

Falun Gong

(Revideret Udgave)

Li Hongzhi

Dansk version 2003

OM DAFA

(Lunyu)

Dafa er Skaberens visdom. Den er skabelsens fundament, hvad himlene, jorden og universet er bygget på. Den omfatter alt, fra det allermindste til det største af det største, mens den manifesterer sig forskelligt på hvert af de forskellige kosmiske legemers niveauer. Fra det mest mikrokosmiske af det kosmiske legeme til hvor den mindste partikel viser sig, er der lag på lag af utallige partikler, fra små til store, der strækker sig hele vejen til de ydre planer som menneskeheden kender — atomer, molekyler, planeter og galakser — og ud over, til hvad der er endnu større. Partikler af forskellig størrelse udgør liv af forskellig størrelse, såvel som verdener af forskellig størrelse, der når ud over alt i det kosmiske legeme. Livene på hvert af de forskellige planer af partikler opfatter partiklerne i det næste større plan som værende planeter på deres himmel, og således er det på hvert eneste plan. For livene på hvert niveau i universet fortsætter det i det uendelige. Det var Dafa der skabte tid og rum, mangfoldigheden af liv og arter, og hele skabelsen; den omfatter alt og udelukker intet. Alt dette er de konkrete manifestationer på forskellige niveauer af Dafa's egenskaber: Zhen, Shan, Ren.

Hvor avancerede menneskehedens metoder til udforskning af universet og livet end er, er den opnåede viden begrænset til visse dele af denne dimension på et lavt niveau i universet, hvor menneskene opholder sig. Andre planeter blev udforsket af mennesker gennem de mange civilisationer, der eksisterede før vor tidsregning. På trods af alle de højder og afstande der er opnået, har menneskeheden aldrig klaret at forlade den dimension, hvori den eksisterer, og universets sande billede vil for altid unddrage sig menneskeheden. Hvis man skal forstå universets mysterier, rum-tid, og det menneskelige legeme, må man kultivere i en retscaffen Fa og opnå sand oplysning, og højne sit niveau. Gennem kultivering vil menneskehedens moralske karakter højnes, og når man kan skelne mellem hvad der i sandhed er godt og ondt, rigtigt og forkert, og man går hinsides det menneskelige plan, vil den se og få adgang til det virkelige univers, såvel som liv i andre dimensioner og på andre niveauer.

Mens menneskeheden ofte påstår, at dens videnskabelige stræben er for at ”forbedre livskvaliteten”, er det den teknologiske konkurrence der driver den. Og i de fleste tilfælde er det baseret på, at folk har forkastet det guddommelige og opgivet moralske normer, der skulle sikre selvbeherskelse. Dette er grunden til at forhistoriske civilisationer mange gange er blevet tilintetgjort. Menneskets udforskning er nødvendigvis begrænset til denne materielle verden, og metoderne er sådan, at kun hvad der er blevet erkendt, bliver studeret. Imens bliver ting, der er u håndgribelige eller usynlige i den menneskelige dimension, men som objektivt eksisterer og afspejles på virkelige måder i denne umiddelbare verden — herunder spiritualitet, tro, guddommelige ord og mirakler — behandlet som tabu, da mennesker har forkastet det guddommelige.

Hvis menneskeheden kan forbedre sin karakter, opførsel og tænkning ved at basere disse på moralske værdier, er det muligt for civilisationen at bestå, og selv mirakler vil igen finde sted i den menneskelige verden. Mange gange i historien har kulturer, der var halvt guddommelige og halvt menneskelige, vist sig i denne verden og hjulpet folk til at højne sig til en sand forståelse af livet og universet. Når menneskeheden udviser den passende respekt og ærbødighed overfor Dafa, som den manifesterer sig i denne verden, vil de, deres race eller nation nyde velsignelser eller ære. Det var Dafa – universets Store Vej – der skabte det kosmiske legeme, universet, liv og hele skabelsen. Ethvert liv der vender sig bort fra Dafa er oprigtig korrupt. En person, der kan være på linje med Dafa, er i sandhed en god person, og vil blive belønnet med godt helbred og lykke; en udøver, der er i stand til at blive ét med Dafa, er en oplyst — en guddommelig.

Li Hongzhi
24. maj 2015

Indhold

OM DAFA

Kapitel I - Indledning	5
1. Qigongs oprindelse.....	6
2. Qi og Gong	6
3. Gong-styrke og supernormale evner.....	7
(1) Gong-styrke erhverves ved kultivation af Xinxing	7
(2) Supernormale evner er ikke hvad en udøver stræber efter.....	7
(3) Kontrol af Gong-styrke	8
4. Det Himmelske Øje	9
(1) Åbning af det Himmelske Øje.....	9
(2) Det Himmelske Øjes forskellige niveauer	10
(3) Distance-syn.....	11
(4) Dimensioner	11
5. Qigong-behandling og hospitalsbehandling	12
6. Qigong af Buddha Skole og buddhisme	13
(1) Qigong af Buddha skole.....	13
(2) Buddhisme	14
7. Ortodokse kultivationsmetoder og heterodokse metoder	15
(1) Pangmen Zuodao.....	15
(2) Kamp-kunst Qigong	15
(3) Omvendt kultivation og lånt energi.....	15
(4) Kosmisk sprog.....	16
(5) Futi-besættelse	17
(6) Det hæretiske kan også fremkomme i ortodoks kultivation.....	17
Kapitel II - Falun Gong	18
1. Faluns funktion	18
2. Faluns udformning.....	19
3. Falun Gong-kultivationens særtræk.....	19
(1) Fa forædler udøveren	19
(2) Kultivation af hovedbevidsthed	20
(3) Ingen hensyn til tid eller retning under udøvelse	21
4. Kultivation af både krop og sind	21
(1) Omdannelse af Benti	21
(2) Faluns Himmelske Kredsløb	22
(3) Åbning af energikanaler	23
5. Tankestyring	23
6. Falun Gong's kultivations-niveauer	24
(1) Kultivation på højt niveau	24
(2) Gong's manifestationer	25
(3) Hinsides-Trefoldig-Verdens-Fa kultivation.....	25

Kapitel III - Kultivation af Xinxing	26
1. Xinxings betydning.....	26
2. Tab og vinding	27
3. Kultivation af “Zhen–Shan–Ren” på samme tid.....	28
4. At slippe jalousi	29
5. At slippe bindinger.....	30
6. Karma	31
(1) Karmas oprindelse.....	31
(2) Eliminering af karma	32
7. Dæmonisk forstyrrelse.....	34
8. Medfødt kvalitet og oplysningsevne.....	34
9. Klart og rent sind	36
Kapitel IV - Falun Gongs øvelsesmetode.....	38
1. Buddha viser Tusinde Hænder.....	38
2. Falun Stående Meditationsøvelse	44
3. At Gennemtrænge de To Kosmiske Yderpunkter	46
4. Falun Himmelske Kredsløb	50
5. Styrkelse af Guddommelige Evner	53
Nogle grundlæggende krav og vigtige punkter ved udøvelse af Falun Gong.....	59
Kapitel V - Spørgsmål og Svar	60
1. Falun og Falun Gong	60
2. Kultivationss metodens principper og øvelser.....	63
3. Kultivation af Xinxing.....	75
4. Det Himmelske Øje	78
5. Trængsler	82
6. Dimensioner og menneskeheden	83
Ordforklaring	85

Kapitel I

Indledning

Qigong opstod i en fjern fortid og har en lang historie i Kina. Det kinesiske folk har derfor nydt usædvanlige fordele ved at udøve *Qigong*. Buddha Skoles og Tao Skoles *Qigong* har, eftersom de er af ortodoks kultivation, gjort mange store, hidtil hemmeligholdte, kultivationsmetoder kendte for offentligheden. Tao Skole har sine enestående kultivationsmetoder, mens Buddha Skole også har sine egne øvelsesmetoder. Falun Gong er den store kultivationslov af høj orden i Buddha Skoles *Qigong*. Under min forelæsningsrække vil jeg først udrense jeres kroppe for at forberede jer til kultivation på et avanceret niveau. Siden vil jeg plante *Falun* og *Qiji* i og omkring jeres kroppe, før, jeg viser jer hvordan I skal udføre øvelserne. Samtidig vil jeg få mine *Fashen* til at beskytte jer – dog er disse alene langt fra tilstrækkelige til at opnå det mål at forøge *Gong*. Det kræves også at I forstår principperne bag kultivation på højt niveau. Dette er hvad jeg skal behandle i denne bog.

Jeg taler om *Gong* på højt niveau, og vil derfor ikke tale særskilt om øvelser for energikanaler, akupunkturpunkter og passager samt parallelkanaler. Det er den store ægte kultivationslov der fører til kultivation på højt niveau, som jeg forelæser om. I begyndelsen kan det lyde mirakuløst, men en beslutsom *Qigong*-udøver vil, hvis han forsøger at studere den opmærksomt, ikke kunne undgå at forstå det dybe og hemmelighedsfulde deri.

1. *Qigong*'s oprindelse

Hvad vi nu kalder *Qigong* blev faktisk ikke oprindeligt kaldt *Qigong*. Det kom oprindeligt fra den kultivationsmetode, der blev udøvet på egen hånd af oldtidens kinesiske udøvere eller fra religiøs kultivation. I teksterne den Indre Alkymi, Tao Tsang eller Tripitaka støder man ingen steder på udtrykket “*Qi Gong*.” *Qigong* eksisterede længe før religioner blev til. Den har gennemlevet perioden, da religioner var på fosterstadiet i udviklingen af denne menneskeheds civilisation. Først efter religionernes fremkomst, blev den i nogen grad farvet af disse religioner. *Qigong* blev oprindeligt kaldt “Den Store Buddha Kultivations Vej” eller “Den Store Tao Kultivations Vej.” Og der var andre navne såsom: “Nifoldig Indre Alkymi,” “Arhats Vej” og “Vajras Dhyana.” Nu kalder vi den “*Qigong*” for at tilpasse den til det nutidige menneskes opfattelse, samt for at gøre den lettere at udbrede i samfundet. Ret beset er det kinesernes naturlige måde at kultivere det menneskelige legeme på.

Qigong er ikke opfundet af denne menneskehed. Dens historie går tilbage til den fjerne fortid. Hvornår blev den da til? Nogle påstår at den går 3000 år tilbage og blev populær under Tang-dynastiet. Andre siger den har en 5000-årig historie og er lige så gammel som den kinesiske kultur. Andre igen mener, at den ifølge arkæologiske fund skulle være 7000 år gammel. Jeg holder på at *Qigong* ikke blev skabt af moderne mennesker, men er af forhistorisk kultur. Mennesker der besidder supernormale evner har konstateret, at universet vi nu lever i er en rekonstrueret enhed efter ni katastrofale eksplosioner. Den planet vi bor på har allerede været udsat for ødelæggelse mange gange. Når en ny planet blev dannet, begyndte menneskeheden at formere sig igen. Nu har vi opdaget en masse ting, der er hinsides vor moderne civilisation. Ifølge Darwins udviklingslære, har mennesket udviklet sig fra aber. Civilisationens historie anslås til ikke at være mere end 10.000 år gammel. Imidlertid afslører arkæologiske fund, at freskoer opdaget i en stengrotte i Alperne dateres 250.000 år tilbage og har en bemærkelsesværdig høj kunstnerisk værdi, der ikke overgås af nutidige værker. I Perus Nationale Universitets Museum er der et stort klippestykke, hvori der er indgraveret en menneskefigur, der med et teleskop i hænderne observerer himmellegemer. Denne menneskefigur er allerede

30.000 år gammel. Det er kendt, at Galilei opfandt teleskopet med 30 gange forstørrelse i 1609, hvilket blot er 300 år siden. Hvordan kunne der findes et teleskop for 30.000 år siden? I Indien findes en jernstang der indeholder over 99 % rent jern. En så høj renhed af jern er ikke opnåelig med moderne udsmeltningsteknologi. Hvem skabte denne civilisation? Hvordan kunne mennesker have fremstillet sådanne ting på et tidspunkt, hvor de selv kunne have været mikroorganismer? Sådanne opdagelser har tiltrukket sig opmærksomhed fra videnskabsmænd i alle verdens lande. Disse fænomener kaldes "forhistoriske kulturer," fordi der aldrig nogensinde er blevet givet en tilfredsstillende forklaring på dem.

Det videnskabelige niveau varierer inden for hver cyklus af menneskets civilisation. I nogle tidsperioder var det videnskabelige niveau meget højt, endog højere end niveauet hos vor moderne menneskehed. Men disse kulturer blev udslettet. Derfor siger jeg at Qigong er en forhistorisk kultur. Den blev ikke opfundet eller skabt, men blev opdaget og perfektioneret af moderne mennesker.

Qigong findes ikke kun i Kina. Den eksisterer også i andre lande. I nogle vestlige lande, såsom i USA og England etc., hedder det magi i stedet for Qigong. I Amerika er der en magiker ved navn David, som faktisk er en mester i overnaturlige evner. Ved en opvisning præsterede han at gå igennem Den Lange Mur (*Den Kinesiske Mur*). Et hvidt klæde var ophængt på muren og dækkede ham, mens han gik igennem den. Hvorfor gjorde han det? Ved netop at gøre sådan, ville mange mennesker opfatte det som værende magi. Han var nødt til at udføre det på denne måde, da han var klar over at der i Kina fandtes mange Qigong-mestre på højt plan og derfor var bange for forstyrrelser. Derfor dækkede han sig med et stykke hvidt klæde førend han gik igennem muren. Inden han kom ud, strakte han en hånd frem, for at holde klædet oppe og gik så ud af muren. Som et kinesisk ordsprog siger: "En ekspert ser kunsten ved tricket, mens en lægmand blot kigger på forestillingen." Som et resultat heraf blev tilskuerne forledt til at tro, at han udførte magi. Grunden til at vesterlændinge kalder disse paranormale evner "magi" er netop, at de ikke bruger dem til at kultivere deres legemer med, men til ved sceneoptræden at vise mirakler og underholde. Set fra et lavt niveau, kan Qigong ændre ens fysiske tilstand, kurere sygdomme og styrke helbredet. Set ud fra et højt niveau, sigter den udelukkende på at kultivere ens *Benti*.

2. Qi og Gong

Den "Qi" (气) vi refererer til nu, blev kaldt *qi* (炁) af oldtidens kinesere. De to ord betyder i realiteten det samme og refererer begge til kosmisk energi, og den formløse usynlige materie i universet. De refererer ikke til luft. Gennem kultivation kan det menneskelige legeme aktivere denne energisubstans, der kan fordrive sygdomme og forbedre den fysiske tilstand. Imidlertid er denne Qi ret besat kun Qi. Du har Qi. Han har også Qi. Qi behersker ikke hinanden. Nogle mennesker siger at Qi kan anvendes til at helbrede sygdomme, eller at du kan afgive noget Qi til en anden for at behandle hans sygdom. Alt dette er yderst uvidenskabeligt, fordi Qi overhovedet ikke kan helbrede. Hvis en udøver har Qi i sit legeme, betyder det at hans legeme endnu ikke er blevet et "Mælkehvidt-Legeme", således at han ikke selv er fri for sygdomme.

En kultivator på højt niveau frigiver ikke Qi, men en slags højenergimasse. Dette er en højenergi-substans, der manifesterer sig i form af lys med meget små partikler af høj tæthed. Denne kaldes Gong. Først nu kan den anvendes til at påvirke almindelige mennesker og behandle sygdomme. Et ordsprog siger: "Buddhas lys oplyser alting og retter op på alle abnormiteter." Det betyder at en kultivator af den Ortodokse Lov besidder en så kraftig energi, at han kan rette op på alle unormale tilstande, og normalisere alt omkring sig inden for rækkevidden af sit energifelt. For eksempel, er det at være syg blot en unormal tilstand i kroppen. Sygdommen vil forsvinde når denne tilstand er korrigeret. Enkelt sagt, er Gong energi. Gong har fysisk karakter og gennem kultivation kan en udøver mærke dens eksistens.

3. Gong-styrke og supernormale evner

(1) Gong-styrke erhverves ved kultivation af Xinxing

Gong, der faktisk bestemmer en udøvers niveau af *Gong-styrke*, erhverves ikke ved at udføre øvelser. Den erhverves ved omdannelse af “*De*,” en slags substans, samt ved kultivation af *Xinxing*. Denne omdannelsesproces opnås ikke, som almindelige mennesker forestiller sig, ved “*at opsætte en smeltedigel og en ovn for at kultivere Dan af indsamlede medicinske urter.*” Den Gong vi refererer til genereres uden for ens krop. I takt med forhøjelsen af *Xinxing*, vokser den i en spiral fra den nedre del af kroppen. Siden danner den en energisøjle på toppen af ens hoved. Hele processen finder sted uden for kroppen. Højden af denne energisøjle bestemmer hvor høj en persons Gong er. Energisøjlen eksisterer i en vel skjult dimension og er ikke nem at få øje på for almindelige mennesker.

Supernormale evner bliver forstærket af Gong-styrke. Jo større ens Gong-styrke er og jo højere kultivationsniveauet er, des kraftigere er ens supernormale evner og jo lettere er det at anvende dem. Hvis Gong-styrken er lav, er de supernormale evner begrænsede og det kan føles vanskeligt eller endog umuligt at anvende dem. Supernormale evner repræsenterer ikke i sig selv hverken ens Gong-styrke eller kultivationsniveau. Hvad der bestemmer en persons niveau er Gong-styrke snarere end supernormale evner. Nogle mennesker øver med deres supernormale evner “*aflåste.*” I så fald kan de besidde stor Gong-styrke, men ikke nødvendigvis mange supernormale evner. Gong-styrke er afgørende og erhverves ved kultivationen af *Xinxing*. Dette er det mest afgørende.

(2) Supernormale evner er ikke hvad en udøver stræber efter

Alle udøvere er interesserede i supernormale evner, hvilket er noget der tiltrækker folk i almindelighed. Mange mennesker håber på at besidde nogle. Men disse evner vil ikke blive givet til en person der ikke har god *Xinxing*.

Nogle af disse evner såsom clairvoyance, clairaudiance, telepati og forudannelser etc., kan besiddes af almindelige mennesker. Men disse evner varierer fra person til person og er ikke alle til stede, når en udøver er i tilstanden gradvis oplysning. Hvad til nogle af de supernormale evner angår, kan almindelige mennesker umuligt besidde dem. For eksempel er det umuligt for en almindelig person, at have evnen til at forvandle én genstand til anden i vor fysiske verden. Store evner erhverves ved kultivation efter fødslen. Falun Gong, der udvikledes ud fra kosmiske principper, omfatter alle kræfter og evner, der eksisterer i universet. Hvad en udøver opnår, afhænger fuldstændigt af hans kultivation. Det er ikke forkert at håbe på at opnå nogle supernormale evner, men en intens stræben efter dem er ikke en normal forhåbning og vil medføre dårlige konsekvenser. Supernormale evner erhvervet på et elementært niveau er til ringe nytte og anvendes som regel til at få personen til at fremstå som en helt blandt almindelige mennesker. I så fald er det berettiget ikke at give ham disse evner, fordi hans *Xinxing* ikke er høj nok. Dersom givet til en person med dårlig *Xinxing*, kunne visse supernormale evner anvendes til at begå dårlige handlinger med. Man kan aldrig garantere, at en person, hvis *Xinxing* er upålidelig, ikke vil forvolde skade.

De supernormale evner som tillades fremvist, kan ikke anvendes til at ændre hverken det menneskelige samfund eller menneskers normale liv. Ægte supernormale evner tillades ikke demonstreret offentligt på grund af deres alvorlige konsekvenser og farer. For eksempel kunne nedrivningen af en stor bygning aldrig demonstreres. Kun for dem med en særlig mission, er det tilladt at anvende usædvanligt store evner. Ellers er de forbudte at anvende og vil ikke være til rådighed, eftersom de er kontrolleret af en mester på et højere niveau.

Imidlertid forlanger visse almindelige mennesker stadig, at Qigong-mestre skal demonstrere deres supernormale evner over for et publikum. En udøver som er i besiddelse af evner, vil altid være utilbøjelig til at give sådanne opvisninger, fordi det ikke er ham tilladt. Sådanne demonstrationer vil kunne forstyrre den

normale tilstand i det menneskelige samfund. For en person med ægte store dyder er det ham ikke tilladt at anvende sine supernormale evner. Nogle Qigong-mestre føler sig meget utilpasse, når de giver en sådan opvisning og ønsker kun at græde, når de går hjem. Tving dem ikke til at optræde! De ville føle sig meget utilpasse hvis de blev presset til at anvende deres supernormale evner på denne måde. Da en af mine elever engang viste mig et tidsskrift, følte jeg mig frastødt af hvad der stod i det. Tidsskriftet meddelte at en international Qigong-konference skulle afholdes. Folk med supernormale evner var indbudt til at deltage i en konkurrence, hvorefter de med de største evner kunne tage med til konferencen. Jeg følte mig dybt forurolet flere dage efter at have læst det. Man må beklage, at supernormale evner bruges på denne måde, da det ikke er tilladt at bruge disse evner til at konkurrere med. Almindelige mennesker fokuserer kun på de verdslige ting, mens en Qigong-mester må udvise værdighed.

Hvad er formålet med at erhverve supernormale evner? Dette afspejler en udøvers mentale tilstand samt stræben. Med et begærligt og upålideligt sind er det umuligt at opnå mægtige evner. Grunden til dette er, at førend du bliver oplyst, bedømmer du hvad der er rigtigt eller forkert ud fra en verdslig målestok. Du er ikke i stand til at se sagens sande natur eller den karmiske sammenhæng bag den. Det er på grund af karmiske forbindelser at nogen underkuer, bander over, eller tyranniserer andre. Hvis du ikke ser de karmisk beslægtede forbindelser, vil din indgriben kun gøre sagen værre. Taknemmelighed og bitterhed, ret og uret hos almindelige mennesker bliver styret af denne verdens Fa. En udøver bør ikke blande sig. Eftersom han endnu ikke er blevet oplyst, kan han ikke se sandheden bag det han ser. Når en person slår en anden person, kunne det være en handling til udligning af en karmisk gæld. Hvis du griber ind, hindrer du dem måske i at afvikle denne gæld. Karma er en slags sort substans der omgiver ens krop. Det er en materie der eksisterer i en anden dimension, og som kan omdannes til sygdom og modgang.

Alle har supernormale evner. Kun ved konstant kultivation kan de udvikles og styrkes. Dersom en udøver kun søger supernormale evner, vil han ende med slet ikke at besidde dem. Denne kortsynethed og disse skjulte motiver antyder alle hans selvished, uanset den bagvedliggende årsag til hans stræben efter disse evner. Dette vil sikkert hindre ham i hans kultivation, og som resultat vil han slet ikke opnå supernormale evner.

(3) Kontrol af Gong-styrke

Nogle udøvere, der kun har udøvet Qigong i kort tid, ønsker at behandle sygdomme for at se hvorvidt de kan helbrede eller ej. For en udøver med svag Gong-styrke betyder dette, at han vil absorbere en stor mængde sort og grumset sygdoms-qi, i det øjeblik han strækker sin hånd ud for prøve. På grund af svag Gong-styrke har han ikke evnen til at beskytte sig imod sygdoms-qi, og han vil derfor føle sig syg når han deler det samme Qi-felt med patienten. Hvis ingen tager sig af ham, vil han i det lange løb komme til at lide af alle slags sygdomme. Derfor bør en udøver med svag Gong-styrke ikke behandle andre folks sygdomme, med mindre han allerede har erhvervet supernormale evner og har Gong-styrke på et vist niveau. Kun derefter kan han bruge Qigong til at behandle sygdomme med. Nogle udøvere har disse supernormale evner og kan helbrede sygdomme med dem, men når niveauet er meget lavt, bruger de faktisk deres akkumulerede Gong-styrke, deres egen energi, i behandlingen. Eftersom Gong er energi og en intelligent livsform, er den vanskelig at akkumulere. Faktisk reducerer de deres egen energi ved at bruge den på denne måde. Ved frigivelse af Gong, bliver energisøjlen på hans hoved kortere og reduceres. Dette er ikke værd at gøre. Derfor insisterer jeg på, at en udøver på et elementært kultivationsniveau ikke bør behandle andres sygdomme, for uanset hvilke metoder han anvender, vil han bare forbruge sin egen energi.

Når ens Gong-styrke har nået et vist niveau, vil forskellige evner vise sig. Imidlertid bør man stadig være forsigtig med at bruge dem. For eksempel bør man anvende sit *Himmelske Øje* når først det er åbnet, da det vil lukke sig, hvis det aldrig bruges. Dog bør det ikke anvendes alt for ofte, da der ellers vil forbruges for megen energi. Betyder det så at man aldrig skal bruge det? Bestemt ikke! Hvorfor skulle vi kultivere det, hvis vi aldrig bruger det? Problemet er, hvornår det skal bruges. Det kan først anvendes, når man har nået et vist kultivationsniveau og besidder evnen til selv-kompensation. For udøvere af Falun Gong, vil den Gong de

afgiver blive udviklet, kompenseret og automatisk omdannet af Falun, hvilket garanterer at deres Gongstyrkes niveau altid forbliver uformindsket. Dette er karakteristisk ved vort kultivationssystem. Først nu kan man bruge sine supernormale evner.

4. Det Himmelske Øje

(1) Åbning af det Himmelske Øje

Hovedkanalen til det Himmelske Øje er placeret midt mellem øjenbrynene og koglekirtlen. En almindelig person ser med sine fysiske øjne på samme måde som et kamera virker. Ved regulering af linsen eller størrelsen af pupillen dannes et billede i koglekirtlen i den bageste halvdel af hjernen gennem synsnerven ved forskellig afstand og forskellig belysning. Det gennemtrængende syn ved supernormale evner opnås ved, at koglekirtlen ser direkte ud gennem det Himmelske Øje. En almindelig persons Himmelske Øje er lukket, fordi åbningen af dets hovedkanal er meget smal og mørk, og der ikke er noget essentiel Qi og lys i den. Nogle menneskers Himmelske Øje kan ikke se, fordi deres hovedkanaler er blokerede.

For at åbne det Himmelske Øje må man for det første åbne dets kanal ved hjælp af enten en ydre kraft eller ved selvkultivation. Formen på kanalen varierer fra person til person. Den kan være oval, rund, rombisk eller trekantet. Jo bedre man kultiverer, jo rundere bliver den. For det andet gives øjet til en af ens mester, eller det kultiveres gennem egne anstrengelser. Endelig må der være essentiel Qi på det sted, hvor det Himmelske Øje er placeret.

Vi ser sædvanligvis med vore fysiske øjne. Det er disse to selv samme øjne, der virker som en skærm og blokerer vor passage til andre dimensioner. De fungerer som et skjold, så vi kun kan se det, der eksisterer i vores fysiske verden. Åbningen af det Himmelske Øje sætter os i stand til at se uden brugen af vore to øjne. Efter at have nået et meget højt kultivationsniveau kan man ved yderligere kultivation erhverve det Sande Øje. Derefter vil du kunne se med det Himmelske Øjes Sande Øje eller det Sande Øje der findes i koglekirtlen. Ifølge Buddha Skole er enhver pore i menneskets krop et øje, og der er øjne over hele kroppen. Ifølge Tao Skole er ethvert akupunktur-punkt et øje. Dog ligger hovedkanalen i det Himmelske Øje, som derfor må åbnes først. I løbet af en række Fa-forelæsninger, vil jeg udstyre enhver elev med, hvad der skal bruges til at åbne hans Himmelske Øje. Eftersom elevernes forudsætninger er forskellige, kan resultaterne variere fra person til person. Nogle ser et mørkt hul ligesom en dyb brønd, hvilket betyder at det Himmelske Øje's kanal er mørk. Nogle ser en hvid passage, hvilket angiver at deres Himmelske Øje er på vej til at åbne sig, såfremt de også ser noget foran åbningen. Nogle ser noget der snurrer rundt, hvilket er dét mesteren har anbragt til at åbne det Himmelske Øje med, og de vil være i stand til at bruge det Himmelske Øje efter at dets kanal er boret åben. Nogle kan se et stort øje, hvilket ofte menes at være Buddhas øje, men i virkeligheden er det ens eget øje. Dette hænder sædvanligvis for dem, der har gode medfødte egenskaber.

Ifølge vore statistikker har mere end halvdelen af eleverne i enhver møderække fået deres Himmelske Øje åbnet. Men der opstår et problem i forbindelse med, hvad der sker efter åbningen: En person som ikke har god Xinxing, er tilbøjelig til at bruge sit Himmelske Øje til at begå dårlige handlinger med. For at løse dette problem, vil jeg åbne jeres Himmelske Øje direkte til Visdom Øje-niveauet – med andre ord til et højt plan, så du direkte kan se scener i andre dimensioner og se hændelser under udøvelse, for at overbevise dig og styrke din tro på kultivationen. Personer der lige er begyndt at udøve, og hvis Xinxing-niveau endnu ikke har overgået almindelige menneskers niveau kan, så snart de besidder supernormale evner, let komme til at begå dårlige handlinger. Sagt i spøg, vil han for eksempel når han går på gaden, måske standse ved en lotteribod og trække loddet med hovedgevinsten – jeg bruger dette eksempel til at forklare hvad jeg mener. Noget sådant må ikke ske. Der er en anden grund: Jeg er her for at åbne det Himmelske Øje i stor målestok. Tænk engang alle sammen, er det normalt i et menneskeligt samfund, at alle kan se igennem mure eller igennem en anden persons krop med deres Himmelske Øje? Dette ville i alvorlig grad påvirke den normale tilstand i det menneskelige samfund. Derfor er det ikke tilladt at gøre noget sådant og det vil heller ikke være muligt. Det

fører heller ikke noget godt med sig for udøvere, eftersom det forstærker jeres bindinger. Dette er grunden til at jeg åbner det Himmelske Øje direkte på et højt plan, i stedet for på et lavt.

(2) Det Himmelske Øjes forskellige niveauer

Det Himmelske Øje omfatter mange forskellige niveauer. Dets niveauer er indbyrdes forskellige og alle dimensioner som kan ses er forskellige. Ifølge buddhismen findes der fem typer "øjesyn": Kødelige Øjesyn, Himmelske Øjesyn, Visdom Øjesyn, Fa Øjesyn og Buddha Øjesyn. Hvert niveau er opdelt i yderligere tre niveauer: øvre, mellem og nedre. Fra og med det Himmelske Øjesyn's niveau og nedefter, kan man kun se ting i denne fysiske verden. Kun over planet for Visdom Øjesyn kan man se andre dimensioner. Nogle mennesker besidder evnen til "gennemtrængende syn." De kan se ting med større nøjagtighed, end hvad man kan med en CT-skanner. Men hvad de opfatter, er stadig vor fysiske verden, og går ikke ud over den dimension vi lever i, derfor kan deres Himmelske Øje endnu ikke anses for at være på et højt plan.

På hvilket niveau nogens Himmelske Øje eksisterer, afhænger af hvor meget essentiel Qi han besidder og af hvor bred og lys dets hovedkanal er, samt i hvor høj grad kanalen er blokeret. Den essentielle Qi i kanalen er afgørende for den fulde åbning af det Himmelske Øje. Det er meget let at åbne det Himmelske Øje hos et barn under seks år. Jeg behøver ikke en gang at bruge min hånd. I samme øjeblik jeg taler er det Himmelske Øje åbnet. Eftersom et lille barn ikke har været udsat for så megen negativ indflydelse fra denne fysiske verden, og det aldrig har gjort noget forkert, er dets medfødte Qi-essens velbevaret. Når et barn er over seks år gammelt, vil dets Himmelske Øje med tiden gradvist blive vanskeligere at åbne. Frem for alt gælder det at dårlig opdragelse, forkælelse og umoralsk opførsel, kan lede til at den essentielle Qi bliver reduceret. Hvis man har opbrugt sin essentielle Qi, kan den gradvist erstattes gennem kultivation, men det kræver megen tid og en masse samvittighedsfulde anstrengelser. Derfor er den vitale essens yderst værdifuld.

Jeg er imod åbningen af det Himmelske Øje til planet for det Himmelske Øjesyn, for når udøverens Gongstyrke er svag, vil brugen af det gennemtrængende syn forbruge mere energi, end hvad udøveren har akkumuleret ved øvelse. Hvis for megen essentiel Qi forbruges, vil hans Himmelske Øje blive lukket igen. Når det én gang er lukket, vil det være meget vanskeligt at åbne det igen. Derfor foretrækker jeg at åbne mine elevs Himmelske Øje til planet for Visdom Øjesyn, således at de kan blive i stand til at se ting i andre dimensioner. Uanset om udøverens syn er klart eller ej, vil udøvere være i stand til at se ting i andre dimensioner. Der findes mennesker som pga. medfødte forudsætninger ser meget klart, og der findes mennesker som af og til kan se, mens andre ser utydeligt. Men i det mindste er de i stand til at se lys. Dette vil være gavnligt for udøvere, der vil udvikle sig mod højere niveauer. De som ikke kan se klart, kan kompensere for det gennem kultivation og øvelser.

De scener mennesker med utilstrækkelig Qi-essens ser gennem deres Himmelske Øje er i sort og hvidt, mens de scener mennesker med relativ megen Qi-essens ser gennem deres Himmelske Øje er i farver, og alt hvad de ser, er tydeligere. Jo mere essentiel Qi man har, jo klarere bliver ens syn. Mennesker er imidlertid forskellige. Nogle mennesker blev født med deres Himmelske Øje åbent. Andres Himmelske Øje er svært blokeret. Åbningen af det Himmelske Øje ser ud som en blomst der springer ud med kronblade, som udbreder sig lag efter lag. Når man sidder med benene over kors, vil man se en lyskugle. Til at begynde med lyser den ikke særlig kraftigt, men siden kan den blive rød. Nogle menneskers Himmelske Øje er så svært blokeret at åbningen kan forårsage en voldsom reaktion. De føler at musklerne omkring hovedkanalen og *Shangen* bliver strammere og strammere, som om musklerne trækker sig sammen og borer sig indad. De føler også tindinger og pande svulme og smerte. Alt dette er reaktioner som man oplever, når ens Himmelske Øje er ved at åbne sig. Mennesker hvis Himmelske Øje er let at åbne, kan sommetider tilfældigt se ting. Under en forelæsning, var der en elev som så min Fashen ved et tilfælde, men han kunne ikke se den igen, da han kiggede forsætligt, fordi han faktisk brugte sine fysiske øjne. Hvis man derimod ser noget med lukkede øjne og forbliver i denne tilstand, kan man efterhånden se lidt tydeligere. Hvis han imidlertid ønsker at se nærmere, vil han netop ikke se noget, fordi han nu bruger sine fysiske øjne og synsnerven.

Dimensioner, der opfattes af det Himmelske Øje, adskiller sig fra hinanden afhængigt af det Himmelske Øjes niveau. Nogle videnskabelige forskningsinstitutter forstår ikke dette princip. Som følge heraf opnåede Qigong-forsøgene de havde udformet ikke de ønskede resultater, eller resultaterne viste sig at være stik imod deres forventninger. Et institut havde for eksempel udformet en metode til undersøgelse af supernormale evner. Nogle Qigong-mestre fik til opgave at fortælle hvad der var i en hermetisk forseglet kasse. Da Qigong-mestrene havde det Himmelske Øje åbent på forskellige niveauer, gav de forskellige svar. Det resulterede i at forsøgslederne konkluderede, at det Himmelske Øje var svindel og bedrag. I sådanne forsøg opnår en person med det Himmelske Øje åbent på et lavt niveau ofte bedre resultater, da hans Himmelske Øje kun er åbnet på det Himmelske Øjesyns plan, hvilket kun er egnet til at opfatte genstande i den fysiske verden. De som intet kender til det Himmelske Øje, vil mene at han besidder de største supernormale evner. Enhver genstand, ligegyldigt om den er organisk eller uorganisk, fremtræder i forskellige former i forskellige dimensioner. Tag et glas for eksempel; i samme øjeblik det er fremstillet, vil et intelligent væsen tilsvarende fremstå i en anden dimension. Dette væsen kunne endda have været noget andet førend det var et glas. De med det Himmelske Øje på laveste niveau ser det som et glas. Det som de med det Himmelske Øje på et højere niveau ser, er det intelligente væsen i den anden dimension. De med det Himmelske Øje på et endnu højere niveau, er i stand til at observere materiens form fra før det intelligente væsen tog skikkelse.

(3) Distance-syn

Med åbningen af det Himmelske Øje, kan nogle mennesker erhverve "distance-syn," hvilket sætter dem i stand til at se ting tusinder af kilometer borte. Enhver person har sin egen dimension, hvori han er lige så stor som universet. I dette særlige rum, er der foran hans pande et spejl, som ikke kan ses i vor dimension. Alle har dette spejl, men en ikke-udøvers spejl vender ind mod ham selv. Når han begynder at øve, vil hans spejl gradvist vende sig. Efter at spejlet har vendt sig, vil det afspejle hvad udøveren ønsker at se. I hans specifikke dimension er han meget stor; hans krop er enorm, ligeledes er spejlet, der kan afspejle alt hvad han ønsker at se. Men han kan ikke opfatte det billede, der reflekteres i spejlet med mindre billedet bliver fastholdt et øjeblik. Spejlet drejer sig og kan vise et billede, derefter vender det sig hurtigt igen. Spejlet fortsætter med at dreje sig hurtigt på denne måde. For at en film kan vise kontinuerlige bevægelser skal den køre ved en hastighed af fireogtyve billeder i sekundet. Eftersom spejlets rotations-hastighed er hurtigere end på en film, er en udøver i stand til at se klare og ubrudte levende billeder. Dette er hvad vi kalder distance-syn, hvor princippet er så enkelt, at jeg har lagt det for dagen med blot nogle få ord; dette er hemmelighedernes hemmelighed.

