i två sidor, Yin och Yang, så cirkulerar energin från Yang-sidan till Yin-sidan, från insidan till utsidan, från sida till sida, den sätter hundratals och tusentals meridianer i rörelse samtidigt. De som tidigare hade tränat andra himmelska kretslopp och har sådana tankar och sådana begrepp, måste ge upp dem alla när man övar vår Dafa, dina saker är för små, det går inte med bara en eller två meridianer, det går för långsamt. Det är känt att det finns meridianer i människokroppens ytlager, meridianerna liknar egentligen nätverket av blodkärl men har i själva verket större täthet än blodkärlen. De existerar i kroppens alla lagers dimensioner, alla lager, alla lager, från din kropps yttre till dess inre finns det meridianer, de finns också i utrymmet mellan organen. Så när vi tränar är vår kropp delad i två delar, Yin-sidan och Yang-sidan, vilket betyder att energin cirkulerar från hela framsidan till hela baksidan, detta är inte bara en eller två meridianer som rör sig. Ni människor som tidigare tränade det himmelska kretsloppet, om ni har någon tanke kommer det att skada er övning, så ni ska inte ha med era tidigare tankar. Även om ditt tidigare himmelska kretslopp är öppnat så är det faktiskt ingenting, vi

kommer med en gång långt bortom den saken, det fordras att alla meridianerna sätts i rörelse. Den stående positionen i den här övningen skiljer sig inte från de föregående, förutom att det fordras att du böjer din rygg till ett visst läge. Under övningen fordrar vi att händerna följer mekanismen, på samma sätt som du gör i den tredje övningen, dina händer flyter med mekanismen. När man övar den här övningen följer hela cirkulationen bara ”mekanismen”.

Den här övningen måste göras nio gånger, om du vill göra mer, då ska du göra arton gånger, men försäkra dig om att antalet är en multipel av ”nio”. I framtiden, när vi har övat till en viss nivå ska man inte räkna antalet. Varför inte räkna antalet? Därför att om du håller på och tränar nio gånger, alltid nio gånger, då kommer ”mekanismen” att formas, så när du avslutar den nionde gången kommer händerna automatiskt att överlappa varandra framför nederdelen av buken. Efter att du har övat en viss tid, när du gör den nionde gången kommer den här ”mekanismen” att leda dina händer till att överlappa varandra framför nederdelen av buken, du behöver inte räkna antalet längre. Naturligtvis, när du kultiverar i början är han inte så stark så du måste räkna antalet.

5. Femte övningen

Den femte övningen kallas Övningen för att förstärka gudomliga förmågor (Shentong Jiachi Fa). Den här övningen kultiverar saker på hög nivå, vilka jag ensam kultiverade förut, jag överlämnar den oförändrad till er. För jag har inte mer tid ... och det blir mycket svårt att få någon mer chans att lära er saker personligen, så jag lär ut allt jag har till er på en gång, låter er träna på höga nivåer i framtiden. Rörelserna i övningen är inte heller komplicerade, eftersom den Stora Dao är enklast och lättast, komplicerat är inte nödvändigtvis bra. Men i stor skala kontrollerar de många, många saker som omvandlas. Övningen är mycket svår och fordrar mycket av dig, det vill säga, när du övar ska du sitta i lotusställning under en mycket lång tid för att genomföra övningen. Det här är en

fristående övning, innan du gör den behöver du inte göra de föregående fyra övningarna. Naturligtvis är alla våra övningar mycket lämpliga, om din tid idag bara räcker till den första övningen, träna bara den första, du kan också träna dem i en annan ordning. Om din tid är för begränsad idag och du bara vill träna den andra, tredje eller fjärde övningen, det går bra. Om du har mer tid, träna mer, mindre tid, träna mindre, mycket enkelt och bekvämt. Din övning förstärker den här ”mekanismen”, förstärker den här mekanismen som jag planterade i dig, förstärker Falun, förstärker elixirfältet.

Vår femte övning är ett självständigt övningssystem bestående av tre delar. I den första delen utförs handrörelser. Syftet med handrörelserna är att justera din kropp. Rörelserna är relativt enkla, det finns bara ett fåtal rörelser. Den andra delen är att stärka gudomliga förmågor med några fasta positioner, frambringa övernaturliga förmågor och Buddha-Fas gudomliga förmågor från din kropp och förstärka dem i handflatorna under övningen, så den femte övningen kallas Övningen för att förstärka gudomliga förmågor, det är att stärka de övernaturliga förmågorna. Sedan kommer du att träda in i stillhet i meditation, övningen innehåller tre delar.

Först talar jag om hur man sitter i lotusställning. Det finns två typer av lotusställning. Av den genuina lotusställningen för kultivering finns endast två typer. Någon sade att det inte finns bara två typer av lotusställning, titta på tantrismens kultivering, där finns väl många sätt att korsa benen? Jag säger dig att de inte är några lotusställningar utan bara en sorts positioner och rörelser för övning. Av den genuina lotusställningen finns det bara två typer: en kallas för enkellotus och den andra kallas för dubbellotus.

Jag säger några ord om enkellotus. Enkellotus är en tillfällig övergångsställning när du inte kan göra dubbellotus. Enkellotus är att lägga ett ben ovanpå det andra. Många utövare kommer att känna mycket smärta i sina anklar och kan inte uthärda det särskilt länge när de sitter i enkellotus. Benen smärtnar inte, men i vristen är smärtan outhärdlig. Om du kan vrida din fotsula uppåt, undersidan av din fot uppåt, kommer vristbenet att flyttas bakåt. Även om jag ber dig att göra på det här sättet i början så kanske du inte kan klara det, du kan gradvis träna upp det.

Det finns många påståenden om enkellotus. Dao-läran föredrar att absorbera energi men inte ge ut den, så energi tas hela tiden in men ges inte ut. Han undviker att ge ut energi. Hur gör han det? Han lägger vikt vid att stänga akupunkterna, så när han sitter i lotusställning trycker han med utsidan av vaden på Yongquan-punkten, Yongquan-punkten pressas mot ljumsken. Vid Jieyin görs detsamma, han trycker på den ena Laogong-punkten med tummen, den andra Laogong-punkten trycks mot den andra handen och sedan pressas händerna mot nedre delen av buken.

Lotusställningen i vår Dafa talar inte om sådana saker. Eftersom alla metoder som ingår i Buddha-läran talar om att rädda alla varelser så är de inte rädda för att ge ut energi. Även om energin verkligen läcker ut kommer den att ersättas medan man övar, utan ansträngning, eftersom din Xinxing-standard befinner sig där kommer energin inte att förloras. Om du vill nå ytterligare en högre nivå måste du utstå svårigheter, så energin kommer inte att gå förlorad. Vi har inte så höga krav på dig när det gäller enkellotus, vi kräver inte heller enkellotus. I den här övningen fordrar vi dubbellotus, men eftersom det finns en del som inte kan sitta i dubbellotus nämnde jag enkellotus som ett steg på vägen. Kan du inte sitta i dubbellotus nu, då kan du göra enkellotus, gradvis måste du ändå få upp det andra benet. Beträffande enkellotus krävs det höger fot underst och vänster fot överst för män; vänster fot underst och höger fot överst för kvinnor. Den genuina enkellotusen är faktiskt mycket svår att utföra, det krävs att underbenen formar en rät linje. Den här enkellotusen med underbenen på linje anser jag inte vara lättare än dubbellotus, fötterna ska vara på ungefär rät linje, man måste nå det här stadiet, det ska finnas rum mellan benen och buken, det är också relativt svårt att göra. Det är vad enkellotusen vanligtvis fordrar, men det är inte vad vi kräver, varför? Därför att vi i denna övning talar om dubbellotus.

Jag ska förklara lite mer om dubbellotus. Vi kräver dubbellotus. Dubbellotus är att lyfta upp det undre benet och lägga upp det. Lyft upp det från utsidan, inte från insidan, det här är dubbellotus. Man kan också göra en snävare dubbellotus. Med en snävare dubbellotus kan man uppnå ”Fem hjärtan mot himlen”, på det sättet är fotsulorna uppåtriktade, den genuina Fem hjärtan mot himlen övas

just på det här sättet, hjässan, handflatorna, fotsulorna, vanligtvis övar Buddha-lärans kultiveringsmetod på det här sättet. Att göra en vidare lotus beror på vad som är bekvämt för dig, en del tycker om att sitta i en vidare lotus, men vi övar med just dubbellotus, större är bra, mindre är också bra.