(4) Dimensioner

Dimensionerne som vi ser dem, er meget komplicerede. Vi mennesker kender kun den dimension vi selv befinder os i, uden at have mulighed for at sondere andre dimensioner. Hvad andre dimensioner angår, har vi Qigong-mestre allerede set dusinvis af dimensioner på forskellige planer, hvilket kan forklares i teorien, men endnu ikke kan bevises af videnskaben. Visse ting genspejles i vor dimension, selv om du ikke erkender deres eksistens. For eksempel findes et sted med navnet Bermuda øerne, også kendt som "Dæmonernes Trekant" (*Bermuda Trekanten*). Visse skibe og fly forsvandt dér, men dukkede op igen et antal år senere. Ingen har kunnet give en tilfredsstillende forklaring på dette fænomen, da ingen har formået at nå ud over de teoretiske rammer, der er formet af det menneskelige sind. Faktisk er det en kanal til en anden dimension. Ulig døren til et hus, åbner denne kanal sig på en uforudsigelig måde. Hvis skibet ved et tilfælde sejler igennem døren, mens den står åben, vil det let kunne komme ind i en anden dimension. Man fornemmer ikke den rumlige forskel og befinder sig i en anden dimension på et øjeblik. Forskellen i tid og rum mellem den dimension og vores, kan ikke måles udtrykt i kilometer. En distance på *108 tusinde Li* ville kun være en prik her. Det vil sige at de to dimensioner optager den samme plads samtidig. Når skibet havde opholdt sig der et øjeblik og var kommet ud igen, var der gået dusinvis af år i denne verden, på grund af tidsforskellen mellem de to dimensioner. Der er også individuelle verdener i enhver dimension. De er meget komplekse og ser ud som et diagram over atom-strukturer, med en masse bolde forbundet med hinanden med linier i alle retninger.

Fire år før Anden Verdenskrig, blev en engelsk pilot ramt af et kraftigt uvejr under en flyvning. På grund af hans rutine, fandt han en forladt flyveplads. Da flyvepladsen kom til syne for hans øjne, så han et helt andet syn: Pludselig viste der sig en klar og uendelig himmel, som var den dukket frem fra en anden verden. Flyene på flyvepladsen var malet gule, og menneskene havde travlt på jorden. Han syntes det var meget besynderligt. Han landede flyet, men ingen lagde på nogen måde mærke til ham. Kontrolltårnet tog heller ikke kontakt med ham. Da han syntes vejret var fint, besluttede han sig for atter at tage af sted. Flyet startede, men ramte uvejret igen efter at have tilbagelagt en afstand lig den der var mellem flyvepladsen, og det sted hvor han først havde fået øje på den. Det lykkedes ham til sidst at vende tilbage. Da han aflagde rapport til sine foresatte, om hvad han havde set på den forladte flyveplads i henhold til hvad han havde skrevet i sin logbog, troede de ikke på ham. Fire år senere udbrød Anden Verdenskrig og han blev sendt ud for at bevogte den forladte flyveplads. I samme øjeblik han landede mindedes han pludselig hvad han havde set fire år forinden, for det samme syn var der igen for hans øjne! Vi Qigong-mestre ved hvad der var sket. Piloten gjorde på forhånd det, han ville komme til at gøre fire år senere. Som i en forestilling, sprang han en scene over og fortsatte med den næste, for så at vende tilbage til den rigtige orden igen.

5. Qigong-behandling og hospitalsbehandling

Teoretisk set er sygdomsbehandling med Qigong fuldstændig anderledes end sygdomsbehandling på hospitaler. En læge uddannet i vestlig medicin behandler en patient med de konventionelle midler, som bruges i det menneskelige samfund. Selv ved hjælp af laboratorieprøver, røntgen etc., kan han kun se manifestationen af sygdommen i denne dimension. Han kan ikke læse informationer fra andre dimensioner eller forstå den reelle årsag til sygdommen. Hvis en patients tilfælde ikke er alvorligt, kan medicin bruges til at dræbe eller uddrive patogenet. Men medicin er til ringe nytte når sygdommen er alvorlig. Hvis doseringen af medicinen forøges, vil patienten ikke kunne tåle den. Visse sygdomme er ikke begrænsede til *Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa*. Nogle sygdomme er meget alvorlige og overskrider denne verdens Fa, derfor er de ikke til at helbrede medicinsk på hospitalerne.

Traditionel kinesisk medicin er nært beslægtet med kultivationen af menneskets supernormale evner. I oldtiden viede man stor opmærksomhed til kultivationen af det menneskelige legeme. Konfucianisterne, taoisterne og buddhisterne, konfucianske elever medregnet, lagde alle vægt på at sidde i meditation. Betraget som en form for *Gong Fu* kan meditation med tiden udvikle Gong og supernormale evner, selvom man ikke laver øvelser. Hvordan kunne der være en så grundig forståelse af meridianer og parallelkanaler i det menneskelige legeme inden for akupunktur i traditionel kinesisk medicin? Hvorfor er akupunkturpunkterne forbundet med hinanden vertikalt, snarere end horisontalt eller krydsende? Hvordan kunne disse punkter være beskrevet så nøjagtigt? Hvad en person med supernormale evner nu ser med det Himmelske Øje, er det samme som blev beskrevet i traditionel kinesisk medicin, da alle berømte læger i oldtiden besad supernormale evner. Den kinesiske histories store læger, såsom *Li Shizhen*, *Sun Simiao*, *Bian Que* og *Hua Tuo*, var faktisk alle Qigong-mestre med supernormale evner. Hvad traditionel kinesisk medicin har overleveret til nutiden er dens teknikker, mens aspektet omkring supernormale evner er gået tabt. I oldtiden brugte kinesiske læger deres øjne (foruden deres supernormale evner), til at diagnosticere sygdomme med. Senere udvikledes puls-diagnosticering. Hvis traditionel kinesisk medicin atter gjorde brug af supernormale evner, ville vestlig medicin, så at sige, stadig ikke kunne hamle op med kinesisk medicin mange år fremover. Behandling af sygdomme med Qigong indebærer, at man fjerner årsagen til sygdommen. Jeg tror at sygdom er en slags karma; at helbrede sygdomme er at assistere til fjernelsen af denne karma. Nogle Qigong-mestre behandler sygdomme ved at hjælpe patienten med at fjerne den sorte Qi, dette sker ved hjælp af en metode til at fjerne og erstatte Qi. På et meget lavt plan har de fjernet den sorte Qi, men de kender ikke årsagen bag den. Når den sorte Qi kommer igen, vil patienten få et tilbagefald. Faktum er at det ikke er den sorte Qi der er årsagen til sygdommen. Tilstedeværelsen af den sorte Qi gør blot at han føler sig syg. Den grundlæggende årsag til hans sygdom, er et intelligent væsen, der findes i en anden dimension. Mange Qigong-mestre ved ikke dette. Det intelligente væsen er så farligt, at almindelige Qigong-mestre normalt hverken kan eller vover at røre den. Helbredelse af sygdomme i Falun Gong sigter efter at fjerne det intelligente væsen og uddrive

roden til sygdommen. Siden placeres et værn over det syge område for at forhindre et tilbagefald af sygdommen.

Qigong kan kurere sygdomme, men bør ikke anvendes til at forstyrre den normale tilstand i det menneskelige samfund. Det normale menneskelige samfund vil blive berørt, hvis Qigong benyttes i udstrakt målestok. Dette må ikke ske og vil ikke frembringe gode resultater. Som vi ved, før oprettelsen af Qigong-klinikker, Qigong-hospitaler og Qigong-rekonvalescenscentre, var Qigong's helbredende effekt bemærkelsesværdig god. Når en praksis imidlertid er etableret for at modtage patienter, aftager dens helbredende virkning brat. Dette viser at det ikke er tilladt at bruge den supernormale Fa til at erstatte de normale funktioner i almindelige menneskers samfund. I så fald ville den supernormale Fa utvivlsomt blive reduceret til et niveau, der svarer til Fa i almindelige menneskers samfund.

Ved brug af supernormale evner kan man se gennem det menneskelige legeme; sektion for sektion kan man se det organiske væv eller enhver del af legemet. Nu kan vi også se det klart ved hjælp af CT-skanning, men dette gøres trods alt ved hjælp af en maskine, hvilket tager lang tid, bruger en masse film og koster en formue. Desuden er den ikke så bekvem og nøjagtig som supernormale evner. Med et enkelt blik kan en Qigong-mester direkte se enhver del af en patients krop meget tydeligt, og det med lukkede øjne. Er dette ikke højteknologi? Det er endog mere avanceret end moderne højteknologi. Dette niveau fandtes allerede i oldtidens Kina, dvs. oldtidens højteknologi. Hua Tuo opdagede engang en svulst i Cao Caos hjerne og tilbød at operere ham. Men *Cao Cao* afviste tilbuddet og fik i stedet Hua Tuo arresteret, da han troede at Hua Tuo var i færd med at forberede et attentat mod ham. Følgen blev at Cao Cao døde af hjernesvulsten. Gennem historien har mange store læger i Kina besiddet supernormale evner. Denne gamle tradition er imidlertid sunket ned i glemslen i det moderne samfund, pga. menneskenes stræben efter materielle ting.

Vor højniveau-qigong-kultivation fordrer at vi får en ny forståelse af vor tradition, prøver at føre den videre og udvikle den i praksis, så at den endnu engang kan gavne menneskeheden.

6. Qigong af Buddha Skole og buddhisme

Når vi omtaler Qigong af Buddha Skole vil mange mennesker forbinde det med følgende problemstilling: Da Buddha Skole tilsigter at kultivere Buddha, vil folk automatisk tænke på ting inden for buddhismen. Her vil jeg understrege og gøre det klart at Falun Gong er Qigong af Buddha Skole. Det er en stor ortodoks Fa og har intet med buddhisme at gøre. Qigong af Buddha Skole er Qigong af Buddha Skole, mens buddhisme er buddhisme. Skønt deres mål med kultivationen er den samme, følger de ikke den samme vej, tilhører ikke samme kultivationssystem og har heller ikke samme krav. Jeg brugte ordet "Buddha" her, og jeg vil omtale det igen, når jeg taler om kultivation på højt niveau. Der er intet overtroisk i ordet i sig selv. Nogle mennesker bliver meget nervøse når de hører ordet "Buddha". De siger at man udspreder overtro. Sådant forhold det sig ikke. Ordet "Buddha" stammer fra Sanskrit og er lånt fra Indien. Det blev oversat til kinesisk som Fo-Tuo, fra udtalen af de to ord på Sanskrit. Men folk siger ofte bare Fo og udelader Tuo. Så Buddha oversat til kinesisk betyder "den oplyste," dvs. en person som har opnået oplysning.

(1) Qigong af Buddha Skole

I øjeblikket er der udbredt to slags Qigong af Buddha Skole. Den ene kommer fra buddhismen og har set mange fremragende munke igennem sin flere tusindårige udvikling. Når disse fremragende munke nåede et meget højt kultivationsniveau, fik de nogle instruktioner fra deres højere mestre; derfor var de i stand til at modtage sand lærdom på et endnu højere plan. Alt dette blev sædvanligvis overleveret fra person til person i buddhismen, og disse højtstående munke videregav intet til deres disciple, førend lige inden deres bortgang. Disciplene kultiverede under vejledning af de buddhistiske læresætninger, idet de prøvede at forbedre sig selv i alle henseender. Denne slags Qigong syntes at være nært beslægtet med buddhismen. Da munkene

senere blev drevet ud af deres templer, såsom under “*Kulturrevolutionen*,” blev sådanne kultivationsmetoder videregivet og spredt vidt omkring i befolkningen.

Den anden slags Qigong er også Qigong af Buddha Skole, men den har gennem tiderne aldrig været en del af buddhismen. Den udøves i isolation blandt folket eller i de fjerntliggende bjerge. Dens kultivationsmetoder er alle ganske enestående. Det kræves at en udvalgt god discipel skal være virkeligt velfunderet i alle dyder og kvalificeret til kultivation på højt niveau. En sådan discipel kommer kun til verden med mange, mange års mellemrum. Disse kultivationsmetoder kan ikke offentliggøres eftersom de kræver meget høj Xinxing. Gong vokser også meget hurtigt. Der findes mange sådanne kultivationsmetoder. Det samme gælder for Qigong af Tao Skole, der inkluderer skoler som Kunlun, Ermei, Wudang etc. Inden for hver skole er der forskellige kultivationsmetoder der afviger så meget fra hinanden, at de ikke kan blandes sammen i udøvelsen.

(2) Buddhisme

Buddhismen var et sæt kultivationsmetoder fastlagt af Sakyamuni efter hans oplysning for mere end to tusinde år siden, baseret på de oprindelige indiske kultivationsmetoder. Den kan sammenfattes i tre ord: “Forskrifter (moral), Samadhi (meditation) og Visdom.” Forskrifter er beregnet til opnåelse af Samadhi. I buddhismen lægges ikke vægt på udøvelse af ydre øvelser, men i realiteten udøver man, når man sidder dér i en tilstand af stilhed. Så snart ens sind er blevet stille og er faldet til ro, vil den kosmiske energi samle sig i kroppen, og derved opnås den samme effekt som når man laver øvelser. Forskrifterne i buddhismen kræver afholdenhed fra almindelige menneskers begær, og fra alt det almindelige mennesker holder fast ved, for på den måde at opnå tilstanden Samadhi og *Wu Wei*. I tilstanden Samadhi vil man kontinuerligt højne sit niveau. Siden vil man opnå visdom og oplysning, og vil komme til at kende universet og dets sandhed.

Da Sakyamuni begyndte at udbrede sin lære, gjorde han kun tre ting dagligt: At undervise Dharma (primært Arhats Dharma) til sine disciple, at tigge mad med en skål i hånden og sidde i meditation i oprigtig kultivation. Efter Sakyamuni havde opnået nirvana, opstod en konflikt mellem brahmanismen og buddhismen, hvilket ledte til kombinationen af de to og hinduismens opståen. Derfor findes buddhisme ikke i Indien i dag. Under udviklingen og videreførelsen derefter opstod *Mahayana* eller “den Store Vogn,” hvilken udbredtes til det indre Kina og blev til vore dages buddhisme. I Mahayana buddhismen var Sakyamuni ikke den eneste Buddha der blev tilbedt. Mange andre buddhaer blev også tilbedt, såsom mange Tathagataer, Buddha Amitabha, Medicin Buddha etc. Senere blev flere forskrifter og et højere mål for kultivation fastsat. I sin levetid videregav Sakyamuni Bodhisattvas Dharma til enkelte disciple. Senere blev denne sat i system og udviklede sig til vore dages Mahayana buddhisme, hvis formål er kultivation til Bodhisattvas verden. Imidlertid ses *Hinayana* buddhismens traditioner stadig i Sydøstasien, hvor psykiske evner demonstreres under ceremonier. I løbet af buddhismens udvikling blev en lære introduceret i Tibet og blev kaldt Tibetansk Tantra. En anden lære blev introduceret i Han regionen i Kina via Xinjiang og blev kaldt Tang Tantra, en tredje lære udviklede sig til Yoga i Indien.

I buddhisme udøves ikke ydre øvelser, heller ikke Qigong. Dette er fordi man ønsker at bibeholde den traditionelle buddhistiske måde at kultivere på. Samtidig er det også hovedårsagen til at buddhismen har nydt popularitet i over to tusinde år, uden at gå i forfald. Det er netop ved at afvise ting udefra at buddhismen har været i stand til at bevare sin egen tradition. Imidlertid er ikke alle de buddhistiske kultivationsmetoder ens. I Hinayana buddhismen lægges der særlig vægt på personlig frelse og selvkultivation, hvor Mahayana buddhismen allerede har udviklet sig til både at omfatte egen frelse, såvel som frelse af andre, dvs. frelse af alle levende væsener.

7. Ortodokse kultivationsmetoder og heterodokse metoder

(1) Pangmen Zuodao

Pangmen Zuodao kaldes også den Usædvanlige Skoles kultivationsmetode. Forskellige Qigong-skoler har eksisteret før religioner blev til. Mange metoder uden for religionerne er blevet udbredt blandt folk. De fleste af dem udviklede sig ikke til et komplet kultivationssystem eller en teori. Den Usædvanlige Skoles kultivationsmetode har imidlertid sine egne systematiske, komplette og intensive kultivationsmetoder, som er blevet udbredt blandt folk. Disse kultivationsmetoder går sædvanligvis under navnet Pangmen Zuodao. Hvorfor kaldes de Pangmen Zuodao? Bogstaveligt talt betyder Pangmen "side dør" og Zuodao "at være akavet." Det menes at kultivationsmetoder i Buddha Skole og Tao Skole er ortodokse, mens alle andre kultivationsmetoder er heterodokse eller onde. Men faktisk er dette ikke sandt. I generationer er den Usædvanlige Skoles kultivationsmetode i hemmelighed blevet overleveret til kun én enkelt discipel ad gangen. Den kan ikke vises offentligt, fordi almindelige mennesker næppe vil kunne forstå den, hvis den gøres kendt. Kultivatorer af dette system hævder desuden at deres kultivationsmetode hverken tilhører Buddha Skole eller Tao Skole. Dets kultivationssystem stiller strenge krav til Xinxing, fordi det er baseret på de kosmiske kvaliteter, og lægger vægt på betydningen af at gøre gode gerninger og nøje tage vare på sin Xinxing. Højtstående mestre af denne metode besidder enestående og formidable evner. Jeg mødte fra denne skole tre højtstående mestre, som lærte mig nogle ting, der hverken findes i Buddha Skole eller i Tao Skole. Tingene de gav mig under kultivationsforløbet var ganske svære og Gong viste sig at være temmelig enestående. Omvendt mangler visse af de såkaldte kultivationsmetoder inden for Buddha og Tao Skole, der spredes nu til dags, strenge krav til Xinxing, hvorfor der ikke kan kultiveres til et højt niveau. Derfor må vi se dialektisk på de enkelte kultivationsmetoder.

(2) Kampkunst Qigong

Qigong af kampkunster har en lang udviklingshistorie. Med en integreret teori og kultivationsmetode er den blevet et uafhængigt system. Strengt taget er den kun en manifestation af supernormale evner, udviklet på det laveste niveau af den indre kultivationsmetode. Alle evner der erhverves ved at udøve kampkunster, kan opnås ved indre kultivation. Udøvelse af kampkunst Qigong begynder også med Qi-øvelser. For eksempel, for at hugge en sten over med hånden, må man først lave Qi-øvelser ved at svinge med armene. Derved vil Qi gennemgå en kvalitativ omdannelse og på langt sigt danne en energimasse, der ser ud som en slags lys. Først på dette stadium kan hans Gong begynde at fungere. Da Gong er materie af høj kvalitet med intelligens, er den under styring af ens sind og eksisterer i en anden dimension. Under kamp behøver man ikke at flytte sin Qi. I samme øjeblik man tænker på Gong, vil den være der. Efterhånden som man udøver, vil ens Gong uophørligt styrkes, dens partikler blive finere og energien større. Resultatet er at en Gong Fu som "Jernhånden" og "Cinnoberhånden" opnås. I de seneste år er Gong Fu-typer som det "Gyldne Klokkeskjold" og "Jern-skjorte" blevet vist på film, i TV programmer og tidsskrifter. Disse opnås ved integreret øvelse af både kampkunst og indre kultivation, og er resultatet af kombinationen af både ydre øvelse og indre kultivation. Indre kultivation lægger vægt på betydningen af at kultivere ens De og Xinxing. Teoretisk set, når ens Gong Fu har nået et vist niveau, vil Gong, der samler sig i stor tæthed, frigives fra kroppens indre og danne et beskyttende skjold udenom ens krop. Den væsentligste forskel mellem kampkunst Qigong og vor indre kultivation er at kampkunster udøves med voldsomme bevægelser uden krav om at træde ind i stilhed. Ved ikke at gå ind i stilhed, vil Qi bevæge sig under huden og i musklerne, uden at strømme ind i *Dantian*. Derfor kultiverer den ikke liv og kan det heller ikke.

(3) Omvendt kultivation og lånt Gong

Der findes mennesker som aldrig før har udøvet Qigong, men som pludselig, fra den ene dag til den anden, er i besiddelse af en ikke ringe mængde Gong, og er i stand til at helbrede sygdomme. Af folk kaldes de også

Qigong-mestre og de underviser ligeledes andre i at udøve Qigong. Nogle har aldrig lært Qigong før, mens andre måske har lært nogle få bevægelser, som de selv har ændret lidt, for så selv at undervise andre. Disse mennesker er ikke kvalificerede til at være Qigong-mestre, da de intet har at videregive til andre. Hvad de lærer fra sig kan bestemt ikke lede til kultivation på højt niveau. I bedste fald kan det bruges til at fjerne sygdomme og styrke helbredet. Hvor kommer denne Gong fra? Først vil jeg lige sige noget om omvendt kultivation. Den såkaldt omvendte kultivation vedrører usædvanlig gode personer med yderst høj Xinxing. Oftest er de oppe i årene, sædvanligvis over de 50 år. Hvis de skulle kultivere helt fra bunden, ville tiden ikke være tilstrækkelig. At møde en højtstående mester der underviser i kultivation af både krop og sind, er heller ikke let. I samme øjeblik disse personer udtrykker ønske om at udøve, vil deres højere mester forsyne dem med en betydelig mængde energi baseret på deres Xinxing-niveau. På denne måde kan de kultivere i omvendt rækkefølge, fra oven og nedefter. På denne måde går det meget hurtigere. Den højtstående mester udvikler energien i luften og tilfører uophørligt deres kroppe med energi udefra. I særdeleshed ved sygdomsbehandling og ved oprettelse af et energifelt. Energien de modtager fra den højere mester flyder som gennem en rørledning. Nogle mennesker ved ikke engang selv hvor den kommer fra. Dette er omvendt kultivation.

En anden form kaldes "lånt energi" og dette begrænses ikke af ens alder. Ud over en hovedbevidsthed, har et menneske også en parallelbevidsthed, der generelt er på et højere niveau end hovedbevidstheden. Nogle menneskers parallelbevidsthed er på så højt et niveau, at den kan tage kontakt med en oplyst person fra en anden dimension. Når sådanne mennesker nærer ønske om at udøve, ønsker deres parallelbevidsthed også at forhøje sit niveau, og vil straks kontakte de oplyste væsener for at låne energi. Efter at have lånt Gong, vil disse mennesker fra den ene dag til den anden også være i besiddelse af energi. Efter at have fået Gong er også de i stand til at behandle patienter og lindre deres smerter. De bruger sædvanligvis metoden "at skabe et energifelt." Derudover vil de også kunne afgive energi til personer og lære vedkommende nogle teknikker. Sådanne mennesker klarer sig ofte godt i begyndelsen. Med denne Gong er de blevet velrenommerede og har opnået både berømmelse og fremgang. Berømmelse og personlig vinding optager en meget stor del af deres sind, endog større end kultivationen. Fra nu af vil Gong begynde at falde, blive mindre og mindre, for til sidst helt at forsvinde.

(4) Kosmisk sprog

Nogle mennesker kan pludseligt tale et slags sprog. Det lyder ganske flydende, men er imidlertid ikke et sprog fra det menneskelige samfund. Hvad kaldes det? Det kaldes "kosmisk sprog." Det såkaldte kosmiske sprog er blot et sprog, der tales af ikke særligt højtstående væsener. På nuværende tidspunkt er der en hel del Qigong-udøvere i Kina, som har oplevet en sådan situation. Visse kan endog tale flere sådanne sprog. Naturligvis er også vore menneskelige samfunds sprog ganske komplicerede, med mere end tusinde varianter. Er det en supernormal evne at tale et kosmisk sprog? Jeg tror det ikke. Det er hverken ens egen supernormale evne eller en evne der er kommet udefra. Derimod er den der taler manipuleret af et væsen udefra. Dette væsen kommer fra et højere niveau, i det mindste en smule højere end vores menneskeheds. Det er dette væsen der taler. Personen der taler det kosmiske sprog fungerer blot som et talerør. De fleste ved ikke selv hvad de taler om. Kun de som besidder den supernormale evne til at læse tanker, er i stand til at fornemme den overordnede mening. Det er ikke en supernormal evne, men mange mennesker føler sig overlegne og selvtilfredse efter at have talt det, fordi de tror det er det. Faktisk kan en person med det Himmelske Øje på et højt niveau opfatte at der diagonalt over taleren er et væsen, der taler gennem personens mund.

Væsenet lærer personen det kosmiske sprog og overfører samtidig en del af sin Gong til ham. Men fra nu af vil personen være kontrolleret af væsenet. Dette er på ingen måde en ortodoks Fa. Skønt det er fra en højere dimension, kultiverer væsenet ikke en ortodoks Fa og kan således ikke vise kultivatoren, hvordan man helbreder sine sygdomme eller styrker kroppen. Derfor griber det til metoden at frigive energi gennem tale. Da energien frigives på en spredende måde, har den kun lidt kraft. Den kan have en vis effekt på mindre sygdomme, men ikke på de mere alvorlige. Ifølge buddhismen har de himmelske væsener hverken lidelser eller konflikter, de er ude af stand til at kultivere, har ikke mulighed for at udøve selvbeherskelse eller højne

deres niveau. Netop derfor ønsker de at hjælpe mennesker med at komme af med deres sygdomme og styrke helsen, så de på denne måde selv kan højne deres niveau en smule. Dette er det kosmiske sprog. Det kosmiske sprog er hverken en supernormal evne eller Qigong.

(5) Futi-besættelse

Den mest skadelige form for Futi-besættelse, er at blive besat af et lavtstående væsen, hvilket er resultatet af at have kultiveret en heterodoks praksis. Den er yderst skadelig for mennesker, og konsekvenserne af at have *Futi* er meget skrækindjagende. Nogle udøvere der ikke har udøvet særlig længe, higer kun efter at behandle sygdomme og blive rige. Deres sind er altid optaget af disse ting. Oprindeligt var de ganske gode mennesker eller de havde allerede en mester der tog sig af dem. Men så snart de begynder at blive interesserede i at behandle sygdomme og tjene penge, går tingene straks skævt for dem. Således tiltrækker de sig denne ting, der ikke befinder sig i vor fysiske dimension, men som virkelig eksisterer.

Denne udøver føler pludselig at hans Himmelske Øje har åbnet sig, og at han har Gong, men faktisk er det Futi der dikterer hans hjerne. Den overfører de billeder den ser til hans hjerne, så han føler at hans Himmelske Øje er åbnet. I virkeligheden er det slet ikke åbent. Hvorfor vil Futi give ham Gong? Hvorfor hjælpe ham? Fordi det ikke er tilladt dyr at kultivere til fuldendelse i vort univers. Da dyr ikke tager hensyn til Xinxing og ikke kan højne sig, er det dem ikke tilladt at få den ortodokse Fa. Som en konsekvens deraf ønsker de at fastgøre sig til en menneskekrop, for at opnå dets essens. Der er yderligere et princip i universet: intet tab, ingen vinding. Derfor vil de tilfredsstille ens begær efter berømmelse og rigdom. De vil gøre dig rig og berømt, men de hjælper dig ikke for ingenting. De vil også opnå noget, nemlig din essens. Når de forlader dig, vil du slet intet have tilbage og vil være blevet meget svag eller til en "grønsag." Dette er forårsaget af ikke retskaffen Xinxing. "Én retskaffen tanke vil besejre hundrede onder." Når dit hjerte er retskaffent, tiltrækker du intet ondt. Sagt med andre ord, bør man som udøver være ærlig og værdig, og ikke beskæftige sig med noget dårligt og urent, men udelukkende kultivere den ortodokse Fa.

(6) Det heterodokse kan også fremkomme i ortodoks kultivation

Selv om den Gong nogle folk har lært er en ortodoks Fa, kan de ret beset, uden at ville det, praktisere heterodokse metoder, da de ikke stiller strenge krav til sig selv, ikke betoner Xinxing og tænker negative tanker under øvelserne. For eksempel når en person øver dér, enten i den stående eller i den siddende stilling, kredser hans tanker i virkeligheden om penge og personlige interesser, på hvem der har gjort ham uret og på hvordan han skal "ordne ham" efter at have opnået supernormale evner, eller han tænker på den ene eller den anden supernormale evne etc. På denne måde tilfører han sin Gong nogle dårlige ting. Faktisk er dette at udøve en ond praksis. Dette er meget farligt, da det sandsynligvis kan tiltrække nogle dårlige ting, såsom lavtstående væsener og den slags. Måske ved han ikke engang selv at han har pådraget sig dem. På grund af hans stærke bindinger og et begærligt hjerte, går det ikke at lære Tao. Hans hjerte er ikke retskaffent, så selv hans mester har ikke mulighed for at beskytte ham. Derfor må udøvere tage strengt vare på deres Xinxing, have et retskaffent sind og intet begære – ellers kan der opstå problemer.

Kapitel II

Falun Gong

Falun Gong udspringer af Falun Xiulian Dafa af Buddha Skole. Det er en særlig Qigong kultivationsmetode inden for Buddha Skole. Men den har sine egne karakteristiske egenskaber, der adskiller den fra de gængse kultivationsmetoder i Buddha Skole. Tidligere var det en speciel, intensiv kultivationsmetode, der krævede at en udøver måtte have usædvanlig god Xinxing og fremragende medfødt kvalitet. For at gøre det muligt for mange flere udøvere at gøre fremskridt, og for at tilfredsstille kravet fra de usædvanligt mange tro udøvere, er øvelserne i kultivationssystemet blevet specielt omarrangeret for at lette deres popularisering. Til trods for dette, går denne metode langt ud over de gængse kultivationsmetoders lære og niveau.

1. Faluns funktion

Falun i Falun Gong har samme karakteristika som universet. Den er en miniature af universet. Udøvere der kultiverer Falun Gong, vil ikke blot være i stand til hurtigt at få deres supernormale evner og Gong-styrke til at vokse frem, men vil også udvikle en Falun med uforlignelig kraft, på meget kort tid. Efter Falun har taget form, eksisterer den som et intelligent væsen. Den roterer automatisk og uophørligt i udøverens nedre maveregion, mens den uophørligt absorberer og transformerer energien fra universet. Til sidst omdannes denne energi til Gong i udøverens Benti, og derved opnås effekten "Fa forædler udøveren." Med andre ord, skønt udøveren ikke øver hele tiden, forædler Falun ham uafladeligt. Indvortes bringer Falun frelse til én selv: Den gør kultivatoren stærkere og sundere, mere intelligent og vis, og beskytter ham mod afvigelse. Den kan også beskytte kultivatoren mod indblanding fra mennesker med ringe Xinxing. Eksternt kan Falun bringe frelse til andre, kurere deres sygdomme, skaffe dem af med det onde og rette op på alle unormale tilstande. Falun roterer uafbrudt i den nedre maveregion, drejer ni gange med uret og derefter ni gange mod uret. Når den drejer med uret, absorberer den energisk energi fra universet. Energien er utrolig kraftfuld. Efterhånden som Gong-styrken vokser, vil Faluns roterende kraft blive større og større; noget der ikke kan opnås ved at man forsætligt forsøger at påfylde Qi gennem issen. Når Falun roterer mod uret, frigiver den energi og bringer frelse til alle levende væsener og korrigerer unormale tilstande. Dette gavner alle i udøverens nærhed. Af alle Qigong variationer der udøves i Kina, er Falun Gong den eneste der kan opnå effekten "Fa forædler udøveren."

Falun er det mest dyrebare af alt og kan ikke købes for selv 1000 guldstykker. Da min lærer overleverede Falun til mig, sagde han at denne Falun ikke måtte gives videre til nogen anden. De mennesker, der har kultiveret i tusinder af år, vil alle gerne opnå den, men kan ikke. I vor skole kan den først efter en meget, meget lang tidsperiode blive videregivet til én enkelt person, ulig dem der blot videregives efter nogle få årtier. Derfor er Falun yderst værdifuld. Selvom den vi nu har frembragt og udviklet ikke er ligeså kraftfuld som den oprindelige, er den alligevel også overmåde dyrebare. Når en udøver først har fået den, er den halve kultivation fuldendt. Det som står tilbage for dig at gøre, er at højne din Xinxing og du kan forvente at opnå et ret højt kultivationsniveau i fremtiden. Falun vil dog ophøre med at eksistere hos dem, der i fremtiden ikke fortsætter deres udøvelse og som ikke har en skæbnebestemt forbindelse.

Selvom Falun Gong tilhører Buddha Skole, overgår den langt denne – den kultiverer hele universet. Tidligere kultiverede Buddha Skole kun ud fra Buddha Skoles principper, mens Tao Skole kun kultiverede ud fra sine egne principper. Ingen har fra grunden, fuldstændig forklaret hvad universet virkelig er. Universet har ligesom mennesker, ud over sin materielle sammensætning, også sin egen karakteregenskab. Dets kvaliteter kan opsummeres i tre ord: "Zhen-Shan-Ren." Tao Skoles kultivation lægger hovedvægten på

“Zhen,” at sige sandheden, at handle oprigtigt, at vende tilbage til det oprindelige sande selv, for til sidst at blive til et “sandt menneske.” Buddha Skoles kultivation lægger hovedvægten på “Shan,” at lade stor medfølelse vokse og at tilbyde frelse til alle levende væsener. Vor skole sigter på en integreret kultivation af “Zhen–Shan–Ren,” at kultivere direkte i overensstemmelse med de grundlæggende kvaliteter i universet, for til sidst at blive fuldstændig assimileret med universet.

Falun Gong er et kultivationssystem, der sigter på at kultivere både krop og sjæl. Efter at ens Gong-styrke og Xinxing har nået et vist niveau, er det påkrævet i denne verden at opnå en tilstand af oplysthed og en krop, der aldrig forgår. I store træk er Falun Gong opdelt i *Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa* og *Hinsides-Trefoldig-Verdens-Fa* og mange andre niveauer. Jeg håber at alle målbevidste udøvere vil kultivere flittigt og uophørligt forbedre deres Xinxing, så de kan blive oplyste og opnå fuldendelse.

2. Faluns udformning

Falun i Falun Gong er et intelligent og roterende væsen af højenergi-materie. Den roterer i overensstemmelse med bevægelsen af hele det himmelske univers. I en vis forstand er Falun en miniature af universet.

I midten af Falun findes Buddha Skoles *swastika-symbol* “卍”, hvilket er kernen i Falun. Dens farve er næsten gyldengul, på en meget klar rød baggrund. Baggrunden for den yderste cirkel er orange. Fire taoistiske Taiji-symboler og fire Falun-symboler af Buddha Skole er arrangeret skiftevis i otte retninger. Taiji-symbolerne der er sammensat af røde og sorte farver tilhører Tao Skole, mens de røde og blå tilhører skolen af den Oprindelige Store Tao. De fire små Falun er også gyldengule. Faluns baggrundsfarve skifter periodisk mellem rød, orange, gul, grøn, blå, indigo og violet. Disse farver er meget smukke. Det centrale swastika 卍 og Taiji-symbolernes farver forandrer sig ikke. Disse store og små Falun og tegnet 卍 roterer alle automatisk. Falun er rodfæstet i universet. Universet roterer, alle galakser roterer og derfor roterer Falun også. De som har det Himmelske Øje åbent på et lavt niveau kan se Falun snurre som en elektrisk ventilator. Udøvere med det Himmelske Øje åbent på et højt niveau, kan se hele Falun som er meget strålende og smuk – dette opmuntrer i høj grad udøveren til at ville kultivere med endnu større ildhu.

3. Falun Gong-kultivationens særtræk

(1) Fa forædler udøveren

En person der udøver Falun Gong, vil ikke blot hurtigt styrke sine supernormale evner og Gong-styrke, men også udvikle en Falun. Falun kan dannes i løbet af meget kort tid. Når den én gang er dannet, har den meget stor kraft som kan beskytte udøveren mod vildfarelser og kan hjælpe ham til at modstå chikane fra mennesker med ringe Xinxing. I teorien er Falun Gong fuldstændig anderledes end traditionelle kultivationsmetoder. Efter Falun er dannet, roterer den uophørligt og eksisterer som et intelligent væsen, der regelmæssigt og kontinuerligt akkumulerer energi i udøverens nedre maveregion. Falun opsamler automatisk energi fra universet ved dens rotation. Det er netop dens uophørlige rotation, der gør det muligt at opnå effekten “Fa forædler udøveren.” Det vil sige at selvom udøveren ikke udøver konstant, holder Falun aldrig op med at forædle ham. Som vi ved må folk arbejde om dagen og hvile om natten. Derfor er tiden til at øve meget begrænset. Man kan ikke opnå 24 timers udøvelse i døgnnet ved bare hele tiden at tænke på den, og anvendelsen af andre metoder, vil i egentlig forstand næppe heller opnå effekten af 24 timers kultivation. Imidlertid roterer Falun uophørligt, og ved indad rotation opsamler og omdanner den Qi, der er blevet absorberet fra universet. Dette foretages uophørligt i alle Faluns retninger dag og nat. Den omdanner Qi til en substans af et højere niveau, ved at omdanne den til Gong i udøverens legeme. Dette er hvad vi mener med “Fa forædler udøveren.” Kultivationen i Falun Gong er derfor fuldstændig forskellig fra en hvilken som helst anden skole eller Qigong-kultivationsteori, der kultiverer “Dan.”

Det mest kendetegnende træk ved Falun Gong er det at kultivere Falun i stedet for Dan. Indtil nu har de kultivationsmetoder der er blevet offentliggjort alle til hensigt at kultivere Dan, uanset hvilken skole eller kultivationsmetode de udspringer af, det være sig grene af buddhismen eller taoismen, Buddha eller Tao Skole, andre grene af folkelig oprindelse samt mange kultivationsmetoder inden for Pangmen Zuodao. Dette kaldes *Dandao Qigong*. Munke, nonner og taoisters kultivation følger alle denne vej. Ved deres kremation har man efterfølgende kunne finde relikvier, som selv den moderne videnskabs instrumenter ikke kan udlede hvad består af. Relikvierne er meget solide, faste og smukke. Faktisk er det den højenergi-substans, som blev indsamlet fra andre dimensioner. Det er ikke en ting af vor dimension. Dette er Dan. Det er meget vanskeligt med *Dandao Qigong* at opnå tilstanden "oplysthed" i ens livsforløb. Før i tiden, var der mange udøvere af *Dandao Qigong* der forsøgte at løfte Dan, men når de havde løftet den til *Niwan-paladset*, kunne den ikke løftes ud, hvilket resulterede i at de blev kvalt. Nogle prøvede at sprænge den forsætligt, men havde ikke metoden. Andre gjorde det på denne måde: Om en farfars forsøg ikke lykkedes, ville denne på sit dødsleje spytte eliksiren (*Dan*) ud og videregive den til sin søn. Da denne heller ikke havde heldet med sig, ville han på sit dødsleje ligeledes spytte den ud og videregive den til sin søn. Til denne dag har han endnu intet opnået. Hvor er det dog svært! Naturligvis er der mange gode kultivationsmetoder. Det er ikke dårligt hvis du kan få overleveret sand lærdom, men jeg er dog bange for at det du har fået ikke er noget på højt niveau.

(2) Kultivation af hovedbevidsthed

Alle har en hovedbevidsthed. Man er normalt afhængig af hovedbevidstheden, når man udfører handlinger og overvejer problemstillinger. Ud over hovedbevidstheden, findes der i ens krop én eller flere parallelbevidstheder, såvel som informationer fra familiens forfædre. Parallelbevidstheden har samme navn som hovedbevidstheden, men er sædvanligvis i stand til mere, og er af et højere niveau. Den farer ikke vild i vort menneskelige samfund og kan se sin egen særlige dimension. Mange kultivationsmetoder sigter mod at kultivere parallelbevidstheden, mens udøverens fysiske legeme og hovedbevidsthed kun fungerer som dennes befordringsmiddel. Disse forhold er udøveren som regel uvidende om, og alligevel kan han føle sig yderst selvtilfreds. Det er alt for vanskeligt for en person, der lever i det menneskelige samfund, at give afkald på praktiske ting, i særdeleshed de ting personen er knyttet til. Derfor lægger mange kultivationsmetoder vægt på at udøve i en tilstand af trance, en absolut tilstand af trance. Når omdannelsen finder sted under trance, er det udøverens parallelbevidsthed der undergår en forvandling i dét samfund og bliver forædlet under omdannelsen. Når hans parallelbevidsthed en dag fuldender sin kultivation, fratager den ham hans Gong. Der vil intet være tilbage til hans hovedbevidsthed og Benti, og hans livslange kultivation vil være fuldstændig spildt. Dette ville være en stor skam! Nogle berømte Qigong-mestre har alle mulige slags store supernormale evner, et godt ry og rygte, men alligevel ved de ikke at deres Gong, ret beset, slet ikke vokser på deres egen krop.

Vores Falun Gong sigter direkte på at kultivere hovedbevidstheden, og det kræves at Gong virkeligt og på ægte vis vokser på din egen krop. Naturligvis vil din parallelbevidsthed også få en del af Gong, og fordi den er i en sekundær position, vil den også blive forbedret. I vort kultivationssystem er der strenge krav til Xinxing. Det kræves at du i det ordinære samfund, under de mest komplicerede forhold, skal lære at forædle din Xinxing og derigennem højne dig selv – ligesom en lotusblomst der vokser op af dyndet. Derfor er det dig tilladt at opnå fuldendelse i din kultivation. Grunden til at Falun Gong er så værdifuld, ligger netop i at det er dig selv der opnår Gong. Men det er også meget vanskeligt. Det er vanskeligt fordi du netop har valgt en vej, hvor det er påkrævet at du forædler dig under de mest komplicerede forhold.

Da formålet med udøvelse er at kultivere hovedbevidstheden, må vi konstant bruge hovedbevidstheden til at styre vor kultivation. Det er hvad hovedbevidstheden beslutter der er gældende, og denne beslutningstagen kan ikke overlades til parallelbevidstheden. Ellers vil der komme en dag, hvor parallelbevidstheden vil fuldende sin kultivation til et højere niveau, og tage Gong med sig. Da du er din egen krop og hovedbevidsthed, ville du stå tilbage med ingenting. Når du vil kultivere til et højt niveau, duer det ikke at din hovedbevidsthed befinder sig i en søvnliggende tilstand og ikke engang er klar over hvilken metode du udøver. Du skal være bevidst om at du er i færd med at udøve, at du kultiverer mod et højere niveau og er ved at højne din Xinxing – kun da kan du bevare initiativet og være i stand til at opnå Gong. Undertiden når

du har været åndsfraværende, har du måske udført et eller andet uden egentlig at vide hvordan det er blevet gjort. I virkeligheden var det din parallelbevidsthed der spillede denne rolle. Parallelbevidstheden havde kontrollen. Hvis du sidder dér i meditation og åbner øjnene og ser frem for dig, vil du måske se endnu et "dig." Dette er netop din parallelbevidsthed. Hvis du i meditation sidder vendt mod nord, men lige pludselig opdager at du vender bort fra nord, og tænker: "Hvordan er jeg kommet ud?" Så er det dit sande jeg der er kommet ud. Det er din fysiske krop og parallelbevidsthed som sidder dér. Der kan skelnes mellem disse.

Når man udøver Falun Gong må man ikke fuldstændigt glemme sig selv. At glemme sig selv er ikke i overensstemmelse med Falun Gong's Dafa. Du skal have et nøgternt sind under udøvelse. Du vil ikke blive ledt på vildspor, hvis din hovedbevidsthed er stærk under udøvelsen, og almindelige ting vil heller ikke kunne skade dig. Hvis din hovedbevidsthed er svag, vil visse ting kunne dukke op.

(3) Ingen hensyn til tid og retning under udøvelse

Mange kultivationsmetoder har bestemmelser for den retning man bør indtage under udøvelse, og hvilket tidspunkt der er bedst for udøvelse. Alt dette er imidlertid ikke noget vi tager hensyn til i vor metode. Vi kultiverer Falun Gong i overensstemmelse med universets karakteristika og principperne for universets udvikling. Derfor betoner vi ikke tid og retning. Når vi udøver, svarer det faktisk til at udøve siddende på Falun, der roterer hele tiden og vender mod alle retninger. Vor Falun er synkroniseret med universet. Universet er i bevægelse, Mælkevejen er i bevægelse, de ni planeter bevæger sig rundt om solen, og jorden drejer om sig selv. Hvilken retning er nord, syd, øst eller vest? Begreberne nord, syd, øst og vest er inddelinger, der er lavet af mennesker her på jorden. Så ligegyldigt hvilken retning du vender dig mod, vil du vende mod alle retninger.

Nogle mennesker siger at den bedste tid for udøvelse er omkring midnatstid, mens andre siger at det er midt på dagen eller på andre tidspunkter. Vi tager heller ikke hensyn til dette, fordi Falun kultiverer dig, selv når du ikke udøver. Falun hjælper dig med at kultivere hele tiden, hvilket er "Fa Forædler Udøveren." I Dandao Qigong kultiverer man Dan, i Falun Gong er det Fa der forædler mennesket. Hvis du har tid nok, kan du øve mere. Hvis din tid er knap, kan du øve mindre. Det er op til dig selv.

4. Kultivation af både krop og sjæl

Falun Gong forædler både krop og sjæl. Gennem udøvelse forandrer vi først vores Benti. Vi opgiver ikke Benti. Snarere forener vi hovedbevidstheden med vor fysiske krop, for at opnå fuldendelse i kultivationen.

(1) Omdannelse af Benti

Det menneskelige legeme er sammensat af kød, blod og knogler, med forskellige molekyllære strukturer og sammensætninger. Gennem udøvelse omdannes de molekyllære komponenter i legemet til højenergi-substans, således at dets konstruktion ikke længere består af de oprindelige fysiske bestanddele, men derimod er fundamentalt forandret. Imidlertid kultiverer og lever udøveren blandt almindelige mennesker, og tillades ikke at bryde med tilstanden i det menneskelige samfund. Så denne forvandling ændrer ikke på den oprindelige molekyllære struktur, det vil sige, at der ikke forekommer ændringer i den molekyllære orden, men kun i de oprindelige molekyllære bestanddele. Kødets i det menneskelige legeme er stadig blødt, knoglerne hårde og blodet flydende. Kroppen vil stadig bløde hvis man skærer sig. Ifølge den gamle kinesiske teori om de Fem Elementer, består alt under solen af metal, træ, vand, ild og jord. Det samme gælder for den menneskelige krop. Når en udøver har gennemgået forandringerne af sin Benti, hvor højenergi-substanser træder i stedet for de oprindelige molekyllære komponenter, da vil det menneskelige legeme ikke længere være sammensat af den oprindelige materie. Dette er netop hvad der menes med "ikke at være i de Fem Elementer."

Det mest kendetegnende træk ved en kultivationsmetode der kultiverer både krop og sind, er at den forlænger ens liv og udsætter aldringen. Vor Falun Gong besidder dette særlige kendetegn. Falun Gong følger en sådan vej: Fra grunden at ændre de molekylære komponenter i menneskekroppen, at lagre den opsamlede højenergi-substans i enhver celle, for endelig at lade højenergi-substansen erstatte bestanddelene i cellen. Således vil stofskiftet ophøre. Når man er ude af de fem elementer og har erhvervet en krop sammensat af substanser fra andre dimensioner, vil den ikke længere være bundet af vores tid og rum, og man vil holde sig evigt ung.

Gennem historien har mange fremragende munke opnået en meget høj alder. Selvom du ikke kan se det på dem, går der på gaderne mennesker rundt, som er flere hundrede år gamle. De ser meget unge ud og går almindeligt klædt, derfor skiller de sig ikke ud. Et menneskes liv burde ikke være så kort som det er nu. Set med den moderne videnskabs øjne burde mennesket være i stand til at leve i over to hundrede år. En englænder ved navn Femcath berettes at have levet i 207 år. I Japan var der en person ved navn Mitsu Taira, som blev 242 år gammel. Under Tang-dynastiet var der en kinesisk munk kaldet Huizhao, der levede i 290 år. Ifølge grevskabs-annalerne fra Yong Tai i Fujian-provinsen, blev Chen Jun født i det første år af Zhong-He perioden (881 e.Kr) under Kejser Xi-Zong i Tang-dynastiet, og døde i 1324 (e.Kr) i Tai-Ding perioden under Yuan-dynastiet, da han var 443 år gammel. Alt dette er dokumenteret og således ikke frit opfundne historier. Gennem kultivation har vore Falun Gong-udøvere på bemærkelsesværdig vis reduceret rynkerne i deres ansigter, der nu har en sund og rosafarvet kulør. Deres kroppe føles lette og afslappede, og slet ikke trætte, når de går eller arbejder. Dette er et almindeligt fænomen. Jeg har selv kultiveret i årtier og folk siger at mit udseende ikke har forandret sig synderligt i de sidste tyve år. Vor Falun Gong indeholder et meget kraftigt livskultiverende element. Når vi taler om alder, ser Falun Gong-udøvere temmelig anderledes ud end almindelige mennesker. Deres udseende svarer ikke til deres egentlige alder. Derfor er de mest kendetegnende træk ved metoder, der kultiverer både krop og sind, at de er livsforlængende, at de forhindrer aldring og forlænger ens liv.

(2) Faluns Himmelske Kredsløb

Vort menneskelige legeme er et lille univers. Menneskekroppens energi cirkulerer omkring kroppen, hvilket kaldes "det lille univers' kredsløb" eller "det himmelske kredsløb." Forbindelsen mellem de to energikanaler *Ren* og *Du*, er kun på niveau med et overfladisk himmelsk kredsløb. Det kan ikke opnå effekten af at kultivere liv. Det virkelige himmelske kredsløb cirkulerer indvendigt fra Niwan-paladset til Dantian. Ved hjælp af den indre cirkulation kan alle kanalerne i kroppen åbnes indefra og udefter. I vor Falun Gong kræves det at alle kanaler åbnes fra begyndelsen.

Det Store Himmelske Kredsløb er cirkulationen af de "otte sjældne energikanaler," der cirkulerer rundt om hele kroppen. Hvis det Store Himmelske Kredsløb er åbent, vil det medføre en tilstand, hvor udøveren kan lette fra jorden. Dette er hvad der menes med "*Bairi Feisheng*," som beskrevet i *Dan Jing*. Men sædvanligvis vil et sted i din krop blive låst, så du ikke er i stand til at lette. Imidlertid kan det bringe dig i en sådan tilstand: at du går hurtigt og ubesværet. Når du går opad bakke, vil du føle det som om nogen skubber dig bagfra. Åbningen af det Store Himmelske Kredsløb kan også medføre en slags supernormal evne: Det kan muliggøre udvekslingen af den Qi, der eksisterer i kroppens forskellige organer; hjertets Qi flytter sig til maven, mavens Qi flytter sig til tarmene etc. I takt med at Gong-styrken forstærkes, vil denne evne, hvis den frigives udenfor kroppen, blive til den supernormale evne teleportation. Denne type himmelske kredsløb kaldes også "*Ziwu Himmelske Kredsløb*" eller Qiankun Himmelske Kredsløb. Dets bevægelse kan endnu ikke nå målet at omdanne kroppen, det kræves at der findes et andet modsvarende himmelsk kredsløb, kaldet "Maoyou Himmelske Kredsløb." Maoyou Himmelske Kredsløb fungerer således: Det starter fra enten *Huiyin* punktet eller *Baihui* punktet og bevæger sig langs siderne af kroppen, på grænsen hvor *Yin* og *Yang* mødes.

Cirkulationen i det Himmelske Kredsløb i Falun Gong er meget større end den i de "Otte Usædvanlige

Energikanaler,” der omtales i almindelige kultivationssystemer. Dette er bevægelsen af de på hinanden tvægående kanaler, der befinder sig i hele kroppen. Det kræves at alle disse bliver åbnet fuldstændigt og sættes i bevægelse samtidigt. I vor Falun Gong findes disse ting allerede, så du behøver ikke at øve dem forsætligt og du behøver heller ikke at styre dem med dine tanker. Hvis du gør det, vil du komme ud på et sidespor. Under min forelæsningsrække, vil jeg placere Qiji omkring din krop. Den vil cirkulere automatisk. Qiji er noget specielt indenfor kultivation på højt niveau og udgør en del af den automatiske udøvelse i vort system. Ligesom Falun roterer den uophørligt og bringer alle de indre energikanaler i bevægelse. Selvom du ikke har udøvet det Himmelske Kredsløb, er dine energikanaler faktisk allerede blevet sat i bevægelse, og sammen bevæger de sig dybt indeni og udenpå. Vore øvelser er beregnet til at forstærke den Qiji, der eksisterer uden for kroppen.

(3) Åbning af energikanaler

Formålet med at åbne energikanalerne er at muliggøre en cirkulation af energien, således at de molekyllære bestanddele i cellerne kan omdannes til højenergi-substans. En ikke-udøvers kanaler er blokerede og meget snævre, mens en udøvers kanaler gradvist vil blive lysere og fri for blokeringer. Den erfarne udøvers kanaler bliver udvidet og vil i endnu højere grad blive udvidet ved kultivation på et højere niveau. Nogle menneskers energikanaler er så brede som en finger. Imidlertid afspejler åbningen af kanalerne i sig selv ikke ens kultivationsniveau. Gennem udøvelse vil kanalerne blive klarere og bredere indtil, de alle er smeltet sammen til én. På dette stadium vil udøveren hverken have kanaler eller akupunkturpunkter. Omvendt vil der være kanaler og akupunkturpunkter overalt på kroppen. Selv på dette tidspunkt kan det ikke siges at denne person allerede har opnået Tao. Dette er også kun en manifestation af ét niveau i løbet af Falun Gongs kultivationsproces. På dette tidspunkt vil han have gennemført kultivationen af Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa. På samme tid vil dette fremkalde noget bemærkelsesværdigt ved udseendet: *San Hua Ju Ding*. Den Gong der er blevet udviklet er allerede meget kraftfuld og har taget form. Energisøjlen er også meget høj. De tre blomster er kommet til syne oven på hovedet; den ene ser ud som en krysantemum, den anden som en lotusblomst. De tre blomster roterer sammen, samtidig med at de på skift drejer om sig selv. Oven på hver blomst er der en utrolig høj søjle, som når op i himlen. Disse tre søjler drejer skiftevis sammen med blomsterne, samt om sig selv. Udøveren vil føle at hans hoved er meget tungt. På dette tidspunkt er han blot blevet færdig med sidste stadium af Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa kultivation.

5. Tankestyring

I Falun Gongs kultivation benyttes tankestyring ikke. Tankestyring kan i sig selv intet udrette, men kan udstede ordrer. Det der virkelig har betydning er de supernormale evner, da de har det intelligente væsens evne til at tænke, og kan modtage ordrer fra hjernen. Alligevel har mange mennesker, specielt i Qigongkredse, mange forskellige teorier om det. De tror tankestyring kan udrette en masse ting. Nogle siger at tankestyring kan udvikle supernormale evner, åbne det Himmelske Øje, behandle sygdomme, udføre teleportation etc. Men denne anskuelse er forkert. På et lavt niveau bruger almindelige mennesker tankestyring til at styre sanseorganerne og de fire lemmer. Blandt udøvere på højt niveau, kan tankestyring ophøjes til at diktere supernormale evner til at udføre ting – med andre ord er supernormale evner dikteret af tankestyring. Dette er vort syn på tankestyring. Nogle gange ser man en Qigong-mester i færd med at behandle sygdomme. Patienterne siger at de, uden at mesteren har rørt en finger, er blevet raske, og de tror at de er blevet kureret ved hjælp af tankestyring. I realiteten har han udløst en supernormal evne, der dikteres til at kurere sygdomme eller udføre andre handlinger. Da supernormale evner bevæger sig i en anden dimension, er almindelige menneskers øjne ikke i stand til at se dem. De der ikke ved dette, tror at det bliver udført via tankestyring. Nogle mennesker tror at en sygdom kan helbredes via tankestyring, hvilket er noget der vildleder folk. Dette synspunkt må nødvendigvis afklares.

Menneskets tanker er en slags budskaber, en slags energi, og en form for materiel eksistens. Når man tænker på noget opstår der en frekvens i hjernen. Sommetider er det effektivt at messe et mantra. Hvorfor? Fordi

universet har sin egen vibrationsfrekvens. Når dit mantras frekvens er den samme som universets, kan det have en effekt. Selvfølgelig må det nødvendigvis være et godartet budskab, for først da kan det måske have en virkning, fordi det ikke er tilladt onde ting at eksistere i universet. Tankestyring er også en specifik måde at tænke på. Fashen hos en stor Qigong-mester på højt niveau, kontrolleres og dikteres af hans egen krops tanker. Fashen har sine egne tanker og sin egen uafhængige evne til at løse problemer og udføre handlinger. Den er et fuldt ud uafhængigt selv. Samtidig kender Fashen Qigong-mesterens egen krops tanker, og den udfører handlinger i henhold til disse. Når en Qigong-mester for eksempel ønsker at behandle en persons sygdom, vil Fashen tage derhen. Uden denne tankestyring tager den ikke derhen. Men når Fashen selv ser at der er noget rigtig godt at udrette, vil den på egen hånd ordne det. Nogle mestre har endnu ikke nået niveauet af oplysning, så der er visse ting de endnu ikke ved – men deres Fashen ved det allerede.

Tankestyring har også et andet aspekt, nemlig inspiration. Inspiration kommer ikke fra ens hovedbevidsthed, hvis basale viden er meget begrænset. Hvis man vil frembringe noget der endnu ikke eksisterer i samfundet, kan man ikke forlade sig på sin hovedbevidsthed alene. Inspiration kommer fra parallelbevidstheden. Nogle mennesker er engagerede i kreativt eller videnskabeligt arbejde. Hvis de så kører fast i arbejdet efter at have vredet hjernen, lægger de det til side, hviler sig eller går sig en tur. Lige pludselig er inspirationen der som ud af det blå. I al hast begynder de at skrive det hele ned og derved er noget nyt skabt. Dette skyldes, at når hovedbevidstheden er meget stærk, kontrollerer den hjernen, men trods store anstrengelser kommer der ikke noget ud af det. Når hovedbevidstheden slapper af, vil parallelbevidstheden begynde at fungere og beherske hjernen. Da parallelbevidstheden eksisterer i en anden dimension, begrænses den ikke af denne dimension og er i stand til at skabe nye ting. Dog er det ikke tilladt parallelbevidstheden at gå ud over det menneskelige samfund, forstyrre dets tilstand eller påvirke samfundets udvikling.

Inspiration udspringer af to kilder; den ene af parallelbevidstheden. Parallelbevidstheden farer ikke vild i denne verdens labyrint, og kan frembringe inspiration. Den anden kilde kommer fra et højerestående væsens styring og vejledning. Når man bliver vejledt af et højerestående væsen, bliver man mere åbensindet og i stand til at frembringe nyskabelser. Hele samfundets og universets udvikling følger sine egne specifikke love. Intet er tilfældigt.

6. Falun Gongs kultivationsniveauer

(1) Kultivation på højt niveau

Da Falun Gong udøves på et meget højt niveau, kommer Gong særdeles hurtigt. Den Store Vej er enkel og nem. Set ud fra et makroskopisk perspektiv, er der få bevægelser i Falun Gong. Imidlertid kontrollerer de alle kroppens aspekter, samt de mange ting der skal udvikles. Så længe ens Xinxing højnes, vil ens Gong vokse meget hurtigt, da der ikke kræves forsætlig anstrengelse, brugen af specielle metoder, eller “at placere en smeltedigel på et ildsted, for at kultivere Dan fra indsamlede lægeurter,” og man behøver ikke at tænke på hvor stærk ilden skal være eller hvor mange urter som skal samles. At forlade sig på tankestyring kan være meget kompliceret, og gør det let for en at komme på afveje. Her tilbyder vi alle den bedste og mest praktiske kultivationsmetode, men også den vanskeligste. For at en udøver kan opnå tilstanden “Mælkehvide Legeme,” må han med andre Qigong-metoder udøve i mere end et årti, årtier eller i endnu længere tid. Vi vil imidlertid på én gang bringe dig til dette stadie. Dette stadie varer måske kun i nogle få timer, og kan være ovre uden at du har bemærket det. En dag vil du føle at du er meget sensitiv, men efter en tid vil du atter ikke være det. Faktisk betyder dette at et stort niveau er passeret.

(2) Gongs manifestationer

Efter at have gennemgået en justering af den fysiske krop, vil udøvere af Falun Gong have nået den tilstand, som er passende for Dafa-kultivation. Dette er tilstanden kaldet Mælkehvide Legeme. Først efter justering til denne tilstand kan Gong udvikles. Personer hvis Himmelske Øje er åbent på et højt niveau, kan se at Gong

udvikles på overfladen af udøverens hud, hvorefter den trækkes ind i udøverens krop. Derefter bevæger Gong sig gentagne gange ud og ind på denne måde, mens den passerer fra det ene niveau til det næste, sommetider meget hurtigt. Dette er Gongs første stadium. Efter dette første stadium, er udøverens krop ikke længere en almindelig krop. Efter at have opnået tilstanden Mælkehvide Legeme, vil man fremover aldrig blive syg igen. Sygdomslignende smerter som måtte fremkomme her eller der, eller ubehag visse steder, er ikke sygdom, men forårsaget af karma. På det andet stadium af Gong's udvikling, vil de intelligente væsener være blevet ganske store. De kan bevæge sig og de kan tale. Nogen gange fremstår de meget udviskede, andre gange med stor tæthed. De kan også tale med hinanden. I disse væsener er der lagret en stor mængde energi, hvilken bliver anvendt til at omdanne ens Benti.

Når en udøver er nået til et meget højt niveau i sin kultivation i Falun Gong, kan der sommetider ses *Yinghai* på hele hans legeme. De er meget uartige, legesyge og meget godhjertede. Der kan også udvikles et andet slags legeme. Dette er *Yuanying*. Det sidder på en lotusblomst og ser meget smukt ud. Det via kultivationen udviklede Yuanying, fremkommer ved en kombination af Yin og Yang i det menneskelige legeme. Både mandlige og kvindelige kultivatorer er i stand til at udvikle Yuanying gennem kultivation. I begyndelsen er Yuanying meget lille, gradvist vokser det sig større, for til sidst at vokse sig lige så stort som udøveren selv, med nøjagtig samme udseende. Det bliver inde i udøverens krop. Når mennesker med supernormale evner ser på udøveren, vil de sige at han har to kroppe. I realiteten er det bare hans *Zhenshen* der er blevet fremkultiveret. Derudover vil han sandsynligvis fremkultivere et stort antal Fashen. Kort sagt er alle supernormale evner der kan udvikles i universet indeholdt i Falun Gong; supernormale evner, der kan udvikles i andre kultivationssystemer, forefindes også alle i Falun Gong.

(3) Hinsides-Trefoldig-Verdens-Fa kultivation

Gennem udøvelse bliver en udøvers energikanaler bredere og bredere, indtil de er smeltet sammen til én. Dvs. man kultiverer indtil der ikke længere findes nogen energikanaler eller akupunkturpunkter; eller omvendt, at der er kanaler og akupunkturpunkter over det hele. Dermed er det ikke sagt, at du så allerede har opnået Tao. Dette er også blot ét slags udtryk i Falun Gong's kultivationsproces – et enkelt niveaus udtryk. Når dette stadium er nået, er man i Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa kultivationen allerede nået til vejs ende. Den Gong der er blevet udviklet, er allerede meget kraftfuld og har taget form. Energisøjlen er også meget høj, og derudover er tre blomster kommet til syne på issen. På dette tidspunkt vil man blot have gjort sidste trin inden for Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa færdigt.

Tager man endnu et skridt fremad, da vil der ingenting være. Al ens Gong vil blive trukket ind i kroppens dybeste dimension. Man træder ind i tilstanden "Rene Hvide Legeme," hvori personens krop er gennemsigtig. Ved at tage endnu et skridt, træder man ind i Hinsides-Trefoldig-Verdens-Fa kultivationen, også kaldet kultivationen af Buddha legeme. Den Gong der udvikles på dette stadium, kan betegnes som guddommelige evner. På dette tidspunkt vil ens kraft være ubegrænset og umådelig stor. Når man når et endnu højere plan, vil man have kultiveret til at være en oplyst person. Dette afhænger af hvordan du kultiverer din Xinxing. Det niveau du kultiverer til, vil være niveauet for din *Frukt Status*. En udøver med høje aspirationer vil få den ortodokse Fa, opnå *den Sande Frukt* – dette er at opnå fuldendelse.

Kapitel III

Kultivation af Xinxing

Udøvere af Falun Gong må nødvendigvis prioritere kultivationen af Xinxing højest, samt være overbevist om at Xinxing er nøglen til opnåelse af Gong. Dette er princippet for kultivation mod højere niveauer. Strengt taget kommer Gong-styrken, der bestemmer ens niveau, ikke gennem udøvelse, men gennem kultivationen af Xinxing. At højne Xinxing lyder let, men at føre det ud i livet er yderst vanskeligt. Kultivatoren skal være i stand til at opgive mange ting, forbedre sin oplysningsevne, udstå de sværeste prøvelser og udholde de ting som er vanskelige at udholde etc. Hvorfor har nogle mennesker endnu ikke udviklet Gong, efter at have udøvet i mange år? Hovedårsagen er for det første at de ikke lægger vægt på Xinxing, og for det andet at de ikke har kunnet opnå den ortodokse Fa på højt niveau – dette er vigtigt at klarlægge. Mange mestre der underviser i Gong, betoner kultivationen af Xinxing. Dette er sand lære. De der kun underviser i bevægelser og teknikker, uden at lægge vægt på Xinxing, lærer i virkeligheden ond kultivation fra sig. Derfor er det nødvendigt at udøvere hele tiden gør sig store anstrengelser for at højne deres Xinxing – kun da kan de træde ind i kultivation på højt niveau.

1. Xinxing's betydning

Den i Falun Gong omtalte Xinxing må ikke forveksles med, og kan heller ikke omfattes af "De" alene. Dens betydning omfatter meget mere end hvad ordet "De" dækker over. Den indeholder mange forskellige aspekter, inklusive dem som er indeholdt af De. De er blot én slags manifestation af et menneskes Xinxing, så det er ikke nok kun at forstå betydningen af Xinxing som værende De alene. Xinxing inkluderer hvordan man forholder sig til spørgsmålet omkring de to aspekter "tab" og "vinding." Vinding betyder at man assimilerer sig til de kosmiske egenskaber. Disse kosmiske egenskaber er "Zhen-Shan-Ren." Graden af en udøvers assimilation til de kosmiske egenskaber afspejles af hans De. "Tab" betyder at opgive negative tanker så som umoralsk opførsel, grådighed, personlig vinding, lyst, begær, drab, stridigheder, tyveri, røveri, bedrageri og jalousi. Hvis man kultiverer mod højere niveauer, må man også opgive efterstræbelsen af alle menneskets iboende begær. Med andre ord skal man opgive alle sine bindinger, og bør betragte al personlig berømmelse og vinding med ligegyldighed.

Et komplet menneske er sammensat af et fysisk legeme og en personlighed – det samme gælder for universet. Foruden eksistensen af substans, eksisterer der samtidig de særlige egenskaber "Zhen-Shan-Ren." I hver partikel i luften findes disse egenskaber. I det menneskelige samfund afspejles disse egenskaber i at gode gerninger belønnes, mens dårlige gerninger straffes. På højt niveau afspejles de som supernormale evner. De der tilpasser sig disse egenskaber er gode mennesker; de der afviger fra dem er dårlige mennesker, og de der assimilerer sig til dem har opnået Tao. For at være i stand til at assimilere sig til disse egenskaber, kræves det at udøveren besidder yderst høj Xinxing. Først nu kan man kultivere mod højere niveauer.

Det er let at være et godt menneske, men det er ikke så let at kultivere Xinxing. En kultivator må være mentalt forberedt. For at forbedre hjertet, må sindet først have ærlige hensigter. Mennesket lever i en verden, hvor samfundet er kompliceret. Du ønsker at gøre gode gerninger, men der er nogle mennesker, der ikke tillader dig det; du ønsker ikke at skade andre, men andre vil kunne skade dig af forskellige grunde. Nogle af disse ting vil ske af unaturlige årsager. Er du i stand til at indse hvorfor? Hvad bør du gøre? Alle konflikter i denne verden tester hele tiden din Xinxing. Når du bliver udsat for ubeskrivelige ydmygelser, når dine vitale interesser skades, når du står over for pengeanliggender eller drages af en kvindes ynder, når du er inddraget i en magtkamp, når raseri og jalousi opstår i konflikter, når forskellige konflikter opstår i samfundet og i familien, når alle slags lidelser indtræffer – er du da i stand til altid at efterleve de strenge krav til Xinxing?

Hvis du formåede alt dette, ville du selvsagt allerede være en oplyst person. Når alt kommer til alt starter de fleste udøvere som almindelige mennesker og kultivationen af Xinxing højnes kun lidt ad gangen. Viljestærke kultivatorer må være forberedt på at skulle tåle store trængsler og håndtere store vanskeligheder med beslutsomhed, for til sidst at opnå den Sande Frugt. Jeg håber at alle kultivatorer nøje vil opretholde deres Xinxing og højne deres Gong-styrke snarest muligt!

2. Tab og vinding

I både Qigong- og religiøse kredse tales der ofte om tab og vinding. Nogle mennesker tror at "tab" refererer til at give almisser, gøre gode gerninger eller give en håndsrækning til hvem der måtte være i vanskeligheder. "Vinding" derimod anses som værende opnåelsen af Gong. Selv munken i templet betyder også at man bør give almisser, men at tolke "tab" på denne måde, må imidlertid siges at være for snævert, for det tab vi taler om, bruges i en meget bredere betydning og er meget større. Det vi kræver at du taber, er det almindelige menneskes hjerte; det hjerte du holder fast ved. Den sande betydning af "tab" er at være i stand til at opgive det du anser som vigtigt eller uundværligt. At hjælpe andre eller vise barmhjertighed er kun en lille del af det "at tabe."

Som almindeligt menneske ønsker man en smule anseelse, lidt nogle goder, en bedre og mere bekvem tilværelse, at have det godt og ikke mangle penge. Dette er hvad et almindeligt menneske eftertragter. Sådan er vi udøvere ikke. Det vi opnår er Gong og ikke den slags ting. Vi bør ofre vor personlige vinding og ikke tillægge den for megen betydning, men i realiteten kommer du ikke til at miste noget. Vi kultiverer i almindelige menneskers samfund og må nødvendigvis leve derefter. Det væsentlige er at du er parat til at opgive dette hjerte – dog er det ikke påkrævet at du egentlig skal miste noget. Det der er dit kan ikke mistes, mens det der ikke er dit heller ikke vil kunne opnås. Hvis det opnås skal det alligevel gives tilbage, for hvis du vil tilegne dig noget, må du miste noget andet. Selvfølgelig er det ikke muligt at kunne klare alting vel med det samme og fra den ene dag til den anden at blive en oplyst person. Men det er muligt at forædle sig lidt ad gangen og gradvist højne sig. Du vil vinde lige så meget som du taber. I forbindelse med personlige interesser tager du det altid let, og vil hellere opnå mindre for at have det godt. På det materielle område vil du måske miste, men når det gælder De og Gong vil du vinde, dette er princippet. Du skal heller ikke forsætligt forsøge at ombytte din berømmelse, dit renommé eller interesser for De og Gong, men derimod bruge din oplysningsevne for at få en dybere forståelse.

En kultivator af den store Tao sagde engang: "Hvad andre vil have, det ønsker jeg ikke; hvad andre har, det har jeg ikke; men hvad jeg har, det har andre ikke og hvad andre ikke vil have, det vil jeg gerne have." Det er temmelig vanskeligt for en ikke-udøver at føle sig tilfreds. Han vil have alt, undtagen stenene på jorden. Men denne kultivator af Tao sagde: "Jamen, så tager jeg disse sten." Som et ordsprog siger: "Jo mere sjælden en genstand er, desto mere eftertragtet bliver den." En sten er værdiløs herovre, men kunne være højst værdifuld derovre. Her tales der om en filosofisk betragtning, som almindelige mennesker ikke vil kunne forstå. Mange store oplyste mestre af de højeste dyder ejer slet intet i denne verden. For dem findes der ingenting de ikke kan opgive.

Kultivationsvejen er den mest korrekte og udøveren er den klogeste. De ting et almindeligt menneske stræber efter og de små fordele det opnår, er kun kortvarige. Selv om du har opnået hvad du har kæmpet for, har fået noget gratis eller opnået nogle fordele, hvad nytter det da? Der findes en talemåde blandt almindelige mennesker: Man bringer intet med sig ved fødslen og tager intet med sig når man dør; vi træder nøgne ind i denne verden og forlader den på samme måde, selv vore knogler bliver brændt til aske. Det spiller ingen rolle om du har masser af penge eller om du er en højtstående embedsmand, for intet vil du kunne tage med dig. Men Gong kan tages med, fordi den vokser på din hovedbevidstheds krop. Jeg skal nemlig sige dig at Gong ikke er let at opnå. Den er så værdifuld og så vanskelig at erhverve, at dens værdi ikke kan gøres op i penge. Hvis du en dag, når din Gong har nået et højt niveau, ikke længere ønsker at udøve, kan du, når blot du ikke gør dårlige gerninger, omdanne din Gong til alle de materielle ting du ønsker. De er alle opnåelige.

Men udover de ting du kan få i denne verden, vil du ikke længere være i besiddelse af de ting en kultivator har.