I den stilla kultiveringsövningen krävs det att man sitter i lotusställning väldigt länge. Under meditationen finns ingen tanke, tänk inte på något. Vi talar om att ditt huvudmedvetande måste vara klart, eftersom den här kultiveringsmetoden kultiverar dig själv skall du höja dig medvetet. Hur skall vår stilla övning utföras? Vi fordrar att du vet att du själv är här och gör övningen, oavsett hur djupt du är i *Ding*, och du får absolut inte gå in i det tillstånd där du inte vet någonting. Vilket är då det specifika tillstånd som borde uppkomma? Du kommer att ha en mycket bekväm och underbar känsla när du sitter i *Ding*, som om du satt inuti ett äggskal, du vet att du själv tränar, men det känns som om du inte kan röra din kropp. Det är vad som säkert kommer att hända när man tränar vår metod. Det finns ett annat tillstånd. När man sitter där känner man att benen har försvunnit och man vet inte var de är, och kroppen försvinner också, armarna försvinner också, händerna också, endast huvudet är kvar. Med fortsatt träning kommer man att finna att huvudet också har försvunnit, endast din egen tanke, en liten tanke som vet att man själv tränar här, håll kvar denna tanke. Det är tillräckligt för oss att nå det här tillståndet. Varför? När människor tränar i det här tillståndet har ens kropp blivit förd in i ett tillstånd av fullständig omvandling, vilket är det bästa tillståndet, så vi kräver att du går in i stillhet i detta tillstånd. Men du bör inte somna eller bli förvirrad, om du inte kan hålla kvar den här tanken, då blir träningen förgäves, det är detsamma som att sova, inte att träna. Efter att du har tränat, gör *Heshi* och kom ut ur stillheten och övningen är slut.

Appendix

1. Krav på Falun Dafa assistantcentra

1. Alla lokala Falun Dafa assistantcentra är genuina kultiveringsorganisationer med många människor som särskilt organiserar och assisterar kultivering, det får absolut inte göras till en ekonomisk enhet eller använda administrativa förvaltningsmetoder. Spara inga pengar eller materiella tillgångar och var inte delaktig i aktiviteter för behandling av sjukdomar. Det skall vara löst organiserat.
2. Ansvariga och medhjälpare på Falun Dafas huvudassistantcentra måste vara genuina kultiverare som kultiverar enbart Falun Dafa.
3. När Falun Dafa sprids måste det göras i enlighet med andemeningen och huvudinnebörden i Dafa, man får varken ta individuella ståndpunkter eller metoder som används i andra kultiveringsmetoder som Dafas saker för spridandet, eller vilseleda kultiverare med felaktiga tankar.
4. Huvudassistantcentret på varje plats skall vara ett föredöme när det gäller att lyda landets lagar, blanda er inte i politik, höjningen av kultiverares Xinxing är kultiveringens kärna.
5. Alla lokala assistantcentra skall om möjligt hålla kontakt sinsemellan och utbyta erfarenheter, för att motivera alla Dafa-kultiverare till höjning som helhet. Det är inte tillåtet med regionalt utestängningstänkande, i räddandet av människor skall det inte göras någon åtskillnad mellan regioner och raser. Xinxing hos en

lärjunge som kultiverar genuint visar sig i allt, alla som kultiverar Dafa är lärjungar inom samma skola.

6. Motstå absolut alla beteenden som kan förstöra Falun Dafas innehåll. Ingen lärjunge bör ta vad han ser, hör eller förstår på sin låga nivå som Falun Dafas innehåll och föreläsa om det, eller göra så kallat Fa-spridande. Inte ens om man säger sig göra en välgärning, för det är inte Fa, det är vanliga människors råd till andra att göra goda gärningar, det bär inte Fas kraft, vilken kan rädda människor. Alla beteenden där man använder sin egen förståelse för att föreläsa om Dao, ses som allvarliga störningar av Fa, när mina ord sägs måste Mästare Li Hongzhi säga ... etc. tilläggas.