Nogle mennesker vil for egen vindings skyld med uhæderlige midler, forsøge at erhverve sig ting, der ikke tilhører dem. De tror at de derved har opnået en fordel, men i virkeligheden er denne vinding opnået ved at de har ombyttet deres De med andre, blot er de selv uvidende derom. Hvis han er udøver, vil hans Gong blive reduceret. Hvis han er et almindeligt menneske, vil enten hans levetid blive forkortet eller et andet aspekt i hans liv blive reduceret. Kort sagt må gælden afregnes før eller siden – dette er et himmelsk princip. Nogle mennesker hundser altid med andre eller fornærmer dem med skældsord etc. Ved at gøre sådan, giver de en tilsvarende del af deres De til andre, som kompensation for de ydmygelser de har påført dem.

Visse mennesker tror det er ufordelagtigt at være et godt menneske – set med almindelige menneskers øjne vil et sådant menneske lide tab. Imidlertid opnår man ting, som almindelige mennesker ikke vil være i stand til at opnå, nemlig “De,” en hvid substans der er ekstremt værdifuld. Hvis der ikke findes De, findes der heller ingen Gong; dette er en absolut sandhed. Hvorfor vokser mange menneskers Gong ikke, selvom de udøver? Dette er netop fordi de ikke kultiverer deres De. Mange mennesker taler om dyd og forudsætningerne herfor, men de er ude af stand til at forklare hvordan De omdannes til Gong og overlader det til den enkelte at forstå det. Såvel den næsten titusind bind store *Tripitaka* og *Dharmaen* som Sakyamuni underviste gennem mere end 40 år af sit liv, talte om dyd. De antikke kinesiske Tao kultivations skrifter handlede alle om dyd. Fem-tusind-ords klassikeren *Tao Te Ching* af *Lao Zi*, talte også om De. Alligevel er der folk, der ikke kan forstå det.

Vi taler om “at tabe.” For at vinde noget, må man tabe noget. Hvis du virkelig ønsker at kultivere, vil du støde på nogle prøvelser. Det afspejler sig i dit liv i form af en smule lidelse eller ubehag her og der i kroppen, men det er ikke sygdom. Det kan også komme til udtryk i samfundet, i familien eller på arbejdspladsen – det er alt sammen muligt. Interessekonflikter og følelsesmæssige gnidninger folk imellem kan pludselig opstå, formålet med dette er at give dig mulighed for at højne din Xinxing. Disse ting forekommer oftest uden forvarsel og virker voldsomme. Hvis du kommer ud for en meget besværlig situation, som gør dig pinlig berørt, får dig til at tabe ansigt og sætter dig i en uoverkommelig position, hvordan vil du da håndtere den? Hvis du er rolig og upåvirket, vil din Xinxing blive højnet gennem denne prøve, og din Gong vil være vokset tilsvarende. Hvis du kan yde en lille smule, vil du kunne opnå en lille smule. Du opnår lige så meget som du ofrer. Som oftest oplyses man ikke til det, når man står overfor en prøve, men det er nødvendigt. Vi bør ikke opføre os som almindelige mennesker. Når en konflikt opstår bør vor opførelse være af en højere standard. Da vi kultiverer blandt almindelige mennesker, vil vor Xinxing også slibes til blandt almindelige mennesker. Man vil uvægerligt fejle af og til, men vil også lære af det. Det er umuligt at forøge Gong let og bekvemt og uden at møde vanskeligheder.

3. Kultivation af “Zhen–Shan–Ren” på samme tid

Vor kultivations skole kultiverer “Zhen–Shan–Ren” på samme tid. “Zhen” er at tale sandt, opføre sig sandfærdigt, vende tilbage til sit oprindelige sande selv, for til sidst at blive et sandt menneske. “Shan” er at lade medfølelsen vokse, gøre barmhjertige gerninger og frelse mennesker. Vi betoner i særdeleshed “Ren,” for kun med Ren kan store dyder kultiveres. Ren er noget meget kraftfuldt, som overgår både Zhen og Shan. Gennem hele kultivationsprocessen, kræves det at du har tålmodighed, og at du tager vare på din Xinxing og ikke handler efter forgodtbefindende.

Det er ikke let at udvise Ren når man står over for en vanskelig situation. Nogen ville sige, “Hvis du ikke slår igen, når nogen slår dig, eller svarer igen, når nogen overfuser dig, eller hvis du tåler at tabe ansigt selv foran dine slægtninge og nære venner, er du da ikke blevet ligesom *Ah Q*?” Hvis du i alle henseender er normal og din intelligens ikke er ringere end andres, men du blot tager let på dine personlige interesser, vil ingen sige at du er dum. At være tålsom betyder hverken at man er fej eller er som *Ah Q*, men er derimod et udtryk for en

stærk vilje og selvbeherskelse. I det gamle Kina var der en mand ved navn Han Xin, der engang led den ydmygelse at skulle kravle under en andens ben. Dette er stor tålsomhed. Et gammelt ordsprog siger: "Når et almindeligt menneske ydmyges, vil det trække sit sværd for at kæmpe." Det vil sige at når en almindelig person bliver ydmyget, vil han trække sit sværd for at give igen, åbne sin mund for at forulempe eller knytte sin næve for at slå. Det er ikke let at fødes og skulle leve i denne verden; nogle mennesker synes ikke at leve for andet end sig selv, hvilket er både meningsløst og alt for trættende. Som et kinesisk ordsprog siger: "Tag et skridt tilbage, og både himmelen og havet vil være grænseløse." Hvis du tager et skridt tilbage når du står over for et problem, vil du se på tingene med nye øjne.

Som udøver bør du ikke nøjes med at udvise tålsomhed overfor de mennesker, som du måtte have en konflikt med eller som har ydmyget dig, men du bør også have en velvillig indstilling og endda takke dem. Hvis de ikke startede en konflikt med dig, hvordan ville du da kunne højne din Xinxing? Hvordan ville din Gong kunne vokse og den sorte substans blive omdannet til den hvide når du lider, hvis ikke de skabte en konflikt med dig? Det er hårdt for dig, når du gennemgår en prøvelse, men det er i det øjeblik du er nødt til at udvise selvbeherskelse. I takt med forøgelsen af Gong-styrken intensiveres prøvelserne også, dette er for at teste hvorvidt du kan højne din Xinxing. I begyndelsen bliver du måske så oprørt og vred, at din mave eller lever gør ondt. Imidlertid bruser du ikke op, men formår at beherske dig. Dette er godt, fordi du begynder at kunne udholde, at udøve Ren med overlæg. På denne måde vil du gradvist forbedre din Xinxing og oprigtigt tage tingene let. Dette betyder at du har gjort et endnu større fremskridt. Almindelige mennesker tager ofte gnidninger og bagateller meget alvorligt. De lever kun for deres eget ego og formår ikke at være tålsomme. Når de bliver vrede, er de i stand til hvad som helst. Men som udøver ser du det som andre ser som meget stort, som værende meget, meget småt og alt for trivielt; for dit mål er utrolig langsigtet og ambitiøst; at ville leve lige så længe som universet. Når du igen tænker på disse ting, betyder det ikke noget om du har dem eller ej. Du kan lægge alle disse ting bag dig, hvis du tænker ud fra et større perspektiv.

4. At slippe jalousi

Jalousi er en kæmpe forhindring i ens udøvelse, og har en umådelig stor indflydelse på udøvere. Den vil direkte påvirke udøverens Gong-styrke, skade andre udøvere og virke alvorligt forstyrrende på ens kultivation mod højere niveauer. Som udøver skal man gøre sig fuldstændig fri af den. Nogle mennesker har udøvet til et vist niveau, men har ikke formået at slippe af med jalousien. Jo vanskeligere de finder det at slippe af med den, desto lettere forstærkes den. Denne modsatte effekt, vil gøre de allerede højnede aspekter af ens Xinxing meget skrøbelige. Hvorfor specifikt tale om jalousi? Fordi jalousien kommer stærkest til udtryk og er mest iøjnefaldende blandt kinesere, og optager den største plads i deres sind. Mange mennesker er imidlertid ikke opmærksomme på dette. Jalousi er særegent for Østen og kaldes også orientalsk eller asiatiske jalousi. Kineserne er meget indadvendte og reserverede, og afslører ikke uden videre sig selv, hvilket gør det let for dem at udvikle jalousi. Alting har to sider. En indadvendt natur har sine fordele, men også sine bagdele. Vesterlændinge er forholdsvis udadvendte. Hvis for eksempel en dreng får et 13-tal i skolen, vil han løbe glad hjem, mens han råber: "Jeg har fået 13! Jeg har fået 13!" Naboerne vil åbne døre og vinduer for at dele drengens glæde og lykønske ham: "Til lykke Tom!" Tænk bare hvis dette var sket i Kina. Det ville øjeblikkeligt fremkalde stærk modvilje: "Han fik et 13-tal og hvad så! Som om det er noget at prale af!" Reaktionen er fuldstændig anderledes, når man har et jaloux sind.

En misundelig person ser ned på andre og tillader ikke andre at overgå ham. Når han finder at nogen er mere kompetent end han, vil han miste sin psykiske balance, føle sig ilde tilpas og benægte kendsgerningerne. Hvis andre får lønforhøjelse eller en bonus, vil han have det tilsvarende. Hvis himmelen falder ned, forventer han at andre deler byrden med ham. Ser han andre tjene flere penge, bliver han grøn af misundelse. Uanset hvad, så tåler han ikke at blive overgået af andre. Nogle mennesker vover ikke at modtage en bonus for deres præstationer i videnskabelig forskning, da de er bange for at vække andres misundelse. Andre der er blevet hædret med æresbevisninger, vover ikke at sige det til nogen af frygt for deres misundelse og sarkasme. Visse Qigong-mestre kan ikke tolerere når andre Qigong-mestre underviser og vil derfor skabe problemer for

dem. Dette er et spørgsmål om ens Xinxing. Antag at en gruppe mennesker udøver sammen. Nogle af dem har udviklet supernormale evner, selvom de kun har udøvet i kort tid. Så vil en eller anden sige: "Hvad praler han af? Jeg har udøvet i så mange år og har en hel stak kursusbeviser! Hvordan kan han have udviklet supernormale evner når jeg endnu ikke har?" Hans misundelse er vakt. Kultivation fokuserer på det indre. En kultivator bør se indad for at finde årsagen til sine problemer og kultivere sig selv mere. Man bør prøve at forbedre sig på de områder, hvor man ikke har gjort det godt nok og arbejde hårdt med sig selv. Folk bruger alle deres kræfter på at finde årsagen hos andre. Når alle har fuldendt deres kultivation og er steget op, da er det kun dig der ikke har højnet dig. Vil alt da ikke have været forgæves? Kultivation er netop at kultivere sig selv!

Jalousi kan også skade ens medudøvere. For eksempel kan han sige nogle sårende ord, der gør det umuligt for andre at træde ind i en tilstand af stilhed. Hvis han besidder supernormale evner, vil han måske bruge dem til at skade sine medudøvere. For eksempel var der engang en person, der havde kultiveret ganske godt. Mens hans sad og øvede Gong – og fordi han besad Gong – så han ud som et bjerg. På dette tidspunkt kom to væsener svævende hen imod ham. Den ene havde engang været munk, men på grund af jalousi havde han ikke kunnet kultivere til et højere niveau. Selvom han havde en vis mængde Gong-styrke mislykkedes hans kultivation. Da de kom hen mod den siddende udøver sagde den ene: "Det er den og den person, der udøver her. Lad os tage en anden vej!" Men den anden sagde: "Engang formåede jeg at hakke et hjørne af Taishan-bjerget med ét slag af min hånd," hvorpå han løftede hånden for at slå udøveren. Men da han løftede hånden fandt han imidlertid, at han var ude af stand til at føre den ned. På grund af at udøveren kultiverede en ortodoks Fa, var han omgivet af et beskyttende skjold, hvorfor han ikke kunne blive ramt. At ville skade en kultivator af en ortodoks Fa er en alvorlig sag, så han blev straffet for det. En jaloux person skader både sig selv såvel som andre.

5. At slippe bindinger

Bindinger henviser til udøverens overdrevne stræben efter en bestemt ting, eller et mål han ikke kan gøre sig fri af, eller når han er for stædig til at kunne lytte til råd. Nogle mennesker stræber efter supernormale evner i denne verden, hvilket uvægerligt vil påvirke deres kultivation mod højere niveauer. Jo stærkere denne mentalitet er, desto sværere er det at slippe af med den, og desto mere ubalanceret og ustabil vil tilstanden blive. Til sidst tror de at de ikke har opnået noget og begynder at betvivle alt hvad de har lært. Bindinger udspringer af ens begær og kendetegnes ved at målet er ret afgrænset, rimelig klart og udtalt, og at personen ofte er ude af stand til selv at indse dette. En almindelig person har mange bindinger. I sin stræben efter at opnå sit mål, vil han ikke gå af vejen for at bruge ethvert tænkeligt middel. En udøvers bindinger manifesterer sig på forskellig vis, som for eksempel en higen efter en særlig supernormal evne; at give sig hen til visse scener eller ved at være glad for at vise sig etc. Uanset hvad du stræber efter er det ukorrekt og må opgives. Tao Skole betoner intetheden, mens Buddha Skole betoner tomheden, det at træde ind i tomheden. I sidste ende vil vi opnå tilstanden tomhed, ved at fjerne alle bindinger og slippe af med det man holder fast ved. Søger du for eksempel efter supernormale evner for at bruge dem, er dette faktisk i modsætning til universets egenskaber, og i realiteten er det stadigvæk et spørgsmål om ens Xinxing. Hvis dette er hvad du vil opnå, er det netop fordi du vil gøre brug af dem eller vise dem overfor andre. Men disse ting er ikke noget man skal vise andre mennesker. Selvom dit motiv for at bruge dem er ganske uskyldigt og du ønsker at gøre noget godt, er dette gode du har udrettet ikke nødvendigvis en god ting, for det er ikke sikkert at brugen af supernormale evner til at øve indflydelse på almindelige menneskers anliggender, er noget godt. Når nogle mennesker hører mig sige at omkring halvfjerds procent af eleverne i klassen har fået åbnet deres Himmelske Øje, vil nogen måske tænke: "Hvorfor kan jeg ikke mærke noget?" Når han kommer hjem og begynder at øve, koncentrerer hans opmærksomhed på det Himmelske Øje indtil hans hoved værker. Resultatet er at han fortsat intet kan se. Dette er en binding. Ethvert menneskes fysiske konstitution er forskellig, dette gælder også for de medfødte egenskaber, hvorfor det er umuligt for deres Himmelske Øje at kunne se på samme tid og på samme niveau. Det er helt normalt at nogen vil kunne se, mens andre ikke kan.

Bindinger kan forårsage stagnation og ustabilitet i en udøvers Gong-styrke. I mere alvorlige tilfælde kan de endog føre ham på en ond vej. I særdeleshed findes der nogle supernormale evner, der af mennesker med dårlig Xinxing, kan misbruges til at gøre onde gerninger med. Der har været tilfælde hvor supernormale evner er blevet anvendt til at gøre dårlige ting med, på grund af ens manglende evne til at opretholde sin Xinxing. Et sted var der en mandlig universitetsstuderende, der havde udviklet en form for supernormal evne til tankekontrol. Ved hjælp af sine tanker kunne han med denne supernormale evne styre andres sind og opførsel. Med andre ord brugte han denne evne til at gøre dårlige ting med. Når nogle mennesker øver, ser de måske nogle scener. De ønsker at se alting tydeligt og få en fuld forståelse af hvad der foregår. Dette er også en form for binding. Nogle mennesker bliver så afhængige af deres hobby, at de ikke kan opgive den. Dette er også en binding. På grund af forskelle i medfødte egenskaber og hensigter, udøver visse mennesker for at nå det højeste stade, mens andre kun udøver for at opnå visse ting. Den sidstnævnte form for tankegang vil uvægerligt virke begrænsende på deres målsætning for udøvelsen. Hvis de ikke kan gøre sig af med disse bindinger, vil de på trods af fortsat udøvelse, ikke være i stand til at forøge deres Gong. Derfor må en udøver tage alle materielle interesser meget, meget let, ikke stræbe efter noget som helst og lade tingene ske naturligt. Kun på denne måde kan man undgå at bindinger opstår, dette afhænger helt af udøverens Xinxing. Hvis Xinxing ikke fundamentalt højnes og man fortsat holder fast ved sine bindinger, kan man ikke lykkes i kultivationen.

6. Karma

(1) Karmas oprindelse

I modsætning til "De" er karma en slags sort substans. I buddhismen kaldes den "dårlig karma," mens vi blot kalder den "karma." Så det at gøre dårlige gerninger kaldes at "skabe karma." Karma eller karmisk gæld er resultatet af ens misgerninger begået i dette eller tidligere liv. At tage liv, at tyrannisere andre, at tilrane sig andres fortjeneste, at tale bag om andres ryg eller behandle andre uvenligt etc., kan alt sammen skabe karma. Derudover er der karma, der kan overføres fra ens forfædre, familie eller gode venner. Når en person slår en anden person, kaster han samtidig sin hvide substans over på den anden, hvorpå den frigjorte plads på hans krop vil blive udfyldt af den sorte substans. At tage liv er den værste udåd, og denne forbrydelse vil akkumulere megen svær karma. Karma er den væsentligste årsag til at mennesker bliver syge. Selvfølgelig er det ikke sikkert at den manifesterer sig som en sygdom. Det er også muligt at den manifesterer sig som vanskeligheder m.m., hvilket alt sammen er forårsaget af karma. Følgende bør en udøver aldrig begå dårlige gerninger, fordi alle dårlige handlinger vil medføre negative budskaber, som alvorligt vil påvirke ens udøvelse.

Visse mennesker siger at man skal indsamle planters Qi. Når de underviser i deres Gong-metode, underviser de også i hvordan man indsamler planters Qi. De taler begejstret om hvilke træers Qi der er god og hvad farve den har. I en park i det nordøstlige Kina, var der nogle mennesker hvis Gong jeg ikke vidste hvad var, og som rullede rundt på jorden. Da de rejste sig, gik de rundt mellem fyrretræerne og indsamlede disses Qi. Efter et halvt års tid var alle træerne gulnede og visne. Dette er en handling der akkumulerer karma, og det er også at slå ihjel! Uanset om man ser det ud fra perspektivet om at opretholde den økologiske balance og bevare et grønt landskab, eller om man ser det fra et højere niveau, er det at indsamle planters Qi ikke godt. I det uendelige og grænseløse univers findes Qi overalt, og du kan indsamle ligeså meget af den du vil. Hvorfor vælge at skade planter? Som udøver, hvor er da din barmhjertighed?

Alle ting besidder intelligens. Moderne videnskab har anerkendt at planter ikke kun har liv, men også intelligens, sind og følelser, og selv supernormale sanser. Når dit Himmelske Øje har nået niveauet af Fa-øjesynd, vil du opdage at verden er en anden. Når du går ud, vil sten, mure, træer etc., alle tale til dig. I ethvert objekt eksisterer der et liv, som tager plads i objektet allerede mens det er ved at blive formet. Inddelingen af organiske og uorganiske substanser er noget mennesker på jorden har fundet på. Munke og nonner i templer har svært ved at komme sig over, hvis de slår en skål i stykker, for i samme øjeblik den går itu, frigives det

pågældende liv. Det færdiggjorde ikke sin livsbane og har således intet sted at tage hen. Derfor vil det bitterligt hade den person, der har taget dets liv. Jo mere den hader personen, desto mere karma vil han akkumulere. Visse "Qigong-mestre" går endda på jagt. Hvor er deres barmhjertighed? Hverken Buddha Skole eller Tao Skole krænker de universelle principper. Når han handler på denne måde, så tager han liv.

Visse mennesker siger at de tidligere har forårsaget megen karma ved at have dræbt høns eller fisk, fisket m.m. Betyder dette at de ikke længere kan kultivere? Nej, det gør det ikke. Eftersom du dengang gjorde det pga. uvidenhed, pådrog du dig derfor ikke alt for megen karma. Men i fremtiden bør du afstå fra sådanne handlinger. Hvis du gør det igen, betyder det at du med overlæg gør noget forkert, og det går ikke. Nogle udøvere har netop den slags karma. Siden du er kommet til forelæsningerne, betyder det at du har et forudbestemt tilhørsforhold og at du er i stand til at kultivere dig mod højere niveauer. Skal vi smække fluer og myg når de kommer ind i huset? På dit nuværende niveau anses det ikke som værende forkert, hvis du slår dem ihjel. Hvis du ikke kan få dem ud, så slå dem da bare ihjel. Når tiden er inde til at noget skal dø, vil det naturligt dø. Engang mens Sakyamuni levede, ønskede han at tage et bad, og sagde derfor til en af sine disciple at han skulle rengøre badekarret. Disciplen opdagede at der var insekter i det, og gik derfor tilbage for at spørge om hvad han skulle gøre. Sakyamuni gentog, "Det jeg bad dig om at gøre var at rengøre badekarret." Disciplen forstod det og gjorde badekarret rent. Visse ting skal du ikke tage alt for alvorligt. Vi har ikke i sinde at du skal blive en overdreven forsigtig person. Det er også en slags binding, hvis du i et kompliceret miljø, hele tiden optræder med overdreven nervøsitet, eller lever i konstant angst for at gøre noget forkert. Det går ikke, for angst i sig selv er også en binding.

Vi bør have et barmhjertigt og medfølelse hjerte. Hvis du i alle henseender kan udvise et medfølelse hjerte, opstår problemer ikke let. Tag let på dine personlige interesser, vær godhjertet, og du vil ikke komme til at gøre dårlige gerninger. Tro det eller ej, hvis du altid udviser en krigerisk attitude og er beredt på at yppe kiv og strides, vil selv det gode du står overfor kunne forvandles til noget dårligt. Jeg ser ofte at nogle mennesker aldrig vil lade andre slippe uden straf, når de har retten på deres side. Når de har ret, udpensler de andres fejltagelser. Samtidig bør vi ikke forvolde besvær, bare fordi der er noget vi ikke kan tåle at se. Undertiden er det vi ikke kan tåle at se ikke nødvendigvis forkert. Som en udøver, der hele tiden ophøjer sit niveau, vil det du siger føre energi med sig, som kan have indflydelse på almindelige mennesker – derfor kan du ikke tale efter forgodtbefindende. Særligt når du ikke er i stand til at se sandheden i en situation, og er uvidende om de bagvedliggende årsagsbestemte sammenhænge, da er det let at gøre noget forkert og dermed pådrage sig karma.

(2) Eliminering af karma

Principperne i denne verden er de samme som dem i himmelen: Hvad du skylder andre skal betales tilbage. Et almindeligt menneske skal også tilbagebetale hvad han skylder andre. Alle de prøvelser du møder livet igennem er forårsagede af karma, som du skal betale tilbage. Hvad ægte kultivatorer angår, vil jeres livsforløb blive ændret, således at I vil få et nyt, der er tilpasset jeres kultivation. En del af jeres karma vil jeres mester fjerne, mens den tilbageværende del vil blive brugt til at forbedre jeres Xinxing med. Gennem øvelserne og kultivation af Xinxing kan karma omdannes og tilbagebetales. For fremtiden vil de problemer du møder ikke være tilfældige, så du bedes være mentalt forberedt på dette. Ved at lade dig gennemgå nogle prøvelser, vil du komme til at slippe alle de ting, som almindelige mennesker holder fast ved. Du vil støde på en masse besværligheder fra familiens eller samfundets side, eller en katastrofe kan pludselig indtræffe, du kan blive kritiseret og få skylden for andres fejltagelser etc. En udøver bør ikke blive syg, men ofte kan han helt uventet blive ramt af en alvorlig sygdom. Sygdommen kan være så alvorlig at den næsten ikke er til at holde ud, men på hospitalet kan de trods undersøgelser alligevel ikke finde ud af hvad der er galt. Imidlertid forsvinder sygdommen uden at være blevet behandlet. Faktisk er dette en måde at betale af på ens karmiske gæld. Måske mister din ægtefælle pludselig en dag selvbeherskelsen, bliver sur på dig uden nogen grund, eller begynder at skændes med dig om bagateller, men vil dog efter en tid finde sin opførsel uforståelig. Som udøver bør du være klar over hvorfor en sådan situation opstår. Den opstod for at du kan betale denne karma tilbage. På dette tidspunkt skal du beherske dig selv, tage vare på din Xinxing og løse konflikten. Du bør virkelig værdsætte og være taknemmelig for din ægtefælles hjælp til at eliminere din karma.

Når man har siddet med benene over kors i længere tid, vil de begynde at smerte, sommetider så stærkt at det føles ulideligt. Folk med det Himmelske Øje åbent på et højt plan vil kunne se følgende: Når det gør meget ondt vil en stor sort masse – både i og udenpå udøverens krop – bevæge sig nedad og blive elimineret. Smerten ved at sidde med benene over kors er periodisk og gennemborer hjertet, men et menneske med oplysningsevne vil ikke tage benene ned. Følgelig omdannes den sorte substans til hvid substans, for derpå at blive til Gong. Det er ikke muligt for en udøver at eliminere al sin karma ved bare at sidde med korslagte ben eller lave øvelserne. Man må også højne sin Xinxing og sin oplysningsevne og gennemgå nogle prøvelser. Det der er væsentligt, er at vi er godhjertede. Barmhjertighed fremkommer meget tidligt hos udøvere af Falun Gong. Mange udøvere vil under den siddende meditation fælde tårer uden at vide hvorfor. Hvad de end tænker på, så føler de sig bedrøvede og hvem de end ser på, så ser de lidelse. Dette viser at deres medfølelse er ved at udvikle sig, og deres oprindelige natur og sande jeg er begyndt at kommunikere med universets egenskaber: “Zhen–Shan–Ren.” Når din medfølelse er vakt, vil du handle med venlighed. Fra dit indre til dit ydre ser du ved første blik så venlig ud, at ingen vil tyrannisere dig. Skulle nogen alligevel gøre det, vil din store medfølelse sætte ind og du vil ikke slå igen. Dette er en form for styrke, der får dig til at opføre dig anderledes end almindelige mennesker.

Når du møder en prøvelse vil din barmhjertighed hjælpe dig igennem den. Samtidig vil min Fashen tage sig af dig og beskytte dit liv, men prøvelsen må du igennem. For eksempel til en af mine forelæsninger i Taiyuan, skyndte et ældre par sig over gaden for at deltage i min forelæsning. Da de nåede midten af gaden, kom en hurtigkørende bil hen imod dem. Den rev fat i den ældre dame, der væltede og blev slæbt mere end 10 meter, hvorpå hun faldt til jorden. Bilen standsede ikke førend den havde tilbagelagt yderligere 20 meter. Chaufføren sprang ud af bilen og sagde nogle uforkammetheder til den gamle dame, og passagererne i bilen ytrede også nogle ubehageligheder. Den gamle dame sagde slet ingenting og på dette tidspunkt kom hun i tanke om noget jeg havde sagt. Da hun rejste sig sagde hun: “Det gør ikke noget, det gør ikke noget. Der er ikke sket mig noget.” Derefter tog hun fat i sin mand og de gik sammen ind i auditoriet. Havde hun i stedet sagt: “Åh, det gør ondt både her og der, I må hellere følge mig på hospitalet,” da ville der virkelig være sket noget. Men det gjorde hun ikke. Den gamle dame sagde til mig, “Læremester, jeg ved hvordan det hænger sammen. Det var for at hjælpe mig med at eliminere karma! Nu er jeg kommet over en stor prøvelse og har elimineret en stor portion karma.” Ud fra det hun sagde, kan man se at hun havde en meget god Xinxing og oplysningsevne. I så høj en alder og med bilen kørende så hurtigt, blev hun slæbt så langt, for til sidst at falde tungt til jorden. Alligevel rejste hun sig op – hendes hjerte var meget retskaffent.

Sommetider når en prøvelse kommer, virker den så uoverskuelig at du ikke kan finde en udvej. Måske efter nogle dages forløb vil der pludselig vise sig en vej ud. Lige med ét vil begivenhederne tage en stor vending. I realiteten er det vor Xinxing der er blevet højnet, og denne sag er naturligt blevet elimineret.

For at ophøje din tankeverden er du nødt til at gennemgå enhver slags prøvelse i denne verden. Under denne proces, hvis din Xinxing virkelig er højnet og stabil, vil karma blive elimineret, din prøvelse vil være overstået og din Gong vil være vokset. Hvis det ikke lykkedes dig at opretholde din Xinxing under Xinxingtesten og du gjorde noget forkert, skal du ikke blive modløs, men i stedet prøve at lære af denne lektie, finde ud af hvor du var utilstrækkelig og gøre dit yderste for at leve op til “Zhen–Shan–Ren.” Det næste problem til at teste din Xinxing med, vil kunne komme kort herefter. I takt med at din Gong vokser, vil dine Xinxingtests måske også blive voldsommere og mere uventede. Hver gang du klarer dig igennem en prøvelse, vil din Gong-styrke vokse lidt; hvis testen ikke består, vil din Gong stagnere. En lille test vil føre til en lille forøgelse, mens en stor test vil bringe en stor forøgelse. Jeg håber at enhver udøver vil være forberedt på at skulle udstå store trængsler, og have beslutsomheden og udholdenheden til at imødegå store vanskeligheder. Ægte Gong kan ikke erhverves uden anstrengelser. Der findes ikke noget princip der siger at man mageligt og behageligt, uden at yde noget og uden at skulle modstå trængsler, kan erhverve sig Gong. Hvis ens Xinxing ikke ændres til det bedre og man stadig bærer på personlige bindinger, vil man ikke kunne kultivere sig til at blive en opløst person.

7. Dæmonisk forstyrrelse

Dæmonisk forstyrrelse refererer til fænomener eller scener, der opstår under en udøvers kultivationsproces og som påvirker hans udøvelse. Formålet er at hindre udøveren i at kultivere mod højere niveauer. Med andre ord er det dæmoners krav på tilbagebetaling af gæld.

Når kultivationen har nået et højt niveau, er det uundgåeligt at møde problemet dæmonisk forstyrrelse. Det kan ikke undgås at en person og hans forfædre har begået nogle dårlige gerninger i deres levetid. Disse dårlige gerninger kaldes karma. Det er en persons gode eller dårlige medfødte egenskaber, der bestemmer hvor megen karma han tager med sig. Selv for en meget god person, er det umuligt ikke at have karma. Da du ikke kultiverer, er du ikke bevidst om den. Hvis du blot udøver med det formål at helbrede sygdomme eller holde dig rask, vil ingen dæmon ænse dig, men så snart du kultiverer mod højere niveauer, vil de komme efter dig. De kan forstyrre dig på alle mulige måder, med det formål at hindre dig i at kultivere mod højere niveauer, og i at opnå fuldkommenhed. Dæmoner kan fremkomme på mange måder; nogle viser sig som fænomener i dagligdagen, mens andre bruger forstyrrelser i form af budskaber fra andre dimensioner. Lige så snart du sætter dig, forårsager de alle mulige slags forstyrrelser, som gør det umuligt for dig at træde ind i stilhed og kultivere mod højere niveauer. Sommetider kan du føle dig døsig eller have myldrende tanker i dit sind, så snart du sidder med benene over kors, og du vil derfor ikke kunne opnå en øvelsestilstand. Nogle gange idet du begynder at øve, vil dine før så stille omgivelser pludselig blive fyldt af lyden af fodtrin, smækkende døre, biler der dytter, telefoner der ringer og mange andre former for forstyrrelse, hvilket gør dig ude af stand til at træde ind i en tilstand af stilhed.

En anden form for forstyrrelse er dæmonen seksuelt begær. Når man sidder og øver eller når man drømmer, kan en flot mand eller en smuk kvinde dukke op foran dig, og vil med nogle forførende bevægelser forsøge at vække dit seksuelle begær. Hvis du én gang skulle falde, vil den gradvist optrappe sin forførelse af dig, indtil du opgiver tanken om at kultivere mod højere niveauer. Testen er så vanskelig at bestå, at mange udøvere er mislykkedes. Jeg håber at I er mentalt forberedt på dette. Hvis nogen ikke har taget tilstrækkeligt vare på deres Xinxing og én gang har fejlet, burde de for alvor tage ved lære af det. Dæmonen vil fortsætte med at skabe problemer for dig gentagne gange, indtil du virkelig kan opretholde din Xinxing og fuldstændig har sluppet denne binding. Dette er en stor hindring, som du absolut må overvinde – ellers vil du ikke kunne opnå Tao eller fuldende din kultivation.

En anden form for dæmon er når du under udøvelse eller i drømme, pludseligt har set nogle frygtelige og meget grumme ansigter, der fremstår som særdeles virkelige, eller skikkelser som vil dræbe dig med knive. Selvom de virkelig ønsker det, kan de kun skræmme, men ikke skade dig, da mesteren allerede har sat et beskyttende skjold omkring din krop, for at holde dig uskadt. Årsagen til at de prøver på at skræmme dig, er at de vil forhindre dig i at udøve. Disse ting hører alle til et vist niveau og er et vist stadiums udtryk. Det vil være ret hurtigt overstået – i løbet af nogle dage, en uge eller nogle uger, alt afhængig af hvor høj din Xinxing er og hvordan du håndterer det.

8. Medfødt kvalitet og oplysningsevne

Medfødt kvalitet refererer til den hvide substans man bringer med sig ved fødslen. Dette er De – en håndgribelig substans. Jo mere af denne substans man har bragt med sig, desto bedre er ens medfødte kvalitet. En person med god medfødt kvalitet, har let ved at vende tilbage til sandheden og blive oplyst til Tao, da han ikke har nogen blokeringer i sine tanker. Så snart han hører om Qigong eller ting som har med kultivation at gøre, bliver han straks interesseret og ønsker at lære det og han kan komme i forbindelse med universet. Det er som Lao Zi sagde det: “Når en vis person hører om Tao, vil han udøve flittigt. Når en gennemsnitsperson hører om den, vil han udøve af og til. Når en tåbe hører om den, vil han le højt, for hvis han ikke lo, ville det ikke være Tao.” Den der har let ved at vende tilbage og blive oplyst til Tao er en “vis” person. Modsat vil der

på en person med megen sort substans og ringe medfødt kvalitet, have formet sig en slags skal omkring hans krop, der gør at han ikke formår at tage imod gode ting. Hvis han kommer i kontakt med noget godt, vil den få ham til ikke at tro på det – i realiteten er dette forårsaget af karma.

Når man taler om medfødt kvalitet, omfatter det nødvendigvis spørgsmålet om oplysningsevne. Hvis man taler om “oplysthed,” tror visse mennesker at oplysthed er det samme som intelligens. Den form for intelligens og snuhed almindelige mennesker refererer til, adskiller sig i høj grad fra den kultivation vi taler om. Sådanne intelligente mennesker har ofte svært ved at blive oplyste. De anser kun den fysiske verden som værende vigtig, og ønsker ikke på nogen måde at miste noget eller gå glip af fordele. I særdeleshed er der nogle individer der ser sig selv som lærde, intelligente og smarte, og som betragter kultivation som noget vrøvl. For disse mennesker er det at stå og lave øvelser og kultivere sin Xinxing noget helt ubegribeligt. De opfatter alle udøvere som værende tåbelige og overtroiske. Den oplysthed vi taler om refererer ikke til intelligens, men til en vendt tilbage til menneskets sande natur, at være et godt menneske og at være i overensstemmelse med universets egenskaber. Medfødt kvalitet bestemmer ens oplysningsevne. Hvis ens medfødte kvalitet er god, er ens oplysningsevne sædvanligvis også god. Medfødt kvalitet er udslagsgivende for oplysningsevne, mens oplysningsevnen ikke er fuldstændig styret af medfødt kvalitet. Uanset hvor god din medfødte kvalitet er, duer det ikke hvis din forståelse er dårlig og du ikke kan oplyses. Nogle mennesker har ikke særlig god medfødt kvalitet, men fordi deres oplysningsevne er god, vil de være i stand til at kultivere mod højere niveauer. Vi tilbyder alle levende væsener frelse, og lægger mere vægt på oplysningsevne, end på medfødt kvalitet. Selv om du har medbragt temmelig mange dårlige ting ved fødslen, behøves det bare at du med et beslutsomt hjerte vil kultivere opad - da er denne tanke en retskaffen tanke. Med denne tanke, hvis du kan opgive en smule mere end andre, vil du i sidste ende alligevel kunne opnå fuldendelse i kultivationen.

En udøvers krop er allerede blevet udrenset og kan efter fremkomsten af Gong ikke have sygdomme, fordi højenergi-materien i kroppen ikke tillader eksistensen af den sorte substans. Men nogle mennesker vil bare ikke tro på det, og tror altid at de er syge og siger “Hvorfor føler jeg mig så utilpas?” Vi siger dig, at det du har fået er Gong. Hvordan er det muligt ikke at føle sig utilpas, når det du har fået er så godt? For at kultivere, må du give tilsvarende igen. I virkeligheden er alt dette overfladiske ting, der ikke kan påvirke din krop. Det synes at være sygdom, men er det ikke. Det afhænger helt af din egen forståelse af det. En udøver skal ikke blot være i stand til at kunne udholde de værste trængsler, men skal også besidde god oplysningsevne. Når visse mennesker støder på vanskeligheder, forsøger de ikke engang at forstå. Jeg taler her om høje niveauer og om hvordan man ud fra en høj målestok kan stille krav til sig selv, men de anser stadig sig selv som værende almindelige mennesker. De er heller ikke i stand til at udøve med en sand udøvers mentalitet og tror heller ikke på, at de selv kunne befinde sig på et højt niveau.

Oplysning på et højt niveau refererer til det at blive oplyst. Oplysning klassificeres som pludselig oplysning og gradvis oplysning. Pludselig oplysning refererer til det tilfælde, hvor hele kultivationsprocessen foregår i en aflåst tilstand. Efter at have gennemført hele kultivationsforløbet og have højnet sin Xinxing, låses alt op i sidste øjeblik, og alle supernormale evner frigives med ét. Det Himmelske Øje åbnes øjeblikkeligt på det højeste plan og dine tanker kan kommunikere med liv på højere niveauer i andre dimensioner. Med ét kan du se tingenes sande tilstand i alle universets dimensioner og de enkelte verdener i hele universet, og forbinde dig med dem og være i stand til at bruge dine store supernormale evner. Vejen til pludselig oplysning er den vanskeligste. Historisk set udvælges kun personer med en yderst god medfødt kvalitet som disciple, og kultivationsmetoden overleveres kun til enkeltpersoner. For almindelige mennesker er dette uudholdeligt! Jeg gik den pludselige oplysnings vej.

De ting jeg nu overleverer til dig, hører til gradvis oplysning. Under kultivationsprocessen vil du udvikle alle de supernormale evner du bør have. Men det er ikke sikkert at du vil kunne bruge de supernormale evner du har udviklet. Når din Xinxing endnu ikke er nået op på et vist niveau, kan du ikke kontrollere dig selv og det vil være let at komme til at gøre noget forkert. Derfor vil du midlertidigt ikke kunne bruge de supernormale evner, men i sidste ende vil de gives til dig. Gennem kultivation vil du gradvist højne dit niveau, for med tiden at lære universets sandhed at kende. Ligesom ved pludselig oplysning vil man til slut opnå

fuldkommenhed. Vejen til gradvis oplysning er relativ let at tage, da der ingen fare er ved den. Vanskeligheden ligger i at du ser hele kultivationsprocessen, derfor bør du i endnu højere grad stille strenge krav til dig selv.

9. Klart og rent sind

Visse mennesker er ude af stand til at træde ind i en tilstand af stilhed når de øver, og søger derfor efter metoder til det. Der er folk der spørger: “Mester, hvorfor kan jeg ikke opnå stilhed under øvelse? Kan du lære mig nogle metoder eller teknikker, så jeg kan opnå stilhed, når jeg sidder i meditation?” Jeg siger, hvordan kan du opnå stilhed! Selv hvis en guddom kom for at vise dig en metode, ville du stadig ikke være i stand til at opnå stilhed. Hvorfor? Grunden er at dit eget sind ikke er klart og rent. Mennesker der lever i dette samfund har de “syv emotioner og seks begær.” Hvis du altid bekymrer dig om alle mulige personlige interesser, selv dine slægtninge og gode venners, og lader dem fylde dit hjerte og optage for stor en del af dit sind, ved at prioritere dem meget højt, hvorledes kan du da opnå stilhed, når du øver i den siddende meditation? Hvis du med overlæg prøver at undertrykke dem, vil de dukke op igen af sig selv.

Buddhistisk kultivation betoner “Forskrifter, Samadhi (*meditation*) og Visdom.” Forskrifter indebærer at give slip på de ting man er bundet af. Nogle mennesker bruger at messe Buddhas navn, hvilket kræver at det gøres med koncentration, så sindet opnår tilstanden at én tanke erstatter tusinde tanker. Men dette er en slags evne og ikke bare en teknik. Hvis du ikke tror på det, så prøv selv. Jeg forsikrer dig, at når din mund messer Buddhas navn, vil andre ting begynde at dukke op i din hjerne. Det var i Tibetansk Tantrisme man først begyndte at messe Buddhas navn. De messede det flere hundrede tusinde gange om dagen i en hel uge. De messede på denne måde til det svimlede for dem og til det blev helt tomt i deres sind; én tanke havde erstattet alle de andre. Dette er en slags evne, som du ikke nødvendigvis kan opnå. Der er andre kultivationsmetoder, der lærer dig at fokusere på Dantian, at tælle eller stirre på et bestemt objekt etc. Imidlertid kan disse metoder ikke gøre dig i stand til at gå ind i stilhed. Udøvere bør besidde et klart og rent sind, opgive deres personlige interesser og slippe deres begær.

Om man kan blive rolig og træde ind i stilhed eller ej, afspejler højden af ens niveau. Hvis man kan opnå stilhed i samme øjeblik man sætter sig ned, er dette et udtryk for ens niveau. Det gør ikke noget hvis du ikke kan opnå stilhed i øjeblikket, du kan gradvist nå dertil i løbet af kultivationsprocessen. Xinxing højnes langsomt og Gong vokser gradvist. Hvis du ikke tager let på dine personlige interesser og begær, kan du på ingen måde forøge din Gong.

En udøver skal til alle tider stille høje krav til sig. En udøver bliver hele tiden forstyrret af alle mulige komplicerede fænomener i samfundet; af vulgære og usunde ting, og af de syv emotioner og seks begær. De ting der bliver vist på TV, film og i litterære værker, foranlediger dig til at blive en stærkere og mere praktisk person blandt almindelige mennesker. Hvis du ikke kan sætte dig udover disse ting, og jo længere du fjerner dig fra en udøvers Xinxing og mentale tilstand, desto mere vil du miste af den Gong du har erhvervet. En udøver bør kun have lidt eller slet ingen kontakt med vulgære og usunde ting. Man bør opnå at kunne kigge uden at se, lytte uden at høre, og ikke lade sig berøre af andre mennesker eller ting. Jeg siger ofte at almindelige menneskers sind ikke kan berøre mig. Hvis nogen siger noget godt om mig, gør det mig ikke glad og hvis nogen skælder mig ud, gør det mig heller ikke vred. Uanset hvor alvorlig en Xinxing-forstyrrelse der finder sted mellem almindelige mennesker er, har det ingen effekt på mig. En udøver må tage yderst let på alle de personlige interesser han har erhvervet sig. Intet skal man lade tynde sit hjerte. Først da kan det siges at dit hjerte er blevet modent til at blive oplyst til Tao. Når du ingen stræben har efter berømmelse og vinding, og når du anser berømmelse, vinding og magt som noget ubetydeligt, vil du ikke blive oprørt eller vred. Du vil da altid forblive i en tilstand af psykisk balance. Hvis du kan lægge alt fra dig, vil du naturligt opnå et klart og rent sind.

Jeg har lært jer Dafa og alle fem sæt øvelser. Jeg har justeret jeres kroppe, indsat Falun og Qiji. Derudover beskytter mine Fashen jer. Det der tilkommer jer, har I alt sammen fået. Under forelæsningerne afhænger alt af mig, men efter i dag afhænger alt af jer. Mesteren leder jer til indgangen, mens kultivationen er op til den enkelte. Så længe du har en dyb forståelse af Dafa, studerer den omhyggeligt, til hver en tid værner om Xinxing, kultiverer ihærdigt, er i stand til at tåle de sværeste prøvelser og udholde det som er svært at udholde, tror jeg at du helt sikkert vil lykkes i din kultivation.

**Gong-kultivation har en vej, hjertet er vejen.
Dafa er grænseløs, trængslerne er båden.**

Kapitel IV

Falun Gongs øvelsesmetode

Falun Gong er en speciel kultivationsmetode af Buddha Skole. Dens enestående karakter skiller den ud fra andre kultivationsmetoder inden for Buddha Skole. Eftersom denne metode er en stor kultivationsmetode på højt niveau og den tidligere var en særlig intensiv kultivationsmetode, der krævede at udøvere besad ekstrem høj Xinxing eller havde storslået medfødt kvalitet, var den svær at popularisere. For at hjælpe flere udøvere med at højne deres niveau og få en bedre forståelse af vor kultivationsmetode, samt for at imødekomme kravene fra utallige hengivne udøvere, har jeg sammensat et sæt kultivationsøvelser egnede til udbredelse i befolkningen. Trods modifikationerne overgår disse øvelser langt de gængse kultivationsmetoder, i form af hvad de tilbyder og det niveau de udøves på.

Udøvere af Falun Gong kan ikke alene hurtigt forøge deres Gong-styrke og supernormale evner, men også tilegne sig en Falun med uforlignelig kraft på meget kort tid. Når Falun er dannet, roterer den automatisk og kontinuerligt i den nedre maveregion. Den opsamler uophørligt energi fra universet og omdanner den til Gong i udøverens Benti. Således opnås målet "Fa forædler udøveren."

Falun Gong består af fem sæt øvelser: Buddha viser Tusinde Hænder, Falun Stående Meditationsøvelse, At Gennemtrænge de To Kosmiske Yderpunkter, Falun Himmelske Kredsløb og Styrkelse af Guddommelige Evner.

1. Buddha viser Tusinde Hænder (*Fozhan Qianshou Fa*)

Princip:

Kernen i øvelsen "Buddha viser Tusinde Hænder" er at strække og åbne alle energikanaler i kroppen. Den hjælper begyndere til hurtigt at erhverve sig Qi og erfarne udøvere kan hurtigt højne sig. Da denne øvelse kræver at alle energikanalerne åbnes på én gang, kan udøvelsen påbegyndes på et meget højt niveau. Bevægelserne i øvelsen er enkle, eftersom den Store Tao som regel er enkel og let. Selvom bevægelserne er enkle, er de i makrokosmos bestemmende for alt hvad der bliver udviklet under hele kultivationsøvelsen. Når du udfører denne øvelse vil kroppen føles varm og du kan opleve følelsen af et meget kraftigt energifelt. Dette skyldes at alle energikanaler i kroppen udvides, strækkes og åbnes. Øvelsens formål er at åbne steder hvor energien er blokeret og få den til at cirkulere uhindret, at mobilisere energien i kroppen og under huden, og få den til at cirkulere kraftigt, samt at absorbere en stor mængde energi fra universet. Samtidig kan udøveren hurtigt komme ind i en tilstand af at være omgivet af et Qigong-energifelt. Som en grundlæggende øvelse i Falun Gong, udføres denne normalt først. Det er en af de intensive kultivationsmetoder.

Kou Jue (*Huskerim*):

身神合一， 动静随机；
Shen Shen He Yi, Dong Jing Sui Ji;

顶天独尊， 千手佛立
Ding Tian Du Zun, Qian Shou Fo Li.

Forberedelse:

Hold hele kroppen afslappet, men ikke slap. Stå naturligt med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Bøj benene en anelse. Bøj knæene og hoften let. Træk hagen lidt ind og løft tungespidsen så den rører ganen. Lad der være en smule afstand mellem tænderne. Saml læberne og luk øjnene let i. Bevar et fredfyldt ansigtsudtryk. Under øvelsen vil du have følelsen af at være meget stor og høj.

Liang Shou Jieyin (*Hænderne forenes*)

Løft begge hænder med håndfladerne opad. Lad de to tommelfingerspidser røre hinanden let. Før de andre fingre sammen og læg hænderne oven på hinanden, venstre hånd øverst for mænd, højre hånd øverst for kvinder. Hænderne danner en oval form og holdes ud for den nedre maveregion. Før begge overarme let fremad, med albuerne udad, så der dannes et hulrum under armhulerne. (se Fig. 1-1)



Mi Le Shen Yao (*Maitreya strækker sin ryg*)

Begynd med Jieyin (*hænderne forenes*). Samtidig med at du løfter de samlede hænder, strækkes benene gradvist. Skil hænderne når de er ud for ansigtet og vend begge håndflader gradvist opad. Så snart hænderne er over hovedet vender håndfladerne opad og begge hænders fingre peger mod hinanden i en afstand af 20-25 cm (se Fig. 1-2). Skyd samtidig hovedet lige op og pres begge fødder solidt mod jorden, stræk kroppen ud,

pres håndfladerne kraftigt opad og stræk kroppen i omkring 2-3 sekunder. Afspænd derefter hele kroppen med et sæt, og lad knæ og hofter vende tilbage til at være let bøjedede.

Ru Lai Guan Ding (*Tathagata fylder energi fra toppen af hovedet*)

Fortsæt fra foregående stilling. Drej håndfladerne udad til begge sider, så de samtidig danner en "tragt" på 140 grader. Stræk håndledene ud og før dem nedad (se Fig. 1-3).

Før håndfladerne nedad mod brystkassen med en afstand af 10 cm mellem brystkassen og hænderne. Lad hænderne fortsætte nedad til den nedre maveregion (se Fig. 1-4).

Shuang Shou Heshi (*Pres hænderne sammen foran brystet*)

Idet hænderne når den nedre del af maven, før dem da straks op til brystkassen og "Heshi" (Fig. 1-5). Når du udfører Heshi presses fingrene og håndroden mod hinanden, således at der opstår et hulrum mellem håndfladerne. Løft op i begge albuer så de to underarme danner en lige linie. (Brug "Lotus-hånden," undtagen i håndstillingerne Heshi og Jieyin, dette gælder også for de efterfølgende øvelser).



圖 1-4

圖 1-5

圖 1-6

Zhang Zhi Qian Kun (*Hænderne peger mod himlen og jorden*)

Start med håndstillingen Heshi. Adskil hænderne 2-3 cm, og begynd samtidig at dreje dem. Mænd drejer den venstre hånd (kvinder højre hånd) ind mod brystet og drejer den højre udad, så den venstre hånd er øverst og den højre nederst. Begge hænder er i "lige linie" med underarmene. (se Fig. 1-6).

Stræk derefter venstre underarm (for mænd) skråt opad mod venstre, med håndfladen vendt nedad og hånden i niveau med hovedet. Hold højre hånd foran brystet med håndfladen opad. Stræk gradvist hele kroppen, når venstre hånd har nået positionen. Træk hovedet opad og pres fødderne solidt ned mod jorden. Stræk den venstre hånd opad mod venstre, mens den højre hånd, der er foran brystet, følger overarmen og strækkes ud

mod højre (se Fig. 1-7). Stræk ud i ca. 2-3 sekunder, slap hele kroppen af med et sæt. Før venstre hånd tilbage foran brystet og udfør Heshi (se Fig. 1-5).

Drej derefter håndfladerne med højre hånd over den venstre for mænd (den venstre hånd over den højre for kvinder) (se Fig. 1-8).

Lad højre hånd gentage venstre hånds bevægelser, dvs. stræk højre underarm opad mod højre, med håndfladen nedad og hold hånden i hovedhøjde. Hold venstre hånd frem for brystet, med håndfalden opad. Efter strækket (Fig. 1-9) afslappes hele kroppen med et sæt. Tag hænderne tilbage til Heshi foran brystet (se Fig. 1-5).

Jin Hou Fen Shen (*Den Gyldne Abe deler sin krop*)

Begynd med håndstillingen Heshi. Skil hænderne ved brystet og træk dem ud mod siderne af kroppen, så de danner en vandret linje i skulderhøjde, stræk gradvist hele kroppen, skub hovedet opad, pres fødderne solidt nedad, stræk begge hænder kraftigt ud mod siderne, og stræk kraftigt i fire retninger i 2-3 sekunder (se Fig. 1-10). Slap øjeblikkeligt af i hele kroppen og Heshi foran brystet (se Fig. 1-5).



圖 1-7



圖 1-8



圖 1-9

Shuang Long Xia Hai (*To drager dykker ned i havet*)

Adskil hænderne fra Heshi og før dem skråt nedad foran kroppen. Når armene er parallelle med hinanden og strakte, skal de danne en vinkel på 30 grader med benene (se Fig. 1-11). Stræk hele kroppen, skub hovedet opad og pres fødderne solidt nedad. Stræk ca. 2-3 sekunder, slap hele kroppen af med et sæt og træk hænderne tilbage til Heshi foran brystet.



圖 1-10



圖 1-11

Pu Sa Fu Lian (*Bodhisattva sætter hænderne på lotusblomsten*)

Adskil hænderne fra Heshi og før hænderne nedad mod henholdsvis højre og venstre side af kroppen. Stræk dem diagonalt nedad langs begge sider af kroppen, med en vinkel på ca. 30 grader med benene (se Fig. 1-12). Stræk nu hele kroppen gradvist og pres fingerspidserne kraftigt nedad. Afspænd straks derefter hele kroppen. Før hænderne op til brystet og Heshi.

Luo Han Bei Shan (*Arhat bærer et bjerg på ryggen*)

Begynd med Heshi. Tag hænderne fra hinanden og før dem bagom kroppen med håndfladerne vendt bagud. Bøj håndledene idet begge hænder når bagom kroppen og dan en vinkel på 45 grader (se Fig. 1-13). Stræk gradvist kroppen. Idet hænderne når stillingen, træk da hovedet opad og plant fødderne solidt i jorden. Hold kroppen ret og stræk i ca. 2-3 sekunder. Slap øjeblikkeligt af i hele kroppen og før hænderne tilbage til Heshi foran brystet.



圖 1-12



圖 1-13



圖 1-14

Jin Gang Pai Shan (*Vajra vælter et bjerg*)

Begynd med Heshi. Tag hænderne fra hinanden og skub dem fremad med fingerspidserne pegende opad. Hold armene i skulderhøjde. Når armene er strakte, stræk dem kraftigt, træk hovedet opad og pres fødderne fast mod jorden. Hold kroppen ret (se Fig. 1-14). Stræk ca. 2-3 sekunder, slap øjeblikkeligt af i hele kroppen og før hænderne tilbage til Heshi foran brystet.

Die Kou Xiao Fu (*Overlap hænderne foran den nedre maveregion*)

Start med Heshi. Før hænderne langsomt nedad og vend håndfladerne ind mod maven. Overlap hænderne når de er ud for den nedre del af maven. Hold venstre hånd inderst for mænd og højre hånd inderst for kvinder. Den yderste hånds håndflade er vendt ind mod den anden hånds ryg. Hold en afstand på 3 cm mellem hænderne og mellem den inderste hånd og maven. Hold denne position i ca. 40-100 sekunder (se Fig. 1-15). Afslut øvelsen med Liang Shou Jieyin (se Fig. 1-16).



圖 1-15

圖 1-16

2. Falun Stående Meditationsøvelse (*Falun Zhuang Fa*)

Princip:

Dette er den anden af Falun Gongs øvelser. Det er en stille, stående øvelse bestående af fire “holde hjulet” stillinger. Bevægelserne er enkle og hver stilling holdes ganske længe. Begyndere kan mærke at deres arme er tunge og ømme i starten, men vil føle at hele kroppen er afslappet efter øvelsen og vil ikke føle træthed som efter fysisk arbejde. Med forøgelsen af hyppigheden og længden af øvelsen, kan udøvere mærke at Falun roterer mellem armene. Hyppig udøvelse af Falun Stående Meditationsøvelse vil gøre det muligt at åbne energikanaler i hele kroppen og forøge ens Gong-styrke. Falun Stående Meditationsøvelse er en omfattende kultivationsøvelse til at opnå visdom, højne niveauer og styrke guddommelige evner. Bevægelserne er enkle, men meget kan opnås via denne øvelse. Udfør bevægelserne naturligt under øvelsen og vær bevidst om at du øver. Undlad at svaje, selvom det er normalt at bevæge sig en smule. Ligesom med andre øvelser i Falun Gong, betyder afslutningen på øvelsen ikke afslutningen på udøvelsen, da Falun aldrig holder op med at rotere. Varigheden af hver stilling kan variere fra person til person, men jo længere jo bedre.

Kou Jue (*Huskerim*):

生慧增力， 融心轻体；
Sheng Hui Zeng Li, Rong Xin Qing Ti;

似妙似悟， 法轮初起
Si Miao Si Wu, Fa Lun Chu Qi.

Forberedelse:

Hold hele kroppen afslappet, men ikke slap. Stå naturligt med fødderne i en skulderbreddes afstand fra hinanden. Bøj let i knæene. Hold knæene og hofterne afslappede, og træk hagen let ind. Sæt tungespidsen op mod ganen, lad tænderne være let adskilte, luk læberne og øjnene let i. Bevar et fredfyldt ansigtsudtryk. Shuang Shou Jieyin (se Fig. 2-1).

Tou Qian Bao Lun (At holde hjulet foran hovedet)

Begynd med Jieyin. Tag hænderne fra hinanden, mens du langsomt løfter dem opad. Når hænderne er frem for hovedet i øjenbrynenes højde, vendes håndfladerne ind mod ansigtet. Lad begge hænders fingerspidser pege mod hinanden med en afstand af ca. 15 cm mellem dem. Lad armene danne en cirkel og slap af i hele kroppen (se Fig. 2-2).



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Fu Qian Bao Lun (At holde hjulet foran maven)

Før langsomt begge hænder nedad fra den foregående stilling. Hold stillingen uændret indtil de når den nedre maveregion. Lad der være en afstand af 10 cm mellem hænderne og maven. Hold albuerne let udad, så der dannes et hulrum i armhulerne, lad håndfladerne vende opad og lad fingerspidserne pege mod hinanden med 10 cm mellem dem. Armene danner en cirkel (se Fig. 2-3).

Tou Ding Bao Lun (At holde hjulet over hovedet)

Begynd fra den foregående stilling. Før langsomt hænderne op over hovedet uden at ændre på stillingen. Hold hjulet over hovedet med fingerspidserne pegende mod hinanden og håndfladerne vendt nedad. Hold en afstand af 20-30 cm mellem fingerspidserne og form en cirkel med armene. Hold skuldre, arme, albuer og håndled afslappede (se Fig. 2-4).

Liang Ce Bao Lun (*At holde hjulet på begge sider af hovedet*)

Før hænderne langsomt nedad fra den foregående stilling til hver side af hovedet. Hold håndfladerne vendt ind mod ørerne, underarmene lodrette og skuldrene afslappede. Hold ikke hænderne for tæt på ørerne (se Fig. 2-5).



Die Kou Xiao Fu (*Overlap hænderne foran nedre maveregion*)

Før hænderne langsomt nedad fra foregående stilling til den nedre maveregion. Overlap hænderne (se Fig. 2-6). Afslut øvelsen med Liang Shou Jieyin (se Fig. 2-7).

3. At Gennemtrænge de To Kosmiske Yderpunkter

(Guantong Liang Ji Fa)

Princip:

Denne øvelse har til hensigt at gennemtrænge universets energi, og blande den med energien i kroppen. En stor mængde energi afgives og indhentes. På meget kort tid kan udøveren udstøde den sygdomsfremkaldende og sorte Qi fra sin krop, og absorbere en stor mængde energi fra universet, så hans krop kan blive rensset og hurtigt nå tilstanden “Mælkehvide Legeme.” Desuden kan øvelsen hjælpe udøveren med at “åbne toppen af hovedet” og åbne passagerne under fødderne.

Inden du laver øvelsen, kan du kort forestille dig at du er som to tomme rør, der står mellem himmelen og jorden, gigantiske og umådelig høje. Med hændernes opadgående bevægelse, udsendes Qi'en inde i kroppen med stor fart direkte ud gennem issen, til det øvre kosmiske yderpunkt. Qi'en følger hændernes nedadgående bevægelse og udsendes gennem fodsålerne til det nedre kosmiske yderpunkt. Følgende hændernes bevægelse, vender energien tilbage til kroppens indre fra begge yderpunkter og bliver derefter skudt ud i den modsatte retning. Før hænderne skiftevis op og ned ni gange. Ved den niende gang standser den venstre hånd oppe for mænd (højre hånd for kvinder), og venter på at den anden hånd kommer op. Før derefter begge hænder nedad samtidig, for at bringe energien til det nedre kosmiske yderpunkt, og derpå tilbage til det øvre kosmiske yderpunkt langs kroppen. Efter at hænderne har bevæget sig op og ned ni gange, hentes energien tilbage til kroppen. Drej Falun fire gange med uret (set forfra) ud for den nedre maveregion, for at rotere energien udenfor, tilbage ind i kroppen. Foren derpå hænderne i Jieyin som afslutning på øvelsen, men ikke på udøvelsen.

Kou Jue (*Huskerim*)

净化本体， 法开顶底；
Jing Hua Ben Ti, Fa Kai Ding Di;

心慈意猛， 通天彻地
Xin Ci Yi Meng, Tong Tian Che Di.

Forberedelse:

Hold hele kroppen afslappet, men ikke slap. Stå naturligt med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Bøj let i knæene. Hold knæene og hofterne afslappede. Træk underkæben lidt ind og placer tungespidsen op mod ganen. Lad tænderne være let adskilte, luk læber og øjne let i. Antag et fredfyldt og roligt ansigtsudtryk. Shuang Shou Jieyin (se Fig. 3-1) og Heshi (se Fig. 3-2).

Dan Shou Chong Guan (*En hånds bevægelse*)

Begynd med Heshi. Før den ene hånd opad og den anden nedad. Hænderne bevæger sig langsomt langs med Qiji udenpå kroppen. Energien i kroppen følger hændernes op og nedadgående bevægelse. Mænd fører først den venstre hånd opad (se Fig. 3-3), kvinder den højre.

Før langsomt hånden opad, så den passerer den ene side af ansigtet og fortsætter op og skyller ud gennem issen. Sænk samtidig langsomt højre hånd (venstre hånd for kvinder). Lad hænderne bevæge sig skiftevis på denne måde (se Fig. 3-4). Hold begge håndflader vendt mod kroppen i en afstand af 10 cm. Slap af i hele kroppen når øvelsen udføres. En op- og nedadgående bevægelse af hænderne, regnes som én gang. Udfør dette i alt ni gange.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Shuang Shou Chong Guan (*To hænders bevægelse*)

Ved den niende enkelt-handsbevægelse, dvs. når venstre hånd er oppe (højre hånd for kvinder), løftes den anden hånd ligeledes, så begge hænder holdes oppe (se Fig. 3-5).

Før derefter samtidigt hænderne nedad (se Fig. 3-6). Når man fører begge hænder op og ned, vendes håndfladerne mod kroppen i en afstand af 10 cm. At føre begge hænder op og ned regnes som én gang. Gør dette ni gange.



圖 3-5

圖 3-6

Shuang Shou Tui Dong Falun (At dreje Falun med to hænder)

Når man har udført dobbelt-håndbevægelsen den niende gang, føres begge hænder nedad langs med ansigtet og brystet, til de når den nedre maveregion. Drej Falun ud for den nedre maveregion (se Fig. 3-7, 3-8 og 3-9) med venstre hånd inderst for mænd og højre hånd inderst for kvinder. Hold 4 cm afstand mellem de to hænder og mellem den inderste hånd og den nedre del af maven. Drej Falun med uret (set forfra) fire gange for at rotere energien udefra ind i kroppen. Hold hænderne inden for området af den nedre maveregion når du drejer Falun.

Liang Shou Jieyin (se Fig. 3-1).



圖 3-7

圖 3-8

圖 3-9

圖 3-10

4. Falun Himmelske Kredsløb (*Falun Zhou Tian Fa*)

Princip:

Denne øvelse gør det muligt for energien at cirkulere over et stort område. I stedet for kun at gå igennem én eller flere kanaler, cirkulerer energien fra hele Yin-siden af kroppen til hele Yang-siden, igen og igen. Denne øvelse overgår langt de gængse metoder til åbning af energikanalerne, eller det store og lille himmelske kredsløb. Det er en øvelse på mellemniveau i Falun Gong. Med de tre første øvelser som fundament, kan denne øvelse åbne alle kroppens energipassager (inklusive det store himmelske kredsløb), så energikanalerne gradvist vil blive forbundet i hele kroppen fra top til tå. Det mest enestående træk ved denne øvelse, er at Faluns rotation anvendes til at korrigere alle unormale tilstande i kroppen, således at kroppen, det lille univers, kan vende tilbage til sit udspring, og hele kroppens energi kan cirkulere uhindret. Når man har nået denne tilstand, vil udøveren have opnået et meget højt niveau i Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa. De med god medfødt kvalitet kan begynde deres kultivation i Dafa. På dette tidspunkt vil deres Gong-styrke og guddommelige evner været vokset enormt. Når du udfører denne øvelse følger hænderne Qiji. Bevægelserne skal være rolige, langsomme og afrundede.

Kou Jue (*Huskerim*):

旋法至虚， 心清似玉；
Xuan Fa Zhi Xu, Xin Qing Si Yu;

返本归真， 悠悠似起
Fan Ben Gui Zhen, You You Si Qi.

Forberedelse:

Hold hele kroppen afslappet, men ikke slap. Stå naturligt med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Bøj let i knæene. Hold knæene og hofterne afslappede. Træk hagen let ind og løft tungespidsen op mod ganen. Lad der være lidt afstand mellem tænderne. Luk læberne og øjnene let i. Bevar et fredfyldt og roligt ansigtsudtryk.

Begynd med Shuang Shou Jieyin og tag hænderne op til Heshi (se Fig. 4-1 og 4-2).

Adskil hænderne fra Heshi-stillingen. Før dem nedad til den nedre del af maven, mens begge håndflader vendes mod kroppen. Afstanden mellem hænderne og kroppen skal være ca. 10 cm. Lad hænderne passere langs underlivet og før dem nedad langs indersiden af benene. Følg indersiden af fødderne og bøj samtidig i hofterne og gå ned i hugsiddende stilling (se Fig. 4-3).



Når fingerspidserne er tæt på jorden, føres hænderne i en cirkel fra tåspidserne af begge fødder, om til bagsiden af hælene (som vist i Fig. 4-4).

Bøj derefter begge håndled en anelse og før hænderne op langs bagsiden af benene (se Fig. 4-5).

Ret ryggen mens hænderne føres op langs ryggen (se Fig. 4-6). Lad ikke hænderne røre kroppen når du udfører øvelsen, ellers vil energien fra hænderne blive suget ind i kroppen.

Når hænderne ikke kan løftes højere op, knyttes de let og former en hul knytnæve (se Fig. 4-7). Træk derefter hænderne fremefter under armhulerne.

Kryds armene foran brystet (der er ingen specielle krav om hvilken arm der skal være øverst eller underst, det kommer an på hvad man er vant til og gælder både for mænd og kvinder) (se Fig. 4-8).



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8

Åben de hule knytnæver og placer hænderne over skuldrene (med et mellemrum). Fortsæt med at føre hænderne langs Yang-siden (ydersiden) af armene. Når de når til håndledene, drejes begge hænder således at håndfladerne vender mod hinanden, dvs. at den yderste tommelfinger peger opad og den inderste tommelfinger peger nedad. Hold en afstand på 3-4 cm imellem dem. Nu danner hænderne og underarmene en "ret linje" (se Fig. 4-9).

Drej begge hænder i modsat retning, som om du holdt en bold mellem håndfladerne, således at den yderste hånd føres til indersiden, og den inderste hånd føres til ydersiden. Før derefter begge hænder langs Yin-siden (indersiden) af under- og overarmene, mens du samtidig løfter armene over og bagom hovedet. Hænderne forbliver krydsede bag hovedet (se Fig. 4-10).



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

Efter at hænderne er kommet over hovedet, bevæges de videre ned mod rygraden (se Fig. 4-11).

Adskil hænderne, med fingrene pegende nedad, og få forbindelse med energien fra ryggen. Før derefter begge hænder parallelt over hovedet til forsiden af brystet (se Fig. 4-12). På denne måde gennemføres et himmelsk kredsløb. Gentag bevægelserne ni gange. Efter den niende gang passerer hænderne brystkassen og fortsætter til den nedre maveregion.



圖 4-12

圖 4-13

圖 4-14

Die Kou Xiao Fu (se Fig. 4-13), og Shuang Shou Jieyin (se Fig. 4-14).

5. Styrkelse af Guddommelige Evner

(Shen Tong Jia Chi Fa)

Princip:

Øvelsen til “Styrkelse af Guddommelige Evner” er en stille kultivationsøvelse i Falun Gong. Denne mangesidede øvelse har til formål at styrke ens guddommelige evner (inklusive supernormale evner) og Gong-styrke, gennem at dreje Falun med Buddha’s håndbevægelser. Øvelsen ligger over mellemniveau og var oprindeligt en hemmeligholdt kultivationsmetode. For at opfylde kravene hos udøvere der besidder et betragteligt fundament, gør jeg specielt denne kultivationsmetode offentlig, så mennesker med en forudbestemt forbindelse kan lære den. Denne øvelse kræves udført siddende med begge ben overkors. Dobbelt-lotusstilling er at fortrække, men enkelt-lotusstilling er også acceptabel. Under øvelsen er strømmen af energi stærk og energifeltet omkring ens krop er temmelig stort. Hænderne bevæges i overensstemmelse med Qiji som Mesteren har anbragt. Når håndbevægelserne begynder, følger hjertet tankens bevægelse. Når

du styrker guddommelige evner, holdes sindet tomt med en svag fokusering på begge håndflader. Midten af håndfladerne vil føles varme, tunge, elektriske og følelsesløse, som om man holdt en vægt i hænderne etc. Dog bør du ikke søge efter sådanne fornemmelser bevidst, men lade tingene ske naturligt. Jo længere tid ens ben er korslagte, jo bedre, men det afhænger af den enkelte udøvers opnåede udholdenhed. Jo længere tid man sidder, desto højere vil ens styrke blive, og jo hurtigere vil Gong vokse. Når øvelsen udføres (tænk ikke på noget og hold sindet tomt for tanker) kommer man lidt efter lidt ind i en tilstand af stilhed. Træd gradvist ind i tilstanden “*Ding*” fra den dynamiske tilstand, der forekommer som værende stilhed, men ikke er Ding. Imidlertid skal din hovedbevidsthed være vidende om, at det er dig der øver.

Kou Jue (*Huskerim*):

有意无意 , 印随机起 ;
You Yi Wu Yi, Yin Sui Ji Qi;

似空非空 , 动静如意
Si Kong Fei Kong, Dong Jing Ru Yi.

Liang Shou Jieyin (*Hænderne forenes*)

Sid med benene korslagte i lotusstilling. Hold hele kroppen afslappet, men ikke slap. Hold ryggen rank og nakken ret, træk hagen let ind. Tungespidsen sættes op mod ganen, tænderne holdes let adskilt. Luk læberne og øjnene let i. Hjertet fyldes med barmhjertighed. Indtag et fredfyldt og roligt ansigtsudtryk. Foren hænderne i Jieyin ud for den nedre maveregion og træd gradvist ind i en tilstand af stilhed (se Fig. 5-1).

Første håndbevægelse

Når håndbevægelserne starter, følger hjertet tankernes bevægelse. Bevægelserne bør følge Qiji som Mesteren har anbragt, og bør udføres langsomt, blidt og uden hastværk.

Indled med Jieyin-stillingen og løft hænderne langsomt, indtil de er ud for ansigtet. Drej derefter gradvist håndfladerne opad. Når håndfladerne er helt vendte, vil hænderne have nået deres højeste placering (se Fig. 5-2).



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3

Adskil derefter hænderne, træk en cirkel omkring hovedet og før hænderne langs begge sider, indtil de er ud for ansigtet (se Fig. 5-3).

Før langsomt begge hænder nedad, hold albuerne tæt ind til kroppen, med begge håndflader vendt opad og fingerspidserne pegende fremad (se Fig. 5-4).

Stræk derpå håndledene ud og kryds dem foran brystet, med venstre hånd yderst for mænd og højre hånd yderst for kvinder (se Fig. 5-5).

Når begge hænder er krydset foran brystet, danner hænderne og armene en "ret linje." Den yderste hånds håndled drejes udad, mens håndfladen vendes opad. Lav en halvcirkel med fingerspidserne pegende bagud. Håndbevægelsen udføres med en vis styrke. Når den inderste hånd har krydset foran brystet, føres håndfladen nedad til armen bliver strakt. Rotér derefter hånden og armen, så håndfladen vender udad. Hånden og armen skal danne en vinkel på 30 grader med kroppen (se Fig. 5-6).



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6

Anden håndbevægelse

Fortsæt fra Fig. 5-6. Før venstre hånd (den øverste hånd) ned langs kroppen (inderst) og før højre hånd opad (yderst) med håndfladen vendt indad. Håndbevægelsen er ligesom i den første håndbevægelse, men hændernes stilling er omvendt (se Fig. 5-7), således at venstre og højre hånd byttes om.

Tredje håndbevægelse

Hold højre hånds håndled strakt (for mænd, venstre for kvinder), med håndfladen vendt mod kroppen. Når højre hånd krydser foran brystet, drej da håndfladen nedad og før den ned foran kroppen, indtil hånden er over skinnebenet. Stræk armen ud. Venstre håndled for mænd (det højre for kvinder) drejer, mens den bevæges opad og krydser højre hånd, så håndfladen vender mod kroppen. Bevæg samtidig håndfladen mod venstre skulder (højre for kvinder). Når hånden når sin stilling, vendes håndfladen opad med fingerspidserne pegende fremad (se Fig. 5-8).



圖 5-7

圖 5-8

圖 5-9

Fjerde håndbevægelse

Dette er den samme håndbevægelse som ovenfor med håndstillingerne omvendt. Den venstre hånd er inderst for mænd (højre hånd inderst for kvinder) og den højre hånd er yderst (inderst for kvinder). Bevægelserne medfører at højre og venstre hånd byttes om, og at håndstillingerne er modsatte (se Fig. 5-9). Bevægelserne i de ovenstående fire håndbevægelser er sammenhængende og forløber uden afbrydelse.