7. Dafa-lärjungar är strikt förbjudna att blanda med andra kultiveringsmetoder (de som har kommit på avvägar är sådana människor), personen som inte lyssnar till varningen får själv ta ansvaret om något problem uppkommer. För detta meddelande vidare till alla lärjungar, det är inte tillåtet att blanda in tankar eller andra mentala aktiviteter från andra kultiveringsmetoder. Så fort du tänker på det så söker du efter saker i den skolan; när du blandar kommer Falun att bli deformerad och sluta fungera.

8. Människor som kultiverar Falun Dafa måste kultivera Xinxing samt göra övningarna. De som gör endast övningarna och försummar Xinxing anses inte vara Falun Dafa-lärjungar, så studerandet av Fa och läsandet av boken bör göras varje dag.

Li Hongzhi
20 april 1994

2. Bestämmelser rörande Falun Dafas lärjungar i spridandet av Fa och övningarna

1. Alla Falun Dafa-lärjungarna kan i spridandet av Fa bara använda "Mästare Li Hongzhi säger ..." eller "Mästare Li Hongzhi påstår ...". Ingen har tillåtelse att använda sina egna känslor, saker som han har sett, förståelser eller någonting från andra kultiveringsskolor som Li Hongzhis Dafa, för i så fall är det som sprids inte Falun Dafa, det betraktas som att sabotera Falun Dafa.

2. När alla Falun Dafa-lärjungar sprider Fa kan man hålla läsgrupper, diskussioner eller på övningsplatsen upprepa Fa som Mästare Li Hongzhi har föreläst, det är inte tillåtet att imitera det sätt på vilket jag har föreläst om Fa inför ett stort auditorium. Andra kan inte tala om Dafa, kan inte heller känna till den genuina innebörd som jag på min nivå tänker eller Fa som jag talar om.

3. När någon berättar för andra om sina idéer och sin förståelse av Dafa i läsgruppen, i diskussioner eller på övningsplatsen, måste det förtydligas med "ens egen erfarenhet". Man får inte blanda ihop "sin egen erfarenhet" med Dafa, och ännu mindre ta "sin egen erfarenhet" som Mästare Li Hongzhis ord.

4. Alla Falun Dafa-lärjungar är förbjudna att ta emot avgifter eller gåvor när de sprider Fa eller lär ut övningarna. Den som bryter mot detta är inte längre någon Falun Dafa-lärjunge.

5. Inga Dafa-lärjungar får utnyttja spridandet av Dafa, hitta någon som helst ursäkt för att behandla sjukdomar åt dem som kommer för att lära sig övningarna, i så fall betraktas det som sabotage av Dafa.

Li Hongzhi
25 april 1994.

3. Måttstock för Falun Dafa-assistenter

1. Vara hängiven den här kultiveringsmetoden, ha stor entusiasm i arbetet och frivilligt hjälpa andra; vara flitig med att organisera utövarnas träning.
2. Assistenten måste vara en utövare som kultiverar enbart Falun Dafa. Om man har lärt och övat andra kultiveringsmetoder, då räknas det automatiskt som att ge upp att vara Falun Dafas elev och assistent.
3. På övningsplatsen måste assistenten ställa höga krav på sig själv, vara generös mot andra; upprätthålla Xinxing och vara helhjärtat hjälpsam.
4. Sprida Dafa och med hjärtat lära ut övningarna; flitigt stödja och hjälpa till med alla uppgifter från huvudassistentcentret.
5. Frivilligt lära ut övningarna, absolut förbjudet att ta emot pengar eller gåvor; utövare skall inte söka berömmelse eller vinning, utan söka efter Gong och dygd.