At styrke kugleformede guddommelige evner

Fortsæt fra Fjerde håndbevægelse. Hold den øverste hånd inderst og den nederste hånd yderst. For mænd vendes den højre håndflade gradvist, mens den føres nedad mod brystet. Bevæg højre hånd opad for mænd (venstre hånd for kvinder). Når begge underarme danner en ret linje ud for brystet (se Fig. 5-10), føres hænderne fra hinanden ud mod siderne (se Fig. 5-11), mens håndfladerne vendes nedad.



圖 5-10



圖 5-11

Når begge hænder er ovenfor ydersiden af knæene, sænkes de til taljehøjde. Underarmene og håndledene er i samme højde og er parallelle med jorden. Slap af i armene (se Fig. 5-12).

Denne stilling er til at trække de guddommelige evner i kroppen ud til hænderne, for at forstærke dem der. Det er de kugleformede guddommelige evner. Under processen vil begge hænder føles varme, tunge og prikkende, som om man holdt noget i dem. Søg ikke efter sådanne fornemmelser forsætligt, men lad alt ske naturligt. Jo længere du sidder i denne stilling jo bedre. Hold stillingen indtil du ikke kan udholde mere.



圖 5-12



圖 5-13

At styrke søjleformede guddommelige evner

Fortsæt fra foregående stilling. For mænd vendes højre hånd opad (venstre hånd for kvinder), mens den føres mod den nedre maveregion. Når hånden har nået stillingen, bliver den ved den nedre del af maven, med håndfladen vendt opad. Løft samtidig venstre hånd (højre hånd for kvinder) op mod hagen, med håndfladen vendt nedad. Hold hånden og underarmen ved hagen. Begge håndflader vender nu mod hinanden og forbliver i ro (se Fig. 5-13).

Dette er at styrke søjleformede guddommelige evner, såsom “håndflade torden” etc. Hold stillingen indtil du føler at det er umuligt at holde den længere. Den øverste hånd trækker derpå en halvcirkel ned mod den nedre maveregion. Løft samtidig den nederste hånd opad, mens håndfladen vendes nedad, indtil den er lige under hagen (se Fig. 5-14). Armen og skulderen er i samme højde og håndfladerne vender mod hinanden. Dette er også for at styrke søjleformede guddommelige evner, blot med omvendt håndstilling. Hold stillingen indtil du bliver så træt i armen, at du ikke orker mere.



圖 5-14

圖 5-15

圖 5-16

Dyb Meditation

Forsæt fra den foregående stilling og træk en halvcirkel ud fra kroppen og nedad, med den øverste hånd til den nedre maveregion. Liang Shou Jieyin (se Fig. 5-15) og tråd ind i dyb stilhed. Bliv i Ding, jo længere tid desto bedre.

Afsluttende håndbevægelse

Shuang Shou Heshi (se Fig. 5-16) – tråd ud af Ding og afslut Lotus-stillingen.

Nogle grundlæggende krav og vigtige punkter ved kultivation i Falun Gong

1. De fem sæt øvelser i Falun Gong kan udøves i rækkefølge eller hver for sig. Sædvanligvis kræves det at man udfører det første sæt øvelser først og tre gange. Naturligvis kan de andre øvelsessæt også udføres før det første sæt, eller hver øvelse kan udføres for sig.
2. Hver bevægelse bør udføres med præcision og rytme. Hænderne og armene bør bevæges glidende opad og nedad, frem og tilbage, til højre og venstre. Alt skal være "blidt, langsomt og afrundet" og følge Qiji. Hverken for langsomt eller for hurtigt.
3. Din hovedbevidsthed skal have kontrollen når du udøver, da Falun Gong kultiverer hovedbevidstheden. Stå ikke og svaj forsætligt. Kontroller dig selv hvis du svajer, og åbn øjnene hvis det er nødvendigt.
4. Hold hele kroppen afslappet, især knæene og hofterne. Energikanalerne vil blive blokerede hvis du står for stift.
5. Når du udfører øvelserne bør bevægelserne være afslappede og naturlige, smidige og lette, sammenhængende og uhindrede. Øvelserne bør være faste men blide, med en vis kraft, men ikke hårde eller stive. På denne måde vil øvelserne være mere effektive.
6. Gennemførelsen af hver øvelse betyder "afslutningen på bevægelserne, men ikke på udøvelsen." Alt hvad du behøver gøre er Jieyin, hvilket betyder afslutningen på øvelserne. Lad være med at standse kultivationsmekanismen med tankestyring, da Falun aldrig ophører med at rotere.
7. De som er svage eller kronisk syge kan øve i henhold til deres fysiske tilstand. De kan øve mindre, eller øve hvilken af de fem øvelser de måtte ønske. De der ikke kan udføre øvelser med bevægelse i, kan meditere siddende i stedet, men man bør imidlertid ikke afbryde udøvelsen.
8. Der er ingen særlige krav til tid, sted eller retning under øvelserne, men stedet bør være rent og omgivelserne rolige.
9. Øvelserne udføres uden tankestyring, så kommer man ikke på afveje. Bland ikke Falun Gong med andre kultivationssystemer, da Falun ellers vil blive deform.
10. Når du finder det helt umuligt at gå ind i stilhed under øvelsen, kan du messe mesterens navn. Med tiden vil du gradvist blive i stand til at træde ind i stilhed.
11. Under udøvelse kan prøvelser opstå. Det er én måde at tilbagebetale karma på. Alle har karma. Tænk ikke på det som sygdom, når du mærker ubehag i kroppen. For at eliminere karma og bane vej for kultivationen, vil prøvelser komme før eller siden.
12. Hvis du ikke kan krydse benene i den siddende øvelse, kan du i begyndelsen sidde på kanten af en stol – det vil kunne opnå samme effekt. Men som udøver skal du kunne lave den siddende øvelse med korslagte ben (lotusstilling). Med tiden vil det bestemt lykkes for dig.
13. Hvis du ser nogle billeder eller scener, når du udfører den stille øvelse, så tag dig ikke af det, men fortsæt med din udøvelse. Hvis du forstyrres af nogle skræmmende scener eller føler dig truet, skal du øjeblikkeligt huske: "Jeg er beskyttet af Falun Gongs Lærer. Jeg er ikke bange for noget," eller du kan kalde på Lærer Li og fortsætte med din øvelse.

Kapitel V


Spørgsmål og Svar

1. Falun og Falun Gong

Spørgsmål: Hvad er Falun sammensat af?

Svar: Falun er et intelligent væsen, der består af højenergi-substans. Den omdanner automatisk Gong og eksisterer ikke i vor dimension.

Spørgsmål: Hvordan ser Falun ud?

Svar: Man kan blot sige at Falun's farve er gyldengul, da der ikke eksisterer en sådan farve i vor dimension. Den inderste rings baggrundsfarve er højrød. Den yderste rings baggrund er orange. Der er to røde og sorte Taiji (Yin/Yang) symboler, der tilhører Tao Skole. Der er også to andre røde og blå Taiji-symboler, der tilhører den Store Oprindelige Tao Skole. Disse to skoler er forskellige. Swastika-symbolet  (Wan) er gyldengult. Personer med det Himmelske Øje åbent på et lavt niveau kan se Falun rotere ligesom en elektrisk ventilator. Hvis man ser den tydeligt, er den meget smuk, og kan inspirere udøveren til at anstrenge sig endnu mere i sin kultivation.

Spørgsmål: Hvor er Falun placeret oprindeligt? Hvor er den placeret senere?

Svar: Jeg gav jer kun én Falun. Den befinder sig i den nedre maveregion, på samme sted hvor den Dan vi omtalte tidligere bliver kultiveret og opbevaret. Dens placering ændres ikke. Nogle mennesker er i stand til at se mange roterende Falun. Disse bruges udvortes af min Fashen til at justere din krop.

Spørgsmål: Kan Falun udvikles gennem udøvelse? Hvor mange af dem kan udvikles? Er der nogen forskel mellem disse og den Læreren har givet mig?

Svar: Falun kan udvikles gennem udøvelse. Efterhånden som din energistyrke fortsat styrkes, vil flere og flere Falun udvikles. Alle Falun er ens. Den eneste forskel er at den Falun, der findes i den nedre maveregion ikke bevæger sig rundt, da den er roden.

Spørgsmål: Hvordan kan man mærke og observere Falun's tilstedeværelse og rotation?

Svar: Der er ingen grund til at mærke eller observere den. Nogle mennesker er meget sensitive og kan mærke Falun's rotation. I begyndelsen efter Falun er blevet placeret, kan det føles lidt uvant at den befinder sig i din krop. Du kunne få mavepine, fornemme at noget bevæger sig eller føle en varme etc. Efter du har vænnet dig til det, vil du ikke længere kunne mærke noget. Dog vil folk med supernormale evner kunne se den. Det er netop som med din mave; du mærker heller ikke dens bevægelser.

Spørgsmål: Retningen hvormed Falun roterer på Falun-symbolet er ikke den samme som den på de studerendes Id-kort (med reference til første og andet seminar). Den Falun der er afbilledet på seminarets Id-kort drejer mod uret. Hvorfor?

Svar: Formålet er at give jer nogle ting. Dens udadgående energi-udstråling regulerer alles kroppe, så derfor drejer den ikke med uret. I kan se dens rotation.

Spørgsmål: Hvornår udstyrer Læreren eleverne med Falun?

Svar: Vi vil her fortælle jer alle sammen, at nogle af vore elever har udøvet mange forskellige metoder. Det vanskelige ligger i at rydde op i alt det rod og uorden, der findes i deres kroppe, ved at beholde det gode og blive af med det dårlige. Dette kræver en ekstra indsats. Derefter kan Falun sættes på plads. Størrelsen af den isatte Falun afhænger af ens kultivationsniveau. Visse personer der aldrig har udøvet Qigong før, men som har god medfødt kvalitet, vil komme af med sygdomme via en justering af deres krop under denne forelæsningsrække. De vil kunne forlade niveauet for Qi-udøvelse og træde ind i stadiet det "Mælkehvide Legeme." Mange har et dårligt helbred og de vil blive justeret kontinuerligt, for hvordan kan Falun isættes førend justeringerne er fuldført? Det er kun et fåtal, der ikke kan få isat Falun, men bliv nu ikke bekymret! Jeg har allerede installeret Qiji, der kan forme Falun.

Spørgsmål: Hvordan bæres Falun?

Svar: Den bæres ikke. Jeg frigiver Falun og indsætter den i din nedre maveregion. Den befinder sig ikke i vor fysiske dimension, men i en anden dimension. Hvis den havde befundet sig i denne dimension, sammen med indvoldene i din nedre maveregion, hvad ville der så ske om den begyndte at rotere? Den eksisterer i en anden fysisk dimension og kommer ikke i karambolage med denne.

Spørgsmål: Vil du fortsætte med at uddele Falun ved dine næste forelæsninger?

Svar: Du får kun én. Nogle mennesker kan fornemme mange Falun rotere. Disse er til udvortes brug og har udelukkende det formål at justere din krop. Det største særkende ved vor metode, er at når energi bliver udsendt, vil en række Falun blive frigivet. Således vil du allerede inden du begynder at udøve, have mange Falun der roterer hid og did, imens de justerer din krop. Den Falun jeg virkelig giver jer, er den der befinder sig i den nedre maveregion.

Spørgsmål: Vil Falun forsvinde hvis jeg holder op med at udøve? Hvor længe vil den blive hos mig?

Svar: Så længe du betragter dig selv som udøver og opfører dig i overensstemmelse med de Xinxing-krav jeg har omtalt, vil Falun ikke forlade dig når du ikke udøver, men vil endda styrkes. Din energistyrke vil fortsætte med at vokse. Hvis du imidlertid ikke opfører dig i overensstemmelse med mine Xinxing-krav, er jeg bange for at din udøvelse ikke vil være til nogen nytte, selv hvis du øver flittigere end alle andre. Så selvom du øver, vil det ikke gavne noget. Uanset hvilken metode du udøver, er det meget tænkeligt at du er i færd med at udøve en ond metode, hvis du ikke gør det i overensstemmelse med kravene. Hvis du altid tænker dårlige ting som "den eller den person er så dårlig; ham skal jeg nok ordne, når jeg har udviklet nogle evner" eller hvis du tilføjer disse ting under udøvelse og ikke følger mine retningslinier omkring Xinxing, vil du så ikke også være i færd med at udøve en ond metode, selvom du er ved at lære Falun Gong?

Spørgsmål: Læreren siger ofte, "Du kan ikke få en Falun for selv 100 millioner Yuan." Hvad mener du med det?

Svar: Det betyder bare at den er ufatteligt værdifuld. Hvad jeg giver dig er ikke bare Falun, men også mange andre værdifulde ting der skal garantere at du kan udøve. Disse ting kan heller ikke fås for penge.

Spørgsmål: Kan jeg få Falun hvis jeg er kommet sent?

Svar: Så længe du kommer før de sidste tre forelæsningsdage, kan din krop blive justeret og udstyret med Falun og andre ting. Imidlertid kan det ikke siges med sikkerhed, hvis du kun kommer i løbet af de sidste tre dage, men du vil stadig opnå at blive justeret. Det er vanskeligt at plante disse ting, men muligvis er din tilstand gunstig og de vil kunne plantes.

Spørgsmål: Er Falun den eneste ting der bliver brugt til at rette op på unormale tilstande i det menneskelige legeme?

Svar: Korrektionen afhænger ikke kun af Falun. Mester bruger også mange andre metoder.

Spørgsmål: Hvad er Falun Gong's forhistoriske baggrund?

Svar: Jeg synes dette er et alt for stort spørgsmål på alt for højt niveau. Det overskrider hvad vi bør vide på nuværende niveau, så vi kan ikke tale om det her. Men der er én ting alle bør vide: Vort kultivationsystem tilhører Qigong af Buddha Skole – ikke buddhistisk Qigong. Det er ikke buddhisme, selvom vi deler samme mål. Vi er blot to forskellige kultivationsmetoder med forskelligt forløb, men med samme sigte.

Spørgsmål: Hvor lang er Falun Gong's historie?

Svar: Det kultivationsystem jeg har udøvet i, er ikke helt det samme som det jeg har offentliggjort. Den Falun jeg har kultiveret er mere kraftfuld end hvad der bliver undervist i og videregivet her. Derudover udviklede min Gong sig hurtigere end hvad der er tilladt i dette system. Alligevel tillader det kultivationsystem jeg har offentliggjort en hurtig vækst af Gong, hvilket resulterer i at kravet til udøverens Xinxing er strengere og højere end normalt. De ting jeg har introduceret til offentligheden er omarrangerede, og med krav der ikke er helt så høje som dem jeg praktiserede, men dog strengere end hos de almindelige kultivationsystemer. Fordi systemet er anderledes end hvad det oprindeligt var, er jeg blevet kaldt dets grundlægger. Hvad angår længden af Falun Gong's historie, heri ikke medregnet tiden fra før offentliggørelsen, kan vi sige at det begyndte forrige maj (1992), da jeg først begyndte at undervise i det nordøstlige Kina.

Spørgsmål: Hvad giver Læreren os under forelæsningerne?

Svar: Jeg giver alle Falun. Der findes Falun til kultivation og der findes Falun til justering af kroppen. Samtidig tager mine Fashen sig af dig – alle har en – forudsat at du kultiverer Falun Gong. Hvis du ikke kultiverer, vil Fashen naturligvis ikke tage sig af dig. De ville ikke gøre det, selv hvis de blev sat til det. Mine Fashen ved lige præcis hvad du tænker.

Spørgsmål: Kan Falun Gong sætte mig i stand til at kultivere den Sande Frugt?

Svar: Dafa er uden grænser. Selv hvis du havde kultiveret til en Tathagata's niveau, ville der ikke være nogen ende. Vi er en ortodoks kultivationsmetode – kultiver bare! Hvad du opnår, er den Sande Frugt.

2. Udøvelsesprincipper og metoder

Spørgsmål: Efter at have endt udøvelsen "Det Himmelske Kredsløb," siger nogle udøvere at de har haft drømme hvori de tydeligt ser sig selv svæve i himmelen. Hvad betyder dette?

Svar: Jeg kan fortælle dig at det ikke er en drøm, hvis sådan noget sker under meditation eller i drømme. Det er forårsaget af din Yuanshen der forlader dit fysiske legeme – hvilket er fuldstændig forskelligt fra en drøm. I en drøm kan du ikke se så klart og så detaljeret. Når din ånd forlader kroppen, kan hvad du ser og hvordan du svæver op, ses realistisk og huskes tydeligt.

Spørgsmål: Hvilke dårlige konsekvenser vil det medføre hvis Falun bliver deform?

Svar: Det betyder at udøveren er kommet på afveje og at Falun har mistet sin virkning. Dette vil desuden medføre en masse besværligheder i kultivationen. Det er som hvis du har valgt ikke at gå på hovedvejen, men på en sidevej hvor du bliver væk og ikke kan finde vej. Du vil støde på vanskeligheder, der vil afspejle sig i dagligdagen.

Spørgsmål: Som udøvere, hvordan skal vi tage os af det hjemlige miljø? Kan huset have Falun?

Svar: Mange af jer der sidder her har set Falun's tilstedeværelse i jeres hjem, og jeres familier er også begyndt at nyde godt af det. Som vi før har nævnt eksisterer der mange dimensioner på samme tid og sted. Dit hus er ingen undtagelse og behøver derfor en oprydning. Den måde det normalt foregår på, er ved at eliminere de dårlige ting for siden at installere et skjold, således at intet dårligt kan trænge ind.

Spørgsmål: Under udøvelse rammer Qi et sygt område, så det føles smertefuldt og hævet. Hvorfor det?

Svar: Sygdom er en slags ansamling af sort energi. Efter vi bryder det i stykker i første del af lektionen, vil stedet føles hævet. Imidlertid har det allerede mistet sine rødder og er begyndt at blive stødt ud. Det vil hurtigt blive udstødt og sygdommen vil ikke længere eksistere.

Spørgsmål: Mine gamle sygdomme forsvandt under de første dage i møderækken, men kom pludseligt tilbage nogle dage senere. Hvorfor?

Svar: Fordi man gør meget hurtige fremskridt indenfor vort kultivationssystem, og jeres niveauer ændres på kort tid, er din sygdom kureret før du ved af det. De symptomer der senere dukker op, er som jeg tidligere har været inde på, udtryk for at der er "prøvelser" på vej. Ved nærmere iagttagelse vil du finde at disse symptomer er forskellige fra de oprindelige sygdomssymptomer. Hvis du henvender dig til andre Qigong-mestre for at få din krop justeret, vil de ikke være i stand til at gøre det. Dette er en manifestation af karma, mens Gong er under udvikling.

Spørgsmål: Har vi stadig brug for at tage medicin under kultivationen?

Svar: Du burde selv overveje dette spørgsmål og blive afklaret omkring det. Hvis du tager medicin under udøvelsen betyder det, at du ikke tror på at udøvelsen kan kurere sygdomme. Hvorfor skulle du ville tage medicin, hvis du troede på det? Men når I ikke overholder Xinxing-kravene og pludselig løber ind i vanskeligheder, da vil I nok sige at det var Li Hongzhi der sagde I ikke skulle tage medicin. Men Li Hongzhi har imidlertid også sagt til jer, at I skal have strikte krav til jeres Xinxing. Har I gjort det? Hvad de mennesker der virkelig kultiverer Dafa har i kroppen, er ikke det samme som de ting almindelige menneskers har. De sygdomme almindelige mennesker får, tillades ikke at forekomme i din krop. Hvis du oprigtigt tror på at kultivationen kan kurere sygdomme, og indstiller dit medicinindtag uden at bekymre dig og ikke modtager behandling, vil nogen på naturlig vis kurere det for dig. I er alle ved at få det bedre og I føler jer bedre tilpas for hver dag der går. Hvorfor det? Fordi mine Fashen har haft travlt med at ordne ting i mange af jer. De hjælper jer ved at gøre disse ting. Hvis ikke jeres sind er stabilt under kultivationen, og I indtager en skeptisk holdning eller en "lad os bare prøve det" attitude, vil I intet opnå. Hvorvidt I tror på Buddhaer eller ej, afhænger af jeres oplysningsevne og medfødte kvalitet. Hvis en Buddha, man tydeligt kunne se med det

blotte øje, tonede frem her, ville alle begynde at studere buddhisme. Spørgsmålet om ændringen af ens mentalitet ville således ikke længere eksistere. Du er nødt til først at tro, siden vil du kunne se.

Spørgsmål: Nogle mennesker ønsker at indbyde Læreren og Lærerens disciple til at behandle sygdomme. Er dette acceptabelt?

Svar: Jeg trådte ikke frem i offentligheden for at behandle sygdomme. Hvor der er mennesker, vil der være sygdomme. Visse mennesker forstår ganske simpelt ikke det jeg siger, men jeg ønsker ikke at uddybe det nærmere. Buddha Skoles kultivationssystemer har til formål at frelse alle følende væsener, hvorfor det er i orden at behandle sygdomme. Vi behandler patienter på en organiseret måde, med det formål at skabe offentlig interesse. Fordi jeg kun netop er trådt offentligt frem og derfor ikke er særligt kendt, kan folk ikke genkende mig, hvilket kan medføre at der ikke kommer nogen til mine forelæsninger. Gennem konsultationer og rådgivning, lader vi alle bevidne vort system. Faktisk har resultatet af denne formidling været rigtigt god. På denne måde har vi ikke udelukkende gjort det for at helbrede sygdomme. Det er forbudt at bruge Gong på højt niveau til professionel behandling af sygdomme, ligesom det heller ikke er tilladt at erstatte denne verdens love med love fra hinsides denne verden. Det er ikke en sådan tilstand, nogle gange vil resultatet af sygdomsbehandlingen ikke være god. Det er vort ansvar at korrigere kultivationselevernes kroppe i en sådan grad at der ikke længere findes sygdomme – kun da kan du kultivere mod højere niveauer. Hvis du altid bekymrer dig om dine sygdomme og egentlig ikke har den mindste smule lyst til at kultivere, vil mine Fashen med al tydelighed vide hvad du tænker, selv uden at du har sagt noget, hvilket vil medføre at du i sidste ende intet opnår. I løbet af forelæsningerne har vi allerede justeret jeres kroppe. Selvfølgelig må du først vise dig som en person der kultiverer. Jeg har ikke i sinde at påbegynde en behandling først, for siden, midt inde i forløbet, at kræve mere betaling – den slags ting gør vi ikke her. Hvis din sygdom ikke er blevet kureret, må det anses som værende et spørgsmål om din oplysningsformåen. Vi kan naturligvis ikke udelukke at der findes tilfælde, hvor nogle individer er meget syge. Reaktionen er måske ikke åbenbare i din krop, men faktisk er de ret stærke. En enkelt justering er måske ikke tilstrækkelig til at bringe dem i orden, ikke desto mindre har vi ydet vort bedste. Det er ikke fordi vi er uansvarlige; men fordi sygdommen simpelthen er for alvorlig. Når du går hjem for at kultivere, vil vi fortsætte med at behandle dig indtil du er fuldstændigt kureret. Disse tilfælde er få.

Spørgsmål: Hvordan kan vi træde ind i stilhed under øvelse? Er det en binding når vi tænker på problemer fra arbejdet under øvelse?

Svar: Tag let på spørgsmål vedrørende egne interesser og prøv at bevare et klart og rent sind hele tiden. Hvis du ved hvornår en prøvelse kommer og hvad den er, vil den ikke længere være en prøvelse. Prøvelser dukker for det meste pludseligt op, ud af den tomme luft. Hvis du er beslutsom, vil du helt sikkert klare dig igennem. Kun på denne måde kan dit Xinxing-niveau blive vurderet. Når dine bindinger er væk og din Xinxing højnet, din striden og kappen med andre ophørt, din uvilje og fjendskab glemt, og du har ryddet op i dine tanker – først da kan der være tale om evnen til at kunne træde ind i stilhed. Hvis du alligevel ikke kan opnå stilhedstilstanden, så forestil dig selv som værende en anden person og tankerne en andens. Uanset hvor forskelligartede dine tanker er, bør du træde ud af dem og bare lade dem være. Nogle mennesker foreslår at man messer Buddhas navn eller at man tæller; disse er alle metoder der bruges i udøvelse. Når vi udøver kræves det ikke at du fokuserer dine tanker på noget bestemt, men du skal være klar over at du er i gang med at udøve. Problemer i forbindelse med dit arbejde regnes ikke som værende personlige interesser, da disse ikke er bindinger og er af en godartet natur. Jeg kender en munk der forstår dette problem. Han er abbed i et tempel og har mange opgaver, men når han sætter sig, distancerer han sig fra disse ting. Det er helt sikkert at han ikke skænker dem en tanke. Dette er også en slags evne. Når han udøver, er der slet ingen tanker i hans sind – der er ingen spor af hans egne tanker eller ideer. Hvis du kan undgå at blande personlige ting med ting fra dit arbejde, vil du stadig kunne gøre det godt.

Spørgsmål: Hvad skal vi gøre når dårlige tanker dukker op under udøvelse?

Svar: Under udøvelse kan mange dårlige ting undertiden dukke op. Da I lige er begyndt at kultivere, er det ikke muligt at opnå et højt niveau fra starten. Derfor er de krav vi stiller til jer heller ikke så høje endnu. Det er urealistisk at forlange af jer, at I skal kunne forhindre dårlige tanker i at dukke op i jeres sind, da dette er noget der opnås gradvist. I begyndelsen er dette i orden, men lad være med at lade jeres tanker løbe løbsk. Med tiden vil jeres bevidsthed højnes og I bør således stile efter en højere standard, eftersom I kultiverer den Store Vej. Når du har gennemført denne forelæsningsrække, er du ikke længere et almindeligt menneske, for det du nu bærer rundt på er så enestående, at du er nødt til at stille strenge krav til din Xinxing.

Spørgsmål: Når jeg udøver, føler jeg at mit hoved og den nedre maveregion drejer rundt, samtidigt med at jeg føler mig utilpas omkring brystet.

Svar: Dette er forårsaget af Falun's rotation under den indledende fase. I fremtiden er det ikke sikkert at du vil have dette symptom.

Spørgsmål: Hvad gør vi hvis vi tiltrækker små dyr under udøvelse?

Svar: Uanset hvilken kultivationsmetode du udøver, vil små dyr blive tiltrukket. Ignorer dem bare. Det skyldes at der i et positivt energifelt, særligt i Buddha Skole's Gong, eksisterer ting der kan frelse alle levende væsener. Når Falun drejer med uret, hjælper den os; når den drejer mod uret, hjælper den andre. Den roterer frem og tilbage og gavner på denne måde alting.

Spørgsmål: I øvelsen "At Gennemtrænge de Kosmiske Yderpunkter," regnes det som én omgang at flytte hånden op og ned én gang? Bør jeg forestille mig at jeg er meget høj og stor, før jeg strækker mine hænder ud under udførelsen af øvelsen "Buddha Viser Tusinde Hænder"?

Svar: Det regnes som en gang når den ene hånd bevæges op og ned én enkelt gang. Lad være med at tænke over dig selv under udførelsen af "Buddha Viser Tusinde Hænder," du vil helt naturligt føle at du er stor og høj. Du behøver bare at have fornemmelsen af, at du er det største væsen mellem himmel og jord. Det er tilstrækkeligt bare at stå dér, men lad være med at bruge tankestyring til at forfølge fornemmelsen, da dette ville være en binding.

Spørgsmål: Hvad skal jeg gøre hvis jeg ikke er i stand til at sidde med benene i lotusstilling under meditation?

Svar: Hvis du ikke er i stand til at sidde med korslagte ben, kan du øve dig ved at sidde på kanten af en stol, hvilket har den samme virkning. Men da du er en kultivator, er du nødt til at træne dine ben. I sidste ende er du nødt til at kunne korslægge dem.

Spørgsmål: Hvad skal jeg gøre hvis nogen i min familie opfører sig dårligt og ikke følger principperne "Zhen-Shan-Ren"?

Svar: Hvis dine familiemedlemmer ikke udøver Falun Gong, er dette ikke et problem. Lad ham være hvis han ikke er udøver af vort kultivationsssystem. Det vigtigste er at kultivere dig selv. Kultiver dig selv og lad være med at bekymre dig for meget.

Spørgsmål: I min hverdag gør jeg sommetider noget forkert og fortryder det bagefter, men alligevel sker det igen. Er det fordi min Xinxing er for lav?

Svar: At du kan skrive om det, viser at du allerede har forbedret din Xinxing, da du er i stand til at se det. Almindelige mennesker opfatter ikke når de gør noget forkert. Dette betyder at du allerede har overgået almindelige mennesker. Du fejlede første gang og tog ikke vare på din Xinxing – dette er en proces. Næste gang du står over for problemet vil du kunne højne dig.

Spørgsmål: Kan personer i fyrre til halvtredsårsalderen opnå tilstanden "tre blomster samles på issen"?

Svar: Da vi kultiverer både krop og sind spiller alder ingen rolle. Så længe du er i stand til at kultivere dig og kan følge retningslinierne for Xinxing, som jeg har udlagt, vil dit liv under fortsat udøvelse uophørligt blive forlænget. Giver dette dig ikke rigelig tid til at kultivere? Der er imidlertid en ting som vedrører øvelser der kultiverer krop og sind: Hvis der skulle opstå problemer med din Xinxing efter dit liv er blevet forlænget, da vil dit liv omgående være i fare. Det er for at kunne udøve at dit liv er blevet forlænget, derfor vil der ved en afvigelse af din Xinxing straks opstå fare for dit liv.

Spørgsmål: Hvordan skal vi håndtere graden af styrke, for at opnå effekten "kraftfuld, men blid"?

Svar: Det må du selv prøve at finde ud af. For eksempel ser hænderne meget blide ud når vi laver de store håndbevægelser, men bevægelserne bliver faktisk udført med kraft. Kraften er ganske stor mellem underarmen, håndledet og fingrene, men ikke desto mindre virker de meget blide og eftergivende. I realiteten er kraften utrolig stor; dette er "kraftfuld, men blid." Da jeg udførte håndbevægelserne for jer, gav jeg jer allerede disse ting. I vil gradvist kunne bemærke det under jeres udøvelse.

Spørgsmål: Er det sandt at seksuelle forhold mellem mænd og kvinder er unødvendige? Burde unge mennesker lade sig skille?

Svar: Seksuelt begær er tidligere blevet drøftet her. På jeres nuværende niveau kræves det hverken at I bliver munke eller nonner. Det er jer selv der beder om at blive det. Det afgørende er at give slip på denne binding! I er nødt til at slippe alle de bindinger I holder fast ved. For et almindeligt menneske er dette ét slags begær. Hvad angår os kultivatorer er vi nødt til at give slip på det, og ikke tillægge det alt for megen betydning. Visse mennesker efterstræber faktisk dette og deres sind er fyldt med disse ting. Deres begær overgår selv hvad der er passende for almindelige mennesker. For kultivatorer er dette endnu mere upassende. Da I kultiverer, men jeres ægtefælle ikke gør det, er det tilladt på jeres nuværende niveau at leve et normalt liv. Når I når op på et højere niveau, vil I vide hvordan I skal forholde jer til det.

Spørgsmål: Er det i orden at falde i søvn når jeg sidder og mediterer? Hvordan skal jeg håndtere det? Af og til glider jeg over i ubevidsthed i op til tre minutter og ved ikke hvad der foregår.

Svar: Nej, det er ikke i orden at falde i søvn. Hvordan kan du sove når du udøver? At sove under udøvelse er også en slags dæmonisk forstyrrelse. At døse hen bør ikke forekomme. Måske udtrykte du ikke dit spørgsmål klart nok da du skrev det? At miste nærværelsen i tre minutter betyder ikke at noget er gået galt. Den tilstand hvor man mister nærværelsen, indtræffer ofte for personer med en meget god evne til at opnå Ding. Imidlertid vil det blive problematisk hvis det fortsætter i lang tid.

Spørgsmål: Er det sandt at enhver der har besluttet sig for igennem kultivation at opnå den "Sande Frugt" kan opnå den? Hvad nu hvis deres medfødte kvalitet er ringe?

Svar: Det afhænger fuldstændigt af din beslutsomhed – det afgørende er hvor stor din beslutsomhed er. For mennesker med ringe medfødt kvalitet afhænger det stadig af deres beslutsomhed og oplysningsevne.

Spørgsmål: Kan jeg stadigvæk øve når jeg bliver forkølet og har feber?

Svar: Jeg kan fortælle dig, at når du er færdig med denne klasse, vil du aldrig blive syg, selvom du måske ikke tror det. Hvorfor har mine disciple sommetider feber som om de er forkølede? Det er fordi de gennemgår en prøvelse eller modgang, hvilket antyder at overgangen til et højere niveau er forventet. De forstår alle at de ikke skal tage sig af det, og at tilstanden vil gå over.

Spørgsmål: Kan gravide kvinder udøve Falun Gong?

Svar: Ja, de kan. Falun befinder sig i en anden dimension, og der er ingen voldsomme bevægelser i vort øvelsessystem der kunne have en skadelig effekt på gravide kvinder. Tværtimod virker det gavnligt på dem.

Spørgsmål: Når Læreren ikke er hos os, er der da en rumlig afstand mellem os?

Svar: Mange mennesker tænker således: "Når Læreren ikke er i Beijing, hvad skal vi da gøre?" Det er ligesom i andre former for udøvelse – Læreren kan ikke våge over jer hver dag. Jeg har lært jer Fa og principperne. I har også alle lært øvelserne. I har fået et komplet sæt ting. Hvordan du vil kultivere afhænger af dig selv. Det er forkert at tro at du har nogen garanti hvis jeg er hos dig, og at du ikke har, hvis jeg ikke er hos dig. Lad os give et eksempel: Sakyamuni gik bort for mere end to tusinde år siden, men buddhisterne fortsætter alligevel med at kultivere, uden at skænke det en tanke. Derfor er det op til dig om du udøver eller ej.

Spørgsmål: Vil udøvelse af Falun Gong resultere i Bigu?

Svar: Nej, det vil det ikke, da *Bigu* er en kultivationsmetode der tilhører den Store Oprindelige Vej af Tao Skole, der eksisterede før buddhismens og taoismens tilblivelse – den eksisterede forud for religioners opståen. Som oftest tilhører denne metode enlig kultivation og udøvelse. Da der på den tid ikke fandtes munke eller klostre, måtte man kultivere i bjergene, hvor andre ikke kunne bringe en mad. Når man kultiverede afsondret, hvilket krævede at man forblev ubevægelig i seks måneder til et år, benyttedes denne metode. Det er ikke noget vi behøver i vor kultivation i dag, da det er en metode der benyttes under særlige omstændigheder. Det er på ingen måde en supernormal evne. Nogle mennesker underviser i denne metode. Hvis alle mennesker i verden ikke behøvede at spise, ville det ødelægge den sociale tilstand i almindelige menneskers samfund, hvilket ville være et problem. Hvis ingen spiste, ville det da være et menneskeligt samfund? Dette går ikke an, og det burde heller ikke være sådan.

Spørgsmål: Til hvilket niveau kan disse fem sæt øvelser bringe mig til?

Svar: Disse fem sæt øvelser er tilstrækkelige til at du kan nå et yderst højt niveau. Du vil naturligvis med tiden selv vide hvilket niveau du vil kultivere til. Da Gong ikke har nogen begrænsning, vil du, når du er nået til det niveau, finde et nyt forudbestemt arrangement og du vil erhverve den Store Vej på et endnu højere niveau.

Spørgsmål: "Loven forædler udøveren," betyder det at vi ikke behøver at øve da Falun uophørligt roterer?

Svar: Udøvelse er forskellig fra kultivation i templer. Når du kultiverer i et tempel, skal du faktisk også sidde i meditation, hvilket er en evne der skal opøves. Man skal ikke forvente at forøge sin Gong uden at udføre nogen øvelser. Hvis man kun taler om at Gong vokser på ens isse – hvordan kan man da regnes som værende udøver? Alle skoler har et sæt ting der er blevet overleveret, disse ting skal udvikles gennem øvelse.

Spørgsmål: Udøvere af andre kultivationsystemer påstår, at udøvelse der ikke benytter tankestyring, ikke kan regnes som værende en kultivationsmetode. Er det rigtigt?

Svar: Der er blevet sagt så meget, men ingen har afsløret den Store Vej for jer på samme måde som jeg har. I Buddha Skole regnes en kultivationsmetode der bruger tankestyring ikke som noget på højt niveau; en "kultivationsmetode der bruger tankestyring" refererer ikke til udøvelse der anvender bevægelser. Deres meditation og forening af hænderne er også bevægelse, så størrelsen og antallet af bevægelserne er ikke det væsentlige. "Intention" og "ikke intention" refererer til din tankestyring. Hvad stræben angår, er det en binding, hvis du efterstræber noget eller har en hensigt. Dette er hvad der menes.

Spørgsmål: Xinxing er ikke det samme som De. Du siger at ens niveau er bestemt af hvor meget De man besidder, men du siger også at ens Gong-niveau er bestemt af hvor høj ens Xinxing er. Er de to udsagn ikke selvmodsigende?

Svar: Måske hørte du ikke rigtigt, men Xinxing dækker over mange ting, inklusive De. Det inkluderer også tålsomhed, evnen til at udholde trængsler, oplysningsevne, ens holdning ved konflikter etc. Disse er alle aspekter af Xinxing, der også inkluderer transformationen af Gong og De – det spænder vidt. Mængden af De du besidder, indikerer ikke hvor meget Gong du har. I stedet viser det hvor meget Gong du kan udvikle i fremtiden. Kun ved at forbedre Xinxing kan De blive omdannet til Gong.

Spørgsmål: Hvis medlemmerne af samme familie udøver forskellige former for Qigong, vil de da virke forstyrrende på hinanden?

Svar: Nej, men jeg ved ikke om der er gensidig forstyrrelse andre systemer imellem. Hvad Falun Gong angår, kan intet forstyrre det. Desuden kan du have en god indflydelse på dem. Da vi kultiverer den ortodokse Fa, kommer vi ikke på afveje.

Spørgsmål: Mange forskellige ting er fremherskende i samfundet, som for eksempel kædebreve. Hvordan skal vi forholde os til det?

Svar: Jeg siger dig, at disse ting ikke er andet end rent bedrageri. Svar ikke på brevet – det er ganske enkelt for intetsigende. Tag dig ikke af det. Med ét blik kan du se om det er retskaffent eller ej. Vores Fa har strenge krav til kultivationen af Xinxing. Jeg kalder visse Qigong-mestre for “Qigong-handelsmænd,” fordi de bruger Qigong som en slags handelsvare til at tjene penge på. Disse mennesker har ikke rigtigt noget at lære fra sig. Hvis de skulle være i besiddelse af et eller andet, vil det ikke være af højt niveau. Noget af det kunne endda vise sig at være ondt.

Spørgsmål: Hvad bør en udøver af Falun Gong gøre, hvis han har konverteret til buddhismen? Bør han trække sig ud af den?

Svar: Buddhisme har intet med os at gøre. Selvom du har konverteret til den, er din omvendelse ikke andet end en formalitet.

Spørgsmål: Flere af os har følt at vore hoveder er opsvulmede og svimle efter vi begyndte studiet. Hvorfor?

Svar: Måske er I nytilkomne og jeres kroppe er ikke blevet fuldt ud justeret. Energien jeg frigiver, er meget kraftig. Når den patogene Qi kommer ud, vil hovedet føles opsvulmet. Dette forekommer når vi behandler sygdomme i hovedet, og skal ses som værende en god ting. Men jo hurtigere din sygdom forsvinder, desto stærkere vil reaktionen imidlertid være. Da vi afholdt syvdages seminarer, kunne nogle folk simpelthen ikke holde det ud. Hvis tidsrummet afkortes endnu mere, vil det kunne forårsage problemer. Den frigivne energi er meget kraftig og reaktionerne så stærke, at hovedet føles ulideligt opsvulmet. Det lader til at et tidages seminar virker mere sikkert. Personer der starter sent i forløbet vil kunne have lidt stærkere reaktioner.

Spørgsmål: Er det tilladt at ryge og drikke når man kultiverer? Hvis det er påkrævet at drikke på grund af ens arbejde, hvad gør man så?

Svar: Jeg har følgende synspunkt: Vi der kultiverer Gong af Buddha Skole bør holde op med at drikke. Efter ikke at have drukket en tid, vil du måske igen få lyst til det. Du kan stoppe gradvist, men træk det ikke i langdrag, ellers vil du blive straffet for det. Hvad rygning angår, tror jeg det er et spørgsmål om viljestyrke. Så længe du beslutter dig for at stoppe, er du sikker på at lykkes. Almindelige mennesker siger ofte, “Jeg holder op med at ryge fra i dag.” Men efter nogle dage begynder de at ryge igen. Et par dage senere tager de den samme beslutning, og forsøger endnu en gang at holde op. På denne måde vil de aldrig kunne stoppe. Almindelige mennesker lever i denne verden, og det er uundgåeligt for dem ikke at have sociale relationer. Men eftersom du allerede er begyndt at kultivere, må du forstå at du ikke længere er en almindelig person. Så længe du har viljestyrken kan du opnå dit mål. Naturligvis ryger nogle af mine studerende stadig. Alene kan

de godt afstå fra at ryge, men i selskab med andre er de for høflige til at afslå en cigaret. De vil gerne ryge og føler sig dårligt tilpas hvis de ikke har røget i et par dage. Men når de så ryger igen, vil de også føle sig utilpas. Du er nødt til at beherske dig. Visse mennesker er i PR-branchen, hvilket indebærer at de ofte skal traktere deres gæster. Dette er et vanskeligt problem at løse. Gør dit bedste for at drikke så lidt som muligt, eller find på en anden måde at løse problemet på.

Spørgsmål: Hvis vi, når vi endnu ikke er i stand til at se Falun rotere, bruger tankestyring til at dreje den med uret, vil det da påvirke Falun som netop da drejer mod uret?

Svar: Falun roterer automatisk og er ikke afhængig af din tankestyring. Jeg vil endnu en gang understrege: Brug ikke tankestyring. Tankestyring kan alligevel ikke kontrollere den. Tro ikke at du kan bruge din tankestyring til at få den til at dreje den modsatte vej. Den Falun der befinder sig i din nedre maveregion, kontrolleres ikke ved hjælp af tankestyring. De Falun der bruges til at justere din krop udvendigt kunne tænkes at modtage din tankestyring, hvis du måtte ønske at de skulle dreje en bestemt vej. Det ville du måske kunne mærke. Jeg siger dig: Lad være med det. Du vil ikke være i stand til at udøve med tankestyring. Vil udøvelse med tankestyring ikke resultere i at "mennesket forædler Gong"? Det skal være Falun der forædler – det er Fa der forædler mennesket. Hvorfor kan du aldrig slække på din tankestyring? Enhver kultivation der har nået et højt niveau – selv taoistisk kultivation – ledes ikke af tankestyring.

Spørgsmål: Hvad er det bedste sted, tidspunkt og retning til udøvelse af Falun Gong, med henblik på at opnå de bedste resultater? Hvor mange gange per dag er passende? Har det betydning om man gør det før eller efter et måltid?

Svar: Falun er rund. Den er en miniature af universet og kultiverer universets principper. Derudover er universet i bevægelse, så der er tale om at "Fa forædler udøveren." Den forædler dig, selv når du ikke laver øvelserne, hvilket er forskelligt fra alle andre kultivationsprincipper og teorier der er blevet offentliggjort. Mit system er det eneste hvor "Fa forædler udøveren." Alle andre kultivationsmetoder, til forskel fra vores, kultiverer Dan og har til hensigt at kultivere Gong og bevare Dan. I vort system kan du udøve når som helst, da Gong kultiverer dig, også når du ikke udøver. Der er ingen grund til at tænke på tidspunktet; bare øv så meget du kan, når du har tiden til det. Vort udøvelsessystem stiller ikke så strenge krav til dette aspekt, men gør det derimod når det gælder Xinxing. Vi går heller ikke op i hvilken retning vi vender os mod. Uanset hvilken retning du vender er det i orden – fordi universet drejer og er i bevægelse. Hvis du vender mod vest, er det ikke nødvendigvis den rigtige vestlige retning. Hvis du vender mod øst, er det ikke nødvendigvis den rigtige østlige retning. Jeg har bedt mine studerende om at vende mod vest når de udøver, blot for at udvise respekt, men praktisk talt har det ingen betydning. Du kan udøve hvor som helst, inden for eller uden for dit hjem. Imidlertid synes jeg at vi bør finde et sted med en forholdsvis god beliggenhed, omgivelser og luft. I særdeleshed bør det være langt væk fra urene ting, såsom skraldespande og toiletter – alt andet er i orden. Kultivation af Dafa betoner ikke tid, sted eller retning. Du kan øve både før eller efter et måltid, men hvis du er for mæt, vil det være ubekvemmt at øve straks efter. Så er det bedre at slappe lidt af først. Hvis du er så sulten at din mave rumler, vil det også være vanskeligt for dig at træde ind i stilhed. Du bør forholde dig til dette ud fra din egen situation.

Spørgsmål: Stilles der krav om f.eks. at gnubbe ansigtet efter at have endt øvelserne?

Svar: Vi bekymrer os ikke om koldt vand eller andre ting efter øvelserne, og vi behøver heller ikke at gnide vore ansigter eller hænder. Disse ting bruges i den indledende fase til at åbne energikanaler og akupunkturpunkter i kroppen. Dafa som vi kultiverer, gør ikke brug af disse ting. Lige nu befinder du dig ikke i tilstanden hvor din krop netop er blevet justeret. Det synes meget svært for et almindeligt menneske at blive en kultivator, og visse former for øvelser formår ikke direkte at ændre den menneskelige krop. Nogle af deres krav er meget komplicerede. Sådanne krav har vi ikke her og heller ikke den slags koncepter. Lad være med at ulejligge dig med ting jeg ikke har talt om, men fortsæt blot med at kultivere. Da vi kultiverer Dafa, vil din krop i løbet af få dage have gennemgået det begyndelsesstadium, hvori den frygter det ene og det andet, og den proces, hvor den behøver den ene eller anden forudsætning. Jeg siger ikke at det svarer til flere års

udøvelse i andre kultivationsformer, men det er ikke meget galt. Jeg taler ikke om ting på lavt niveau, såsom retninger, energikanaler etc. Vi taler kun ting på højt niveau. Dafa-kultivation er sand kultivation, med vægt på kultivation, ikke på øvelser.

Spørgsmål: Kan vi gå på toilettet lige efter at have endt øvelserne? Der er mange bobler i min urin. Betyder det at Qi siver ud?

Svar: Det betyder ingenting. Da vi kultiverer på højere niveauer, indeholder vores urin og afføring faktisk energi. Imidlertid indeholder den kun meget lidt og har ingen indflydelse på noget. Kultivationen af Dafa betyder også frelse for alle følede væsener. Den smule lækage betyder intet, da hvad vi får igen er meget mere. Den energi jeg har frigjort under denne forelæsning, er umådelig kraftig og der kan findes spor af den overalt på væggene.

Spørgsmål: Kan vi udbrede og fremme Falun Gong? Kan vi instruere folk der ikke var til forelæsningserne i det? Er det tilladt personer der ikke deltog i undervisningen at øve i assistance-centrene? Er det i orden at sende bøger og lydbånd til venner og slægtninge der bor udenbys?

Svar: Man vil ikke komme på afveje, hvis man udbreder vort kultivationssystem således at det gavner andre mennesker. Jeg har fortalt dig megen Fa, for at du kan være bekendt med Fa, og for at du kan forstå og se ting på højere niveauer. Da jeg er bange for at du ikke vil være i stand til at forstå det, når du selv støder på eller ser disse ting, har jeg fortalt dig om alt dette i forvejen. Du kan godt lære andre hvordan man laver øvelserne, men du er ikke selv i stand til at installere Falun. Hvad bør du gøre? Jeg har sagt at mine Fashen vil forlade dig hvis du kun kultiverer en gang imellem og ikke rigtigt øver. Hvis du virkelig udøver, vil Fashen tage sig af dig. Så når du underviser nogen, medbringer du den information jeg har givet dig, og den energimekanisme som danner Falun. Hvis personen udøver med beslutsomhed vil Falun dannes. Hvis han har et forudbestemt tilhørsforhold og besidder god medfødt kvalitet, vil han øjeblikkeligt kunne få en Falun. Vores bog er meget detaljeret. Selv uden at nogen har undervist en, kan man stadig kultivere godt.

Spørgsmål: Fokuserer man på åndedrættet i Falun Gong? Hvordan regulerer vi vores vejrtrækning?

Svar: Man behøver ikke at regulere sit åndedræt i Falun Gong-kultivation, da det ikke er noget vi lægger vægt på. Dette er noget man kun lærer på begynderniveau. Dette er ikke noget vi benytter os af her, eftersom kontrol og regulering af åndedrættet bruges til at kultivere Dan med, hvorved man tilfører luft og nærer ilden. Omvendt vejrtrækning og vejrtrækning med strømmen, eller at synke spyt, er beregnet til at kultivere Dan – sådan kultiverer vi ikke. Alt det du behøver, vil Falun komplettere. De mere vanskelige ting, og ting på højt niveau, bliver udført af Mesterens Fashen. I realiteten bliver ingen kultivationsmetode – selv de af Tao Skole, som mere detaljeret behandler spørgsmålet om kultivationen af Dan – gennemført ved hjælp af tankestyring. Rent faktisk er det stormesteren i den pågældende skole, der hjælper en med at kultivere og transformere disse ting, uden at man selv er vidende om det. Med mindre du har nået oplysning, er det dig ikke muligt forsætligt at opnå disse ting. Kun de der er blevet oplyst og har åbnet Gong kan gøre det.

Spørgsmål: Skal man fokusere sindet når man udøver? Hvad skal man være opmærksom på under udøvelsen af disse øvelser?

Svar: Vi anvender ikke fokusering her. Jeg har aldrig sagt til jer at I skal fokusere, men at I skal slippe jeres bindinger, og ikke forfølge nogen form for tankestyring. I det tredje øvelsessæt, hvor håndfladerne leder Qi for at gennemtrænge de to kosmiske yderpunkter, behøves blot én enkelt tanke. Tænk ikke på andre ting.

Spørgsmål: Er indsamling af energi det samme som indsamling af Qi?

Svar: Hvorfor skulle vi dog indsamle Qi? Hvad vi kultiverer er Dafa, og i fremtiden vil du ikke engang være i stand til at afgive Qi. Qi tilhører et lavere niveau og er ikke noget vi kultiverer, i stedet afgiver vi lys. Indsamlingen af energi er noget Falun tager sig af, det er ikke noget vi selv behøver at gøre. Men f.eks. bliver øvelsen "At Gennemtrænge de To Kosmiske Yderpunkter" ikke brugt til at samle Qi med. I realiteten

bliver den brugt til at lade energien passere gennem din krop med. Den kan også bruges til at indsamle energi, men dette er ikke hovedformålet. Hvordan indsamler man så Qi? I Dafa kultivation vil man med en simpel håndbevægelse kunne mærke et stort tryk på issen, idet en stor portion Qi er blevet hentet. Men hvad skal man dog med den? Man behøver ikke at indsamle energi forsætligt.

Spørgsmål: Inkluderer Falun Gong "at bygge et fundament på 100 dage" og "foster-åndedræt"?

Svar: Alt dette hører til på lavere niveauer og er ikke noget vi kultiverer. Vi har for længst passeret disse ustabile begynderstadier.

Spørgsmål: Lægger man vægt på balancen mellem Yin og Yang i Falun Gong?

Svar: Dette er noget fra niveauet hvor man udvikler Qi – altså noget på lavere niveau. Når du er kommet udover dette niveau, vil spørgsmålet om balance mellem Yin og Yang i din krop ikke længere være til stede. Uanset hvilket system du kultiverer i: Så længe du modtager en sand lære fra en læremester, vil du med garanti fjerne dig fra det lave niveau, og du vil være nødsaget til fuldstændigt at gøre dig af med alt det du tidligere har lært, og intet beholde af det. Et nyt sæt ting vil kultiveres på det nye niveau, og når du har passeret dette niveau, vil endnu et sæt nye ting blive kultiveret. Sådan er det.

Spørgsmål: Kan vi øve når det tordner? Er Falun Gong udøvere bange for lyde?

Svar: Lad mig forklare det med et eksempel: En dag underviste jeg nogle elever på gårdspladsen til en bygning i Beijing. Det skulle til at regne og tordenen var meget kraftig. På det tidspunkt var de i færd med at lave nogle øvelser der kun undervises til disciple – dette indebar at de skulle lave en gående stilling på Falun. Jeg så at regnen var på vej og at de endnu ikke var færdige med øvelsen. Imidlertid ville regnen ikke falde. Skyerne lå meget lavt og drev lige henover bygningen, mens tordenen buldrede og det var meget mørkt. Pludselig slog et lyn ned i kanten af Falun, men der skete os ingenting. Vi kunne tydeligt se hvor lynet havde slået ned i jorden, uden dog at ramme os. Dette viser at vores Gong beskytter os. Når jeg udøver er jeg som regel ligeglad med hvordan vejret er. Jeg øver når jeg vil og når der er tid til det. Jeg er heller ikke bange for lyde. Inden for andre metoder frygter man lyde, for hvis man befinder sig i en meget rolig tilstand, og pludselig hører en kraftig lyd, vil det føles som om Qi'en omkring kroppen eksploderer og rinder ud af kroppen som lys. Tag det roligt, vor kultivation kommer ikke på afveje, men gør naturligvis dit bedste for at finde et roligt sted at øve.

Spørgsmål: Bør vi visualisere Lærerens billede?

Svar: Der er intet behov for visualisering. Når dit Himmelske Øje er åbnet, kan du se min Fashen ved din side.

Spørgsmål: Er der nogen krav til udøvelsen af de fem sæt øvelser? Skal alle øvelserne udføres sammenhængende? Må vi tælle inden i os selv, når vi laver de øvelser der har ni repetitioner? Vil det have den modsatte effekt, hvis man laver mere end ni repetitioner eller husker dele af øvelserne forkert?

Svar: Du kan øve hvilken som helst af de fem øvelser. Jeg synes det er bedst om du begynder med det første sæt, da det løsner op i hele kroppen. Udfør den første øvelse først. Efter din krop er fuldstændig åbnet, kan du fortsætte med de andre øvelser; dette er det mest effektive. Øv mere, hvis du har megen tid, og øv mindre, hvis du har lidt tid, eller du kan vælge at lave et enkelt sæt øvelser. Bevægelserne i det tredje og fjerde sæt øvelser skal repeteres ni gange hver, og i bogen står der at man kan tælle inden i sig selv. Når du går hjem, kan du prøve at bede dit barn om at stå ved din side og tælle, mens du øver. Når du er færdig med de ni repetitioner, vil du ikke længere kunne finde energimekanismen, selvom du leder efter den, da mine ting fungerer på denne måde. I begyndelsen er du nødt til at tænke over det, men når du først har vænnet dig til det, vil du stoppe naturligt. Hvis du husker bevægelserne forkert, laver for mange eller for få repetitioner, er det fint hvis du bare korrigerer dem.

Spørgsmål: Hvorfor slutter udøvelsen ikke ved afslutningen af øvelserne?

Svar: Falun drejer automatisk og ved straks når du er færdig med øvelserne. Dens energi er så kraftig, at den på et øjeblik kan hente den frigivne energi tilbage på en mere effektiv måde, end hvad du selv forsætligt ville kunne gøre. Dette er ikke afslutningen på øvelsen, men blot at energien er blevet hentet tilbage. I andre kultivationsmetoder afsluttes udøvelsen i samme øjeblik øvelsen ender. Vor kultivationsmetode forædler uafbrudt – selv efter øvelsens ophør, så udøvelsen aldrig afsluttes. Selv hvis du ville, kunne du ikke forhindre Falun i at rotere. Hvis jeg taler om det på et dybere plan, vil du ikke være i stand til at forstå det. Hvis du kunne stoppe dens rotation, ville jeg også stoppe. Er du i stand til at stoppe mig?

Spørgsmål: Kan jeg øve håndstillingerne Jieyin (hænderne forenes) og Shuang Shou Heshi (hænderne forenes foran brystet) som en stående stilling?

Svar: Det første sæt, Buddha Viser Tusinde Hænder, kan ikke øves som en stående stilling. Når du bruger for megen styrke til at strække ud med, vil du kunne pådrage dig skader.

Spørgsmål: Skal der være hulrum under armhulerne under øvelserne? Ved det første sæt øvelser føles mine underarme meget spændte. Hvad sker der?

Svar: Er det fordi du har sygdom? Når din krop er ved at blive justeret i den indledende fase, vil du kunne opleve forskellige fænomener og vil kunne få nogle symptomer, men de er ikke fremkaldt af øvelserne.

Spørgsmål: Må folk der ikke har overværet Lærer Li's undervisning, øve sammen med de andre studerende i parkerne?

Svar: Det må de gerne. Alle studerende kan vise andre hvorledes man øver. Når studerende underviser andre i øvelserne, er det ikke på samme måde som jeg viser jer det – jeg omdanner jeres kroppe direkte. Men der er også visse der får Falun så snart de begynder at øve. Dette er fordi min Fashen, der findes bag enhver studerende, direkte kan tage sig af disse ting. Dette afhænger helt af deres forudbestemte skæbneforbindelse. Hvis deres forudbestemte skæbneforbindelse er stærk, kan de få en Falun på stedet, men er den forudbestemte skæbneforbindelse ikke så stærk, kan de ved længere tids udøvelse gradvist selv kunne udvikle denne rotationsmekanisme. Ved videre udøvelse kan rotationsmekanismen danne en Falun.

Spørgsmål: Hvad betyder håndbevægelserne i den siddende, stille øvelse "Styrkelse af Guddommelige Evner"?

Svar: Vort sprog kan ikke beskrive det. Hver håndbevægelse rummer et væld af betydninger. I det store hele siger de: "Jeg vil begynde at øve bevægelserne og udøve Buddha's Fa. Jeg vil justere min krop og træde ind i en tilstand af kultivation."

Spørgsmål: Når vi har udøvet til stadiet Mælkehvide Legeme, er det ikke sådan at alle porerne har åbnet sig, således at hele kroppen ånder?

Svar: Prøv at bemærke at I allerede har passeret dette niveau. For at justere jeres kroppe til tilstanden Mælkehvide Legeme, må jeg forelæse om Fa i minimum ti timer. Vi bringer jer omgående til et stade, som det ville tage årtier eller mere at nå til, hvis I udøvede andre kultivationsmetoder. Da dette skridt ikke kræver en Xinxing standard, udføres det i henhold til Mesterens evner. Før du har bemærket det, er dette niveau allerede passeret – måske varede det blot nogle få timer. En dag vil du kunne føle dig meget sensitiv, men efter nogen tid vil du ikke længere være det. I realiteten er et stort niveau netop blevet passeret. I andre kultivationsmetoder vil du imidlertid forblive i denne tilstand i ét eller flere år, da disse faktisk er på et lavere niveau.

Spørgsmål: Er det i orden hvis vi tænker over alle Falun Gong øvelserne, når vi kører i bus eller står i kø?

Svar: Vores kultivationsmetode forudsætter hverken tankestyring eller en afgrænset tidsperiode i den daglige træning. Naturligvis er det bedre jo længere tid du øver. Når du ikke selv øver forædles du alligevel, men det er bedre at øve mere i begyndelsen for at styrke den. I nogle tilfælde har studerende været på forretningsrejse i en eller to måneder, hvor de var for travle til at øve. Efter deres hjemkomst oplevede de at det ikke havde påvirket noget, og at Falun fortsat roterede, da Falun aldrig standser. Så længe du i dit hjerte betragter dig som udøver og værner om din Xinxing, vil den fortsætte med at fungere. Men der er én ting; hvis du ikke laver øvelserne og opfører dig som almindelige mennesker, vil den opløses.

Spørgsmål: Kan man udøve Falun Gong og tantrisme samtidig?

Svar: Tantrismen har også et Lov-hjul, men det kan ikke praktiseres sammen med vor kultivationsmetode. Hvis du har kultiveret tantrisme, og dets Lov-hjul allerede er blevet dannet, kan du bare fortsætte med at kultivere tantrisme, da tantrisme også er en ortodoks kultivationsmetode. De kan imidlertid ikke udøves samtidig. Lov-hjulet i tantrisme kultiverer den centrale energikanal og drejer horisontalt. Dets Lov-hjul er forskelligt fra vor Falun og har mantraer på hjulet. Vor Falun er placeret vertikalt i den nedre maveregion og har den flade ende pegende fremad. Den begrænsede plads i maven er allerede fuldstændigt optaget af min Falun. Hvis endnu et hjul skulle anbringes der, ville der gå kludder i tingene.

Spørgsmål: Må vi udøve andre former for kultivation af Buddha Skole, når vi udøver Falun Gong? Må vi lytte til Guan Yin's bånd? Må læg-buddhister hjemme messe skrifter efter at have lært Falun Gong? Er det tilladt at udøve andre kultivationsmetoder på samme tid?

Svar: Det synes jeg ikke. Hver enkelt metode er en måde at kultivere på. Hvis du oprigtigt vil kultivere, og ikke bare kurere sygdomme og holde dig rask, er du nødt til at holde dig til én kultivationsmetode. Dette er en alvorlig sag. Når man kultiverer mod højere niveauer, forudsætter det at man kultiverer ét enkelt kultivationssystem. Dette er en absolut sandhed. Selv inden for Buddha Skole går det ikke at blande de enkelte kultivationsmetoder sammen. Den kultivation vi taler om her er af højt niveau og er gået i arv gennem umindelige tider. Det går ikke at forlade sig på hvad man føler. Set fra en anden dimension er omdannelsesprocessen yderst dybdegående og kompleks. Det er som med et præcisionsinstrument; hvis du fjerner en af komponenterne og erstatter den med noget andet, vil det omgående holde op med at fungere. På samme måde er det med kultivation: Man bør ikke blande det sammen. Hvis du blander tingene går det helt sikkert galt. Dette gælder alle kultivationsmetoder: Hvis du virkelig vil kultivere, må du fokusere på én enkelt metode. Hvis du gør det på nogen anden måde, vil du overhovedet ikke være i stand til at kultivere. Ordsproget "at tage det bedste fra alle skoler" gælder kun når det drejer sig om at kurere sygdomme og holde sig rask. Det kan ikke føre dig mod højere niveauer.

Spørgsmål: Vil det virke gensidigt forstyrrende, hvis vi øver sammen med nogen, der praktiserer en anden kultivationsmetode?

Svar: Uanset hvilken type kultivation de udøver – om det er fra Tao Skole, Buddha Skole eller en supernormal udøvelse – vil det ikke have nogen som helst indvirkning på os, så længe det er en ortodoks kultivationsmetode. I vil heller ikke virke forstyrrende på dem. Det er gavnligt for dem, hvis de øver i nærheden af jer. Fordi Falun er et intelligent væsen, der ikke kultiverer Dan, vil den automatisk kunne hjælpe.

Spørgsmål: Kan vi spørge andre Qigong-mestre om de vil justere vore kroppe? Vil det have nogen indflydelse hvis vi lytter til andre Qigong-mestres forelæsninger?

Svar: Jeg vil tro at I alle efter disse forelæsninger, vil have en fornemmelse af hvilken tilstand jeres legeme er i. Efter nogen tid er det ikke længere tilladt at I får sygdomme. Når der igen opstår skavanker, måske i form af forkølelse eller mavepine, er det i realiteten ikke længere det samme. I stedet er det besværligheder og prøvelser. Hvis du opsøger andre Qigong-mestre, betyder det at du ikke forstår eller har tiltro til det jeg siger. Med en mentalitet der stræber, vil du tiltrække onde budskaber, der vil gribe forstyrrende ind i din

kultivation. Hvis Qigong-mesteren's Gong kommer fra Futi, vil du måske også ende med at tiltrække disse væsener. Det er på samme måde med forelæsningerne: Er dit ønske om "at lytte til noget", ikke det samme som at du stræber efter noget? Dette er noget du selv må forstå. Jeg har ikke tænkt mig at gribe ind, da dette er et spørgsmål om Xinxing. Hvis han taler om Fa på meget højt niveau eller om Xinxing relaterede sager, er det også i orden. Du har deltaget i min undervisning og gennem en stor indsats er din krop blevet justeret. Oprindeligt var alle budskaberne fra de andre metoder du har øvet meget rodede, og kroppen var i en kaotisk tilstand. Nu er alt blevet justeret til den bedste tilstand, hvor det dårlige er fjernet og det gode bevaret. Naturligvis har jeg intet imod at du lærer andre kultivationsmetoder. Hvis du ikke synes at Falun Gong er godt, kan du lære andre metoder, men jeg mener at hvis du lærer alt for mange blandede ting, er det heller ikke godt. Du har allerede kultiveret Dafa og Fashen er lige ved siden af dig. Du har modtaget ting på højt niveau, og alligevel vil du tilbage og søge videre!

Spørgsmål: Kan vi også lære andre metoder såsom massage, selvforsvar, Enkeltfinger Zen, Taiji o.l., hvis vi udøver Falun Gong? Hvis vi ikke udøver disse, men bare læser relaterede bøger, vil det da have nogen betydning?

Svar: Det er i orden at lære massage og selvforsvar, men når du bliver ubarmhjertig, vil du føle ubehag. Enkeltfinger Zen og Taiji er begge klassificeret som værende Qigong. Hvis du udøver dem tilfører du ting, der forårsager at de af mine substanser, der eksisterer i din krop, ikke længere vil være rene. Hvis du læser de bøger der taler om Xinxing er det i orden. Nogle af forfatterne vil imidlertid drage konklusioner, førend de selv har forstået hvad det drejer sig om, hvilket vil forstyrre dine tanker.

Spørgsmål: Når jeg øver "At holde hjulet foran hovedet" rører mine hænder af og til hinanden. Gør det noget?

Svar: Lad ikke hænderne røre hinanden. Det er påkrævet at der er en lille afstand mellem hænderne. Hvis hænderne rører, bevirker det at energien i hænderne løber tilbage i kroppen.

Spørgsmål: Hvis vi ikke længere er i stand til at holde armene oppe under det andet sæt øvelser, må vi da sænke dem for siden at fortsætte øvelsen?

Svar: At kultivere er meget bittert. Det gør ingen gavn, hvis man sænker armene så snart det gør ondt. Reglen er, jo længere tid jo bedre, men gør det ud fra din egen formåen.

Spørgsmål: Hvorfor skal kvindens venstre ben være under det højre, når man sidder i fuld lotus-stilling?

Svar: Dette skyldes at vor kultivation tager højde for en grundlæggende faktor: At kvindens krop er forskellig fra mandens. Derfor bør kultivationen passe til den kvindelige fysik, hvis hun måtte ønske at bruge sin Benti til at transformere sig selv med. For kvinder er det sædvanligvis venstre ben der understøtter det højre, for at tilpasse sig sin egen tilstand. Det er modsat for mænd, da den grundlæggende natur er forskellig.

Spørgsmål: Er det acceptabelt hvis man lytter til bånd eller musik, eller hvis man reciterer vers når man øver?

Svar: Hvis det er anstændig musik fra Buddha Skole må du godt. Ægte kultivation behøver imidlertid ingen musik, da det kræves at man har evnen til at træde ind i en tilstand af stilhed. At lytte til musik er for at erstatte titusinde tanker med én tanke.

Spørgsmål: Skal man slappe af eller bruge kraft ved udførelsen af øvelsen "At Gennemtrænge de To Kosmiske Yderpunkter"?

Svar: "At Gennemtrænge de To Kosmiske Yderpunkter" kræver at man står naturligt og afslappet – gør ikke på samme måde, som du gør i det første sæt øvelser. Til forskel fra det første sæt, udføres de andre øvelser i en afslappet tilstand.

3. Kultivation af Xinxing

Spørgsmål: Jeg vil gerne leve op til kravene om Zhen–Shan–Ren. I nat havde jeg imidlertid en drøm, hvori jeg havde et ophedet skænderi med nogen. Da jeg ville udvise tålsomhed lykkedes det mig ikke. Var dette ment som en hjælp til at forbedre min Xinxing?

Svar: Helt sikkert. Jeg har allerede forklaret betydningen af drømme. Du bør tænke over det og selv nå frem til en forståelse. De ting der skal hjælpe til at fremme din Xinxing, fremkommer både pludseligt og uventet. De venter ikke på at du bliver mentalt rede til at byde dem velkommen. For at finde ud af om en person er god eller dårlig, kan man kun teste ham, når han er mentalt uforberedt.

Spørgsmål: Betyder “Ren” i Falun Gong’s Zhen–Shan–Ren, at man skal kunne tolerere alting, uanset om det er korrekt eller ej?

Svar: Den “Ren” jeg taler om, refererer til at du forbedrer din Xinxing i spørgsmål der har tilknytning til dine egne interesser, og til alle de bindinger du ikke er villig til at give slip på. Selv for almindelige mennesker er Ren faktisk ikke en dårlig ting. Lad mig fortælle dig en historie. Han Xin var en stor general, der havde holdt af kampkunst siden han var dreng. På den tid var det skik at de som udøvede kampkunst også bar et sværd. Da Han Xin en dag gik på gaden, blev han antastet af en bølge der udfordrende sagde: “Hvorfor bærer du rundt på et sværd? Vover du at slå nogen ihjel? Hvis du gør, så dræb mig først.” Mens han talte blottede han sin hals. Derefter sagde han: “Hvis du ikke tør slå mig ihjel, må du kravle under mine ben!” Han Xin kravlede derpå under hans ben. Hans formåen til at udvise Ren var meget stor. Nogle mennesker anser tolerance som et tegn på svaghed, som om man er let at udnytte. Sandheden er at folk der kan udøve tålsomhed har en stærk viljestyrke. Med hensyn til om noget er ret eller uret, er du nødt til at se det i forhold til, om det virkelig er i overensstemmelse med universet. Du tror måske ikke at du var skyld i den indtrufne situation, og at det var den anden person der forårsagede din vrede. Men faktisk ved du ikke rigtig hvorfor. Du vil sige: “Jeg ved godt det var noget ubetydeligt.” Hvad jeg taler om er et andet princip, der ikke kan ses i denne fysiske dimension. Sagt i spøg skyldte du måske nogen noget i et tidligere liv. Hvordan vil du kunne bedømme om noget er korrekt eller ukorrekt? Vi er nødt til at være tålsomme. Hvordan kan du først fornærme andre og gøre dem vrede, for så at udvise tålsomhed? Du burde ikke blot være tålsom, men også taknemmelig overfor den der virkelig har gjort dig oprørt. Hvis han bander ad dig, for siden at klage over dig til læreren, burde du alligevel være ham taknemmelig i dit hjerte. Du spørger: “Bliver jeg da ikke en Ah Q?” Det er hvad du tror. Hvis du ikke håndterer sagen på samme måde som han, har du forbedret din Xinxing. Han har opnået en fordel i denne fysiske dimension, men vil have givet dig noget i en anden dimension, ikke sandt? Din Xinxing er blevet forbedret og den sorte substans er blevet omdannet. Du har opnået tre ting, så hvorfor ikke være ham taknemmelig? Set med almindelige menneskers øjne, er dette ikke let at forstå. Her taler jeg til kultivatorer og ikke til almindelige mennesker.

Spørgsmål: De der ikke har Futi kan undgå at få Futi ved at forbedre deres Xinxing. Hvad med dem der allerede har Futi? Hvordan kan de komme af med den?

Svar: Én retskaffen tanke overvinder hundrede onder. I dag har du fået Dafa. Selvom Futi skulle bringe dig fordele, skal du fra nu af ikke acceptere dem. Når den bringer dig penge, berømmelse og personlige fordele, føler du dig glad i hjertet og tænker: “Se hvor dygtig jeg er” alt i mens du praler overfor andre. Når du så føler ubehag, vil du af med den og opsøger derfor Læreren for at blive behandlet. Når den giver dig fordele, hvad gør du så? Jeg kan ikke tage mig af det, for du har taget imod alle de fordele den har bragt dig. Det er uacceptabelt, hvis det eneste du vil opnå er fordele. Først når du af hele dit hjerte ikke længere vil have den – heller ikke de fordele den bringer – og når du kultiverer i henhold til den metode Læreren har lært dig, og når du er blevet retskaffen og dit sind solidt, da vil den allerede have stukket halen mellem benene. Hvis du fortsætter med at afvise den, når den forsøger at give dig nogle fordele, er det tid for den at forsvinde. Hvis den fortsat ikke forsvinder, er det ensbetydende med at gøre en dårlig gerning. På dette tidspunkt vil jeg kunne gøre noget ved den. Den vil forsvinde ved et enkelt vift fra min hånd. Men det vil ikke fungere, hvis du vil have de fordele den bringer dig.

Spørgsmål: Vil man få Futi af at udøve i parken?

Svar: Jeg har mange gange forklaret jer at vi kultiverer en ortodoks Fa, og hvis dit hjerte er retskaffent, vil det være i stand til at besejre hundrede onder. Ved kultivation af en ortodoks metode, er sindet meget rent og retskaffent; så intet vil kunne besætte udøveren. Falun er noget fantastisk. Ikke blot er ondsindede ting ikke i stand til at koble sig på dig; de er bange når de befinder sig i nærheden af dig. Hvis du ikke tror på det, kan du gå andre steder hen at øve. De frygter dig alle. Hvis jeg fortalte dig antallet, ville I alle blive bange. Mange mennesker har Futi. Når disse mennesker har fået opfyldt målet at kurere sygdomme og har forbedret helsen, fortsætter de deres udøvelse; hvad er det de vil opnå? Disse problemer opstår når hjertet ikke er retskaffent. Man kan imidlertid ikke rette beskyldninger mod disse mennesker, da de ikke kender til principperne. En årsag til at jeg står offentligt frem, er for at hjælpe med til at rette op på disse forkerte ting.

Spørgsmål: Hvilke supernormale evner vil man udvikle i fremtiden?

Svar: Jeg ønsker ikke at tale om dette. Det er vanskeligt at sige, da hver persons tilstand er forskellig. På et niveau vil du udvikle én slags supernormale evner, på et andet niveau en anden slags. Det afgørende er din Xinxing på hvert niveau. Hvis man er kommet af med en vis binding, vil en supernormal evne kunne udvikles i den retning. Men den supernormale evne vil være på begyndelsesstadiet og derfor ikke særlig kraftig. Hvis din Xinxing ikke er nået til et højt niveau, kan du heller ikke tildeles supernormale evner. I denne klasse er der dog visse personer der besidder ret så god medfødt kvalitet. De har allerede udviklet *Guddommelige Fødder*, *Læ for Regnen*, og nogle har også udviklet *telekinese*.