Li Hongzhi

4. Vad Falun Dafa-kultiverare måste veta

1. Falun Dafa är en kultiveringsmetod inom Buddha-läran, ingen har tillåtelse att propagera för någon religion i Falun Dafas namn.
2. Alla Falun Dafa-kultiverare måste strikt lyda lagarna i respektive land. Handlingar, utförda av vem som helst, som går emot landets lagar och regler, tillåts inte av Falun Dafas dygd. Överträdelser och alla konsekvenser är på den personens eget ansvar.
3. Alla Falun Dafa-kultiverare skall aktivt upprätthålla en enhet inom kultiveringskretsen och i gemenskapen göra sin del för utvecklingen av mänsklighetens traditionella kulturer.
4. Eleverna, assistenterna och lärjungarna inom Falun Dafa får inte behandla sjukdomar åt andra utan tillåtelse från grundaren, överhuvudet, eller den berörda avdelningen, det är absolut inte tillåtet att ta emot pengar eller gåvor för behandling av sjukdomar på eget bevåg.
5. En Falun Dafa-elev ska ta kultiverandet av Xinxing som det grundläggande, absolut inte blanda sig i landets politik, än mindre blanda sig i någon som helst politisk dispyt eller aktivitet. Den som bryter mot detta är inte längre en Falun Dafa-lärjunge, alla konsekvenser skall tas av personen själv. Den grundläggande önskan är att nå fulländning så snart som möjligt och göra flitiga framsteg i genuin kultivering.

Li Hongzhi

Ordlista

Arhat	Den lägsta uppnådda kultiveringsnivån bortom Världsliga-Fa
Baihui	Akupunkt mitt på hjässan
Benti	Den egna kroppen såväl som kropparna i andra dimensioner
Bodhisattva	Uppnådd kultiveringsnivå, högre än Arhat
Chong Guan	Genomträngande uppåt, påfyllning nedåt
Dafa	Den Stora Lagen
Dan Jing	Stort, klassiskt verk om elixir
Dao Zang	Forntida daoistiska kultiveringsskrifter
Ding	Ett tillstånd av inre stillhet som uppnås under meditation
Du-meridianen	Meridian i mittlinjen på kroppens baksida
Fa	Lagen
Falun	Fa-hjul, se även kap. 5 i Zhuan Falun
Fashen	Fa-kropp, se även kap. 5 i Zhuan Falun
Futi	Fasthäftande varelse, se även kap. 3 i Zhuan Falun
Gong	Kultiveringsenergi, kultiveringsmetod
Huiyin	Akupunkt mitt i grenen
Kongquan	De fyra sammanhållna fingrarna böjda mot handflatan, pekfingret mot tummen
Laogong-punkten	Akupunkt nära handflatans mitt
Lotus-handen	Fingrarna raka förutom att långfingret och tummen böjs lite inåt i knoglederna
Maitreya	Namn på en Buddha
Niwan-palatset	Dao-lärans benämning på tällkottkörteln
Qi	Energi
Ren	Uthållighet, uthärdande, tålmod
Ren-meridianen	Meridian i mittlinjen på kroppens framsida

Shan	Godhet, barmhärtighet, välvilja, medkänsla
Sätta upp ugnar och samla örter för att förädla elixir	Inom den daoistiska traditionen har yttre alkemiska processer länge använts som liknelser för att beskriva inre kultivering av människokroppen.
Tathagata	En Buddha, högre nivå än Bodhisattva
Tid och rum	Kallas för rumtid inom den moderna fysiken
Vajra	Diamant
Yang-sidan	Syftar i den fjärde övningen på utsidan av armarna
Yin-sidan	Syftar i den fjärde övningen på insidan av armarna
Yin och Yang	Dao-läran anser att allting består av Yin och Yangs motsatta och kompletterande krafter, t ex Yin; mörker, kyla, stillhet, kvinnligt, kroppens framsida och Yang; ljus, värme, rörelse, manligt, kroppens baksida
Yongquan	En akupunkt under fotsulan; ungefär på linjen mellan den främre tredjedelen och de bakre två tredjedelarna av fotsulan
Yuanrong	Allomfattande och allharmoniserande/ harmoniserar allt
Xinxing	Hjärtats natur; se även kap 1 i Zhuan Falun
Zhen	Det sanna, sanning, sanningsenlighet
Zhengguo	Ortodox/upprätt frukt, en uppnådd position genom ortodox kultivering
108 000 Li	1 Li $\approx$ 0,5 km Uttryck som symboliserar ett väldigt långt avstånd