Spørgsmål: Refererer "kultivation af Xinxing" og "at blive af med alle bindinger," til det man i Buddha Skole kalder "tomhed" eller Tao Skole's "intethed"?

Svar: Den Xinxing eller "De" vi taler om er ikke indeholdt i Buddha Skole's "tomhed" eller Tao Skole's "intethed". Snarere er Buddha Skole's tomhed og Tao Skole's intethed indeholdt i vor "Xinxing."

Spørgsmål: Vil en Buddha forblive en Buddha for evigt?

Svar: Efter at have opnået Tao og oplysning, vil du være et stort oplyst væsen – det vil sige et væsen fra højere niveauer. Dette er dog ingen garanti for at du aldrig vil begå dårlige gerninger igen. Normalt vil du selvfølgelig ikke begå dårlige gerninger på det niveau, da du jo har set sandheden. Men hvis du alligevel gør dårlige ting, vil du uden undtagelse falde ned. Hvis du altid kun gør gode gerninger, vil du for evigt forblive der.

Spørgsmål: Hvad er en person med "stor medfødt kvalitet"?

Svar: Dette afgøres af adskillige faktorer: 1. At den medfødte kvalitet er meget god; 2. At oplysningsevnen er meget høj; 3. At evnen til at udvise tålmodighed er meget stor; 4. At ens bindinger er få – tillige med at man tager verdslige ting let. Dette er stor medfødt kvalitet. Mennesker med stor medfødt kvalitet er meget svære at finde.

Spørgsmål: Kan folk uden god medfødt kvalitet udvikle Gong, hvis de udøver Falun Gong?

Svar: Folk uden god medfødt kvalitet kan også udvikle Gong, da alle mennesker besidder en vis mængde De. Det er umuligt slet ikke at have De – et sådant menneske findes ikke. Selvom du ikke skulle have noget af den hvide substans, vil du stadig have den sorte substans. Gennem kultivation kan den sorte substans omdannes til den hvide substans; dette kræver dog en ekstra anstrengelse. Når du under kultivation har lidt, forbedret din Xinxing og opofret dig, vil du have udviklet Gong. Forudsætningen er kultivation. Det er mesterens Fashen der omdanner den til Gong.

Spørgsmål: Ved fødslen er ens livsforløb allerede arrangeret. Kan man ændre det gennem hårdt slid og stræben?

Svar: Naturligvis kan man det. Dit hårde slid er også noget der er forudbestemt, derfor har du ikke noget valg. Men da du er et almindeligt menneske, kan store ting ikke ændres.

Spørgsmål: Hvordan kan vi vide om de budskaber vi modtager er gode eller dårlige, når det Himmelske Øje ikke er åbnet?

Svar: Det er vanskeligt at afgøre selv. Under hele din kultivation vil mange problemer sætte din Xinxing på prøve. Den beskyttelse min Fashen giver dig, er for at hindre livstruende situationer. Visse problemer der skal overvindes, løses eller forstås af dig selv, vil Fashen måske ikke gribe ind overfor. Når ondsindede budskaber somme tider dukker op, vil de måske fortælle dig hvad dagens lottotal er, men numrene kunne vise sig at være rigtige såvel som forkerte. Eller de kunne også fortælle dig andre ting. Det afhænger helt af dig selv. Når du er retskaffen kan onde ting ikke komme ind. Der burde ikke være noget problem så længe du værner om Xinxing.

Spørgsmål: Må vi øve når vore følelser er oprørte?

Svar: Det vil være svært for dig at falde til ro når du sætter dig, hvis du er i dårligt humør. Dårlige tanker vil løbe løbsk i dit sind. Budskaber kan forekomme i kultivation. Når du tænker dårlige tanker, vil disse ting trænge ind i din kultivation og gøre den til en ond vej. De øvelser du laver har du måske lært af Yan Xin, en anden mester, eller en levende Buddha af tantrismen. Hvis du ikke nøje følger deres krav til Xinxing, udøver du ikke den kultivationsmetode de har lært dig. Lad os tænke over det en gang: Hvis du øver den stående øvelse og er meget træt, mens dit sind er meget aktivt og tænker, "Hvorfor er den eller den person fra min arbejdsplads så nedrig? Hvorfor klagede han over mig? Hvad skal jeg gøre for at få en lønforhøjelse? Priserne stiger – jeg må ud og købe mere ind," er du således ikke med overlæg – underbevidst og uden at være klar det – i færd med at udøve en ond metode? Hvis du har følelsesmæssige problemer, er det derfor bedst at du ikke øver.

Spørgsmål: Hvad er kriteriet for "yderst høj Xinxing"?

Svar: Xinxing kommer af kultivation og har intet kriterium. Det er helt op til dig at forstå det. Skulle der absolut være et kriterium for det, ville det være at kommer du ud for noget, vil du spørge dig selv: "Hvordan ville en oplyst person håndtere det?" Eksemplariske mennesker er naturligvis enestående, men de er stadig kun forbilleder for almindelige mennesker.

Spørgsmål: Vi bør ikke være skeptiske når andre Qigong-mestre forelæser, men hvordan skal vi forholde os, når vi støder på svindlere der snyder folk for penge?

Svar: Det forholder sig ikke nødvendigvis sådan. Først må I vide hvad der tales om; siden må I selv vurdere om det er bedragerisk. For at vurdere om en Qigong-mester er god eller dårlig, kan I se på hans Xinxing, da Gong altid er ligeså høj som Xinxing.

Spørgsmål: Hvordan eliminerer vi karma, eller som man siger i buddhismen "karmisk gæld"?

Svar: At udføre øvelserne er i sig selv at eliminere karma. Den bedste måde er at forbedre sin Xinxing, hvilket gør det muligt at omdanne den sorte substans til den hvide substans De, der efterfølgende bliver omdannet til Gong.

Spørgsmål: Er der nogen forskrifter der forbyder os at gøre visse ting, hvis vi udøver Falun Gong?

Svar: Størstedelen af de ting man afholder sig fra i buddhismen, afholder vi os også fra, men vort perspektiv

er forskelligt fra deres. Vi er hverken munke eller nonner. Vi lever blandt almindelige mennesker, så derfor er det anderledes. Hvis du tager let på visse ting, vil det være tilstrækkeligt. Når din Gong-styrke fortsætter med at vokse og er nået til et yderst højt niveau, vil det som kræves af din Xinxing naturligvis også være ekstremt højt.

4. Det Himmelske Øje

Spørgsmål: Da Læreren forelæste om Fa, så jeg en tre fod høj gylden glorie over Lærerens hoved, og bagved var der mange gyldne glories på størrelse med et menneskes hoved.

Svar: Denne persons Himmelske Øje er allerede på et ret højt niveau.

Spørgsmål: Jeg så et gyldent lys iblandet vinen som en af Lærerens disciple spyttede ud, da de behandlede andre mennesker.

Svar: Jeg vil sige at denne person har kultiveret ganske godt – han kunne se de supernormale evner der blev frigivet.

Spørgsmål: Vil det have nogen indflydelse på et barn, hvis dets Himmelske Øje bliver åbnet? Afgiver det åbne Himmelske Øje energi?

Svar: Børn under seks år har meget let ved at få åbnet det Himmelske Øje. Hvis barnet ikke udøver, vil åbningen af dets Himmelske Øje resultere i en energilækage; hvorfor nogen i familien bør udøve. Det bedste er at få barnet til at se igennem sit Himmelske Øje én gang dagligt, både for at undgå at det lukker sig, men også for at undgå for megen lækage. Det er bedst for små børn selv at udøve. Jo mere de bruger det, jo mere energi vil lække ud. Det er ikke deres fysiske krop der bliver påvirket, men derimod deres mest fundamentale ting. Hvis disse er velbevarede, har det ikke nogen indflydelse. Hvad jeg lige har omtalt gælder for små børn og ikke for voksne. De behøver ikke at være bange for energitab i det øjeblik det Himmelske Øje åbnes, da det allerede er åbent og ikke lækker energi. Nogle kan også se ting på højt niveau. Når de ser, vil en Fashen eller en anden højere mester forsyne energien. Dette er ikke et problem.

Spørgsmål: Jeg så et gyldent skær på Lærerens krop, såvel som på Lærerens skygge, men det forsvandt på et øjeblik. Hvad skete der?

Svar: Dette var netop min Fashen. Når jeg taler om Fa har jeg en energisøjle på issen; sådan forholder det sig på mit niveau. Det forsvandt på et øjeblik, fordi du ikke ved hvordan du skal bruge dit Himmelske Øje. Du brugte øjnene til at se med.

Spørgsmål: Hvordan skal vi bruge supernormale evner?

Svar: Jeg tror at det ville være et problem, hvis man gjorde brug af dem indenfor militærvidenskab eller anden højere teknologi, eller indenfor spionage. Vort univers har sine egenskaber. Hvis brugen er i overensstemmelse med disse egenskaber, vil evnerne fungere; hvis ikke, vil de ikke fungere. Selv hvis formålet er at gøre gode gerninger, vil man ikke være i stand til at udføre ting på højt niveau, men man vil måske kun kunne fornemme noget. Det vil ikke skade samfundets normale udviklingsforløb, hvis personen kun gør brug af mindre supernormale evner. Hvis nogen vil ændre på noget, må de gøre sig store anstrengelser. Det er ikke op til ham om der er brug for hans medvirken, da samfundets udvikling ikke sker ifølge menneskets vilje – ingen er i stand til at bestemme dets forløb. Hvad han vil opnå, kan ingen beslutte.

Spørgsmål: Hvordan går ens bevidsthed ind og ud af kroppen?

Svar: Den bevidsthed vi taler om udgår normalt fra hovedets isse, men naturligvis begrænser det sig ikke til denne vej, da den kan udgå fra et hvilket som helst sted. Dette adskiller sig fra hvad man lægger vægt på i andre kultivationsmetoder, hvor den nødvendigvis skal udgå fra issen. Den kan forlade kroppen fra et hvilket som helst sted. Det er på samme måde når den går ind i kroppen.

Spørgsmål: Der er et rødt lys i området omkring det Himmelske Øje med et sort hul i midten. Det folder sig hastigt ud lag på lag, ligesom en blomst. Er det Himmelske Øje ved at blive åbnet? Nogle gange er der også stjerneskin og lyn?

Svar: Når du ser stjerneskinnet er dit Himmelske Øje tæt på at være åbnet. Når du ser lynene er det faktisk ved at være fuldstændig åbnet.

Spørgsmål: Jeg så røde og grønne lyscirkler på Lærerens hoved og krop, men da jeg lukkede øjnene kunne jeg intet se. Så jeg det ud af øjenkrogen?

Svar: Nej, du så det ikke ud af øjenkrogen. Du vidste blot ikke hvordan du skulle se med lukkede øjne, derfor kunne du kun se med åbne øjne. Ofte er folk ikke i stand til at anvende deres åbnede Himmelske Øje. Nogle gange ser de tilfældigt ting med deres øjne åbne. Men når du rigtigt vil se nærmere efter, bruger du faktisk dine øjne og så forsvinder tingene igen. Når du ikke er opmærksom, vil du se dem igen.

Spørgsmål: Min datter ser cirkler på himmelen, men kan ikke rigtig forklare det. Vi bad hende om at kigge på Falun emblemet og hun sagde, at det var hvad det var. Er hendes Himmelske Øje virkelig åbent?

Svar: Børn under seks år kan få åbnet deres Himmelske Øje ved blot at kaste et blik på vort Falun emblem, men du bør ikke gøre det. Børn kan se det.

Spørgsmål: Jeg ved ikke hvordan man anvender det allerede åbnede Himmelske Øje. Kunne Læreren venligst forklare?

Svar: Når det Himmelske Øje er fuldstændig åbent, vil også de som ikke vidste det før, vide hvordan de skal bruge det. Når det er meget lyst og nemt at anvende, vil de som ikke tidligere kunne bruge det, også være i stand til at anvende det. At se gennem det Himmelske Øje sker utilsigtet. Når du vil se nærmere efter, vil du ubevidst være gået over til at bruge dine fysiske øjne, der bruger de optiske nerver. Derfor kan du ikke længere se det.

Spørgsmål: Kan man se alting i universet når det Himmelske Øje er åbent?

Svar: Når vi åbner det Himmelske Øje skelner vi mellem forskellige niveauer. Det vil sige hvor meget sandhed du er i stand til at se, kommer an på dit niveau. At dit Himmelske Øje er åbnet betyder ikke at du vil være i stand til at se alting i universet, men du vil gennem udøvelse gradvist højne dit niveau, for til sidst at opnå oplysning. Først derefter vil du kunne se endnu flere niveauer. Men dette er heller ingen garanti for at hvad du ser, er hele universets sandhed. Da Sakyamuni i sin levetid prædikede Fa, højnede han sig uafbrudt, og hver gang han nåede et højere niveau, opdagede han at hvad han tidligere havde talt om ikke længere holdt stik. Når han nåede et endnu højere niveau fandt han, at det han havde lært fra sig igen var forkert. Derfor sagde han til sidst at "ingen Dharma er absolut." Hvert niveau har sine egne principper. Selv for ham var det umuligt at se hele universets sandhed. Set med almindelige menneskers øjne forekommer det ubegribeligt, at man i denne verden kan kultivere til en Tathagata's niveau, fordi de netop kun kender til Tathagata's niveau. De har heller ikke kendskab til ting på endnu højere niveau, og derfor kan de ikke acceptere dem. Tathagata er et meget lille niveau i Buddha Fa. Dette er hvad der menes med at Dafa er grænseløs.

Spørgsmål: Eksisterer de ting vi ser på dit legeme virkelig?

Svar: Naturligvis gør de det. Alle dimensioner består af materie; det er blot at deres struktur er forskellig fra vores.

Spørgsmål: Mine forudannelser om fremtiden viser sig ofte at være sande.

Svar: Dette er den supernormale evne "forudanelse" vi har talt om. Faktisk er det det lavere plan af *Suming Tong*. Den Gong vi kultiverer, befinder sig i en anden dimension, hvor begrebet tid og rum ikke findes; det er det samme uanset hvor stor afstanden er.

Spørgsmål: Hvorfor dukker farverige mennesker, himmelen og billeder op under udøvelse?

Svar: Dit Himmelske Øje er åbnet og hvad du har set er andre dimensioner. De andre dimensioner er lagdelte – det du har set er måske ét af niveauerne. Så smukt er det bare.

Spørgsmål: Under udøvelse hørte jeg en høj lyd, og det følte som om min krop var revnet. Pludselig forstod jeg mange ting. Hvorfor?

Svar: For visse udøvere kan denne situation nemt opstå. Når en del af kroppen bliver sprængt åben, vil man i visse henseender blive oplyst, dette tilhører den gradvise oplysning. Når et niveau er kultiveret færdigt, vil en del af din krop blive sprængt åben. Dette er helt normalt.

Spørgsmål: Sommetider har jeg en følelse af ikke at kunne bevæge mig. Hvorfor?

Svar: I den indledende fase af kultivationen kan det forekomme, at du med ét fornemmer ikke at kunne bevæge din hånd eller en anden legemsdel. Hvorfor? Det skyldes at du har erhvervet en vis supernormal evne, der kaldes "fikseringsevne." Dette er en af dine medfødte evner, som er meget kraftfuld. Hvis en person har gjort en dårlig gerning og er i færd med at stikke af, kan du sige "frys" og han vil ikke kunne røre sig.

Spørgsmål: Hvornår kan jeg begynde at behandle sygdomme? Jeg har tidligere behandlet folk med en vis helbredende effekt. Hvis folk kommer for at blive behandlet efter at jeg har lært Falun Gong, kan jeg da behandle dem?

Svar: For folk i denne klasse gælder det, at uanset hvilke kultivationsøvelser I tidligere har lært, hvor længe I har øvet dem eller hvorvidt I har nået et niveau hvor man kan kurere sygdomme – ønsker jeg ikke at I på dette lave niveau behandler folk, da I ikke engang selv er klar over hvilken tilstand I befinder jer i. At du tidligere har helbredt folk, beror måske på at du på daværende tidspunkt havde et retskaffent hjerte. Det kunne også have været en forbipasserende mester der gav dig en hånd, fordi du var i færd med at gøre en god gerning. Selv hvis den smule energi du har forædlet kan have en effekt, vil den alligevel ikke kunne beskytte dig. Når du behandler sygdomme, befinder du dig i det samme felt som patienten. Med tiden vil patientens sorte Qi gøre dig mere syg end ham. Hvis du spurgte patienten: "Er du blevet rask?" ville han sige, "en smule bedre." Hvordan kan det kaldes at behandle sygdomme? Visse Qigong-mestre siger: "Kom igen i morgen og endnu en gang i overmorgen. Du skal have flere behandlinger." De taler også om "en række behandlinger." Er dette ikke at bedrage folk? Hvorfor ikke vente med at behandle til du har nået et højt niveau? Hver og en du behandler, ville komme sig. Ville det ikke være skønt! Hvis du allerede har udviklet Gong på et ikke lavt niveau, og det er absolut nødvendigt at du giver behandlingen, vil jeg åbne dine hænder og frembringe dine evner til at behandle sygdomme. Men hvis I vil kultivere mod højere niveauer, tror jeg stadig det er bedst at I ikke gør disse ting. For at udbrede kendskabet til Dafa og for at deltage i sociale aktiviteter, giver nogle af mine disciple behandlinger. Eftersom de er sammen med mig og jeg tager mig af dem, er de beskyttede og det vil ikke medføre nogen problemer.

Spørgsmål: Kan vi fortælle andre om det, hvis vi har udviklet supernormale evner?

Svar: Hvis du har udviklet supernormale evner og du fortæller andre Falun Gong udøvere om det, gør det ikke noget såfremt du er beskeden. At alle skal øve sammen, er fordi I kan udveksle erfaringer. Hvis I støder på folk udefra der besidder supernormale evner, kan I naturligvis også fortælle det til dem. Det spiller egentlig ikke nogen rolle, så længe I ikke praler, men hvis du er ude på at prale med hvor kompetent du er, går det ikke. Ved længere tids praleri, vil evnen forsvinde. Hvis du blot ønsker at tale om Qigong-fænomener og forhøre dig lidt, uden den mindste smule urene tanker, vil jeg mene at det ikke er et problem.

Spørgsmål: Buddha Skole betoner "tomhed," mens Tao Skole betoner "intethed." Hvad betoner vi?

Svar: Buddha Skole's "tomhed" og Tao Skole's "intethed," er noget specielt for deres kultivationsmetoder. Naturligvis kræves det også af os, at skulle nå denne form for tilstand. Vi lægger vægt på at forædle Gong forsættigt samt at erhverve Gong uforsættigt. Kultivation af Xinxing og eliminering af bindinger vil også medføre tomhed og intethed, men vi betoner det ikke specielt. Eftersom du lever i den materielle verden, må du have et job og arbejde – du er nødt til at foretage dig noget. Når man foretager sig noget, vil det uvægerligt bringe spørgsmålet op om, hvorvidt det man gør, er noget godt eller dårligt. Hvad bør vi gøre? Det vi kultiverer er Xinxing, det mest fremtrædende træk ved vor metode. Så længe dit sind er retskaffent og det du gør følger vore krav, vil der ikke være noget problem med din Xinxing.

Spørgsmål: Hvordan vil vi i almindelighed kunne opleve forøgelsen af vore supernormale evner?

Svar: I den indledende fase af kultivationen vil du, hvis du har udviklet supernormale evner, kunne mærke det. Hvis du endnu ikke har udviklet supernormale evner, men din krop er sensitiv, vil du måske kunne mærke det. Hvis ingen af de to former forekommer, kan du på ingen måde vide det, så du bliver nødt til at øve med øjnene lukkede. På tres til halvfjerds procent af vore studerende er det Himmelske Øje åbent – jeg ved de kan se. Selvom I ikke siger noget, observerer I med øjnene vidt åbne. Hvorfor beder jeg jer om at øve sammen? Jeg vil at I skal udveksle erfaringer og diskuterer i jeres grupper. Men for at være ansvarlige over for denne kultivationsmetode, bør I ikke tale hæmningsløst uden for gruppen. Intern udveksling og at hjælpe hinanden til at højne niveauet er acceptabelt.

Spørgsmål: Hvordan ser Fashen ud? Har jeg selv Fashen?

Svar: En persons Fashen ser ud som personen selv. Du har ingen Fashen på nuværende tidspunkt. Når din kultivation har nået et vist niveau, du er nået ud over "Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa" kultivation og du er kommet til et yderst højt niveau, først da vil du kunne udvikle Fashen.

Spørgsmål: Hvor længe kan Lærerens Fashen følge os efter at denne forelæsningsrække er ovre?

Svar: Når en studerende pludselig begynder at kultivere ting af højere niveauer, repræsenterer dette en stor forandring for personen. Det drejer sig ikke kun om hans tanker, men om hele hans person. Når en almindelig person pludselig erhverver sig ting, som han ikke burde have erhvervet, bliver det farligt og hans liv vil være i fare – derfor er min Fashen nødsaget til at yde ham beskyttelse. Hvis jeg ikke kunne gøre det, men alligevel udbredte Fa her, ville jeg skade folk. Ganske mange Qigong-mestre vover derfor ikke dette; at sprede læren, netop fordi de ikke magter at påtage sig dette ansvar. Min Fashen vil fortsætte med at beskytte dig, lige indtil du opnår fuldendelse i din kultivation. Hvis du stopper halvvejs med at kultivere, vil Fashen ganske enkelt selv forlade dig.

Spørgsmål: Læreren siger at "almindelige menneskers kultivation ikke afhænger af udførelsen af øvelserne, men af højnelsen af Xinxing." Er det korrekt at antage at så længe ens Xinxing er høj, kan man opnå Den Sande Frugt uden at lave øvelserne?

Svar: I princippet er det sådan. Så længe du kultiverer din Xinxing, kan De blive omdannet til Gong. Dog må du betragte dig selv som værende udøver. Hvis du ikke betragter dig som udøver, vil du blot kunne

akkumulere De. Du vil måske kunne akkumulere ganske megen De ved blot at være et godt menneske, men selv hvis du betragtede dig som udøver, ville det stadig ikke nytte noget, da du endnu ikke har fået kendskab til Fa på højt niveau. Som I alle ved, har jeg fortalt om mange ting. Uden Mesterens beskyttelse er det meget svært at kultivere til højere niveauer. Det ville være jer umuligt at kultivere på højt niveau – selv for en enkelt dag. Derfor er det ikke så let at opnå Den Sande Frugt, men efter at jeres Xinxing er blevet forbedret, kan I assimilere jer til universets egenskaber.

Spørgsmål: Hvad er princippet i fjern-behandling?

Svar: Princippet er meget enkelt – universet kan udvide sig eller trække sig sammen; det samme gælder for de udsendte supernormale evner. Jeg står her uden at røre mig, men de frigivne supernormale evner kan nå patienter der er så langt væk som Amerika. Man kan enten sende Gong derover eller direkte hidkalde hans Yuanshen – dette er princippet i fjern-behandling.

Spørgsmål: Må vi få at vide hvor mange slags supernormale evner der vil kunne udvikles?

Svar: Der findes mere end ti tusind slags supernormale evner. Det betyder intet om du ved nøjagtig hvor mange der er. Det er tilstrækkeligt at kende til princippet og denne Fa. Resten er op til dig at kultivere. Det er hverken nødvendigt eller til fordel for dig at vide så mange ting. En mester søger efter disciplen og accepterer denne; disciplen ved ingenting og du får intet fortalt. At blive oplyst afhænger helt af en selv.

Spørgsmål: Når jeg lukker mine øjne under forelæsningsen, er jeg i stand til at se Dem på podiet. Den øvre del af Deres krop er sort og bordet er også sort, forhængen bagved er lyserødt. Nogle gange er De omgivet af grønt lys. Hvad forgår der?

Svar: Dette har noget med dit niveau at gøre; når dit Himmelske Øje lige er blevet åbnet, vil du opfatte hvidt som sort og sort som hvidt. Når dit niveau er blevet højnet lidt, vil alt hvad du ser være hvidt. Efter yderligere at have gjort fremskridt, vil der kunne skelnes mellem farver.

5. Trængsler

Spørgsmål: Er trængsler prøvelser som Læreren har arrangeret for sine disciple?

Svar: Det kan man godt sige. Disse er arrangeret for at højne alles Xinxing. Ville det være dig tilladt at opnå fuldendelse, hvis din Xinxing endnu ikke var tilstrækkelig høj? Ville det gå hvis en folkeskoleelev blev sendt på universitetet? Jeg tror det næppe! Hvis din Xinxing ikke virkelig er blevet højnet, og du ikke formår at tage let på og give slip på alting, da ville du, om du fik lov til at kultivere dig op, begynde et skænderi over bagateller med de oplyste væsener. Dette tillades ikke! Det er derfor vi lægger så megen vægt på Xinxing.

Spørgsmål: Hvad er forskellen på en udøvers og et almindeligt menneskes trængsler?

Svar: Der er ingen forskel på os udøvere og almindelige mennesker. Dine trængsler er arrangerede ud fra din vej som udøver; et almindeligt menneske tilbagebetaler almindelige menneskers karma. Alle har trængsler, så det er ikke sådan at du har dem fordi du udøver, og almindelige mennesker ikke har dem – det er ens for alle. Blot er dine trængsler arrangeret med det formål at forbedre din Xinxing, hvorimod hans er arrangeret for at tilbagebetale hans karma. Faktisk er trængsler jeres egen karma, som jeg gør brug af til at højne disciplenes Xinxing med.

Spørgsmål: Ligner prøvelserne de enogfirs prøvelser der fandt sted i fortællingen “Rejsen mod Vest”?

Svar: Der er en vis lighed. Udøverens liv er blevet planlagt på forhånd. I vil ikke have for mange eller for få prøvelser, og der vil ikke nødvendigvis være enogfirs. Det kommer an på hvor højt du kan kultivere til med

den medfødte kvalitet du besidder – dette er arrangeret i henhold til det niveau du vil kunne nå. Alle de ting som almindelige mennesker har, men som en kultivator ikke bør have, skal alt sammen overvindes – derfor er det faktisk hårdt. Vi vil finde en måde, der kan få jer til at opgive de ting, som I ikke kan give afkald på, og gennem trængsler højne jeres Xinxing.

Spørgsmål: Hvad skal vi gøre, hvis der er nogen der forsøger at ødelægge det når vi øver?

Svar: I Falun Gong frygter vi ikke andre personers forstyrrende indblanding. I begyndelsen vil min Fashen beskytte dig, men det er ikke absolut at du ikke vil støde på noget. Det er umuligt at udvikle Gong ved blot at sidde i sofaen og drikke te hele dagen. Nogle gange når du støder på trængsler, kalder du på mig og ser mig for dine øjne, men jeg hjælper dig måske ikke, da dette er en prøvelse du selv er nødt til at overvinde. Men hvis du virkelig er i fare vil jeg tage vare på dig. Ikke desto mindre forekommer rigtig fare normalt ikke, da jeres vej er blevet ændret og ingen ulykker får lov til at ske.

Spørgsmål: Hvordan skal vi håndtere trængsler?

Svar: Jeg har understreget det gentagne gange: Tag vare på jeres Xinxing! Hvis du gør noget og ikke finder at have gjort noget forkert, da er det godt. Frem for alt, hvis andre i nogen henseender har spoleret dine personlige interesser, og du giver dig til at skændes med dem på samme vis som et almindeligt menneske, da er du også et almindeligt menneske. Som udøver kan du ikke opføre dig på denne måde. Alle de ting du støder på der generer din Xinxing, er til for at højne din Xinxing. Det kommer alt sammen an på hvordan du forholder dig til disse sager, og om hvorvidt du kan opretholde og forbedre din Xinxing gennem dem.

6. Dimensioner og menneskeheden

Spørgsmål: Hvor mange niveauer af dimensioner findes der i universet?

Svar: Så vidt jeg ved findes der utallige niveauer af dimensioner i universet. Hvad eksistensen af endnu flere af universets niveauer af dimensioner angår – tillige med hvad og hvem der findes i disse – er det meget vanskeligt at finde ud af ved hjælp af nutidige videnskabelige metoder. Den moderne videnskab formår endnu ikke at frembringe beviser, men visse Qigong-mestre samt folk der besidder supernormale evner, er i stand til at se andre dimensioner, da andre dimensioner kun kan ses med det Himmelske Øje og ikke med de fysiske øjne.

Spørgsmål: Er egenskaberne “Zhen–Shan–Ren” indeholdt i alle dimensioner?

Svar: Ja, alle dimensioner indeholder egenskaberne Zhen–Shan–Ren. Mennesker der er i overensstemmelse med disse kvaliteter er gode mennesker, mens de der går imod dem er dårlige mennesker. De der har assimileret sig til disse anses for at have opnået Tao.

Spørgsmål: Hvor kom den oprindelige menneskehed fra?

Svar: Det oprindelige univers havde ikke så mange vertikale eller horisontale niveauer – det var ganske ensartet. Gennem dets udviklingsforløb og rotation blev liv frembragt. Dette er også hvad vi kalder det mest oprindelige liv. Det var i overensstemmelse med universet og intet dårligt eksisterede. At være i overensstemmelse med universet betyder at man er det samme som universet, og at man har alle de supernormale evner der eksisterer i universet. Samtidig med universets udvikling og evolution opstod der nogle paradiser. Senere opstod der flere og flere liv. Ud fra vores lave niveau kan det siges, at sociale grupper blev dannet og gensidige relationer opstod. Under denne udviklingsproces forandrede nogle mennesker sig, således at de afveg mere og mere fra universets egenskaber – de forandrede til det værre og deres guddommelige kræfter blev mindre. Derfor lægger udøvere vægt på “at vende tilbage til det sande,”

hvilket betyder at vende tilbage til den oprindelige tilstand. Jo højere niveauet er, desto nærmere assimileret er det til universet, og jo mere kraftfulde er disse evner. Under universets udvikling fordærvedes nogle liv, men alligevel kunne de ikke tilintetgøres. Derfor blev der udtænkt en måde hvorpå de kunne højne sig, for atter at blive i stand til at assimilere sig med universet. De blev sendt til et lavere niveau for at gennemgå en smule lidelse og for at højne sig. Senere ankom der til stadighed flere og flere til dette niveau. Derefter skete der på dette niveau igen en opdeling; mennesker hvis Xinxing var blevet yderligere forværret kunne heller ikke længere forblive på dette niveau. Derfor blev et endnu lavere niveau skabt. Sådan fortsatte det med lavere og lavere niveauers opdeling, helt frem til skabelsen af det niveau hvor nutidens menneskehed befinder sig. Dette er oprindelsen til nutidens menneskehed.

Ordforklaring

Ah Q:	En komisk figur i en kinesisk roman skrevet af Lu Xun i 1921.
“An Ding She Lu Cai Yao Lian Dan”:	Opsætning af smeltedigél og ovn for at kultivere Dan af indsamlede lægeurter – Taoistisk metafor.
Arhat:	Et oplyst væsen med <i>Frukt Status</i> i Buddha Skole.
Asura:	Oversat fra sanskrit: “Ondsindede ånder.”
Avalokitesvara:	Barmhjertighedens gudinde – en af de tre Bodhisattvas inden for kinesisk buddhisme. På kinesisk: Guan Yin.
Baihui:	Akupunkturpunkt på issen.
Bairi Feisheng:	At svæve ved højlys dag.
Benti:	Ens fysiske krop samt kroppe i andre dimensioner.
Bigu:	“Ingen korn;” et gammelt kinesisk udtryk for afholdenhed fra mad og drikke.
Bodhisattva:	Et oplyst væsen med <i>Frukt Status</i> i Buddha Skole med højere niveau end en <i>Arhat</i> , men lavere end en <i>Tathagata</i> .
Buddha Fa:	Universets lov og principper; universets vej
Cao Cao:	Kejser i de Tre Kongerigers periode i Kina (220-280 e.Kr.)
Dafa:	Den Store Kultivationslov
Dan:	Eliksir – energi i en kultivatørs krop, indsamlet fra andre dimensioner.
Dandao Qigong:	Indre Alkymi <i>Qigong</i> .
Dan Jing:	Et klassisk kinesisk værk om kultivation.
Dantian:	Eliksirfelt af <i>Dan</i> i den nedre maveregion.
De:	Dyd – en hvid substans.
Dharma:	Buddha Sakyamuni’s lære.

Du-meridian:	Energikanal – meridian på den vertikale midtlinie af kroppens bagside.
Ding:	En tilstand af dyb indre stilhed, som opnås under meditation.
Energikanaler:	Er ifølge traditionel kinesisk lægevidenskab <i>Qi</i> -kanaler, der udgør et kompliceret netværk for cirkulation af energi.
Fa:	Loven.
Fa Lian Ren:	Fa forædler udøveren.
Falun:	Lov-hjul(et).
Fashen:	Lovlegeme – en krop skabt af <i>Gong</i> og <i>Fa</i> .
Fem Elementer:	Metal, vand, træ, ild og jord.
Frugt Status:	Ens opnåede niveau af Hinsides-Trefoldig-Verdens-Fa, f.eks. <i>Arhat</i> , <i>Bodhisattva</i> , <i>Tathagata</i> etc.
Futi:	1. besættende væsen 2. besættelse af væsener
Gong:	Kultivationsenergi.
Gong Fu:	Kamp-kunst, en færdighed; (skrives også Kung Fu).
Gong-styrke:	Styrken af <i>Gong</i> .
Han Xin:	En fremtrædende general hos Liu Bang; den første kejser og grundlægger af Han-dynastiet (206 f.Kr. – 23 e.Kr.)
Heshi:	Håndstilling hvor hænderne presses sammen foran brystet.
Hinayana:	Gren af buddhismen, også kaldet “Den Lille Vogn” eller Theravada.
Hinsides-Trefoldig-Verdens-Fa:	At være uden for den Trefoldige Verden.
Huiyin:	Akupunkturpunkt i midten af perineum.
Indre Alkymi:	Indre Elikvir.
Kai Gong:	At blive oplyst.
Karma:	En sort substans som følge af tidligere dårlige handlinger.
Kulturrevolutionen:	En periode i Kina 1966-1976, ledet af Mao Tse-tung, der mobiliserede masserne mod landets grundlæggende værdier og traditioner.
Lao Zi:	Grundlægger af Tao-skolen og forfatter til Tao Te Ting.

Li:	En kinesisk måleenhed (= 0,5 km). 108 tusinde Li symboliserer en meget lang afstand.
Liu Bang:	Kejser og grundlægger af Han-dynastiet (206 f.Kr. – 23 e.Kr.)
Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que og Hua Tuo:	Kendte historiske læger inden for kinesisk medicin.
Lotus-stilling:	I modsætning til “skrædderstilling,” hvor begge fødder er under benene, har man i lotus-stilling enten den ene fod (enkelt-lotus) eller begge fødder (dobbelt-lotus) hvilende oven på det modsatte lår.
Lunyu:	Redegørelse; kommentar
Niwan-Paladset:	Taoistisk benævnelse for koglekirtlen eller pineal legemet (corpus pineale) der befinder sig midt i hjernen.
Mahayana:	Gren af buddhismen, også kaldet “Den Store Vogn.”
Maoyou:	Grænselinjen mellem Yin og Yang-siderne (forsiden og bagsiden) af kroppen.
Medfødt kvalitet:	Mængden af <i>De</i> medbragt ved fødslen er afgørende for om en persons medfødte kvalitet er god eller dårlig.
Mælkehvide Legeme:	En rensset krop uden <i>Qi</i> .
Pangmen Zuodao:	“Sidedøren og den klodsede vej.”
Qi:	I kinesisk kultur siges det at være “vital energi,” men sammenlignet med <i>Gong</i> er det en lavere form for energi.
Qigong:	En generisk betegnelse for forskellige former for legemesudøvelse, der kultiverer energi.
Qiji:	Energimekanisme.
Ren:	Udholdenhed, tålsomhed, tolerance etc.
Ren-meridian:	Energikanal; meridian på kroppens forside.
Rene-hvide Legeme:	En gennemsigtig krop på det højeste niveau af <i>Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa</i> kultivation.
Rejsen mod Vest:	En klassisk kinesisk fortælling om Abekongen og Tang-munkens rejse til Indien for at hente de hellige buddhistiske skrifter.
Sakyamuni:	Den historiske Buddha, Guatama Siddharta.

Samadhi:	Meditation.
Samsara:	De seks veje af reinkarnation inden for buddhismen. (Man kunne måske blive et menneske, et dyr, en plante eller en anden form for materie gennem reinkarnation).
San Hua Ju Ding:	Tre blomster forenes på issen.
Sande Frugt:	Opnåelse af <i>Frugt Status</i> inden for buddhismen.
Shan:	Godhjertethed, barmhjertighed, medfølelse etc.
Shangen:	Et akupunkturpunkt beliggende mellem øjenbrynene.
Swastika:	Et ord fra det gamle indiske sprog Sanskrit. Swastika-symbolet har repræsenteret lykke i 2.500 år og optræder på arkæologiske fund fra Grækenland, Peru, Indien og Kina.
Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa:	Ifølge buddhismen skal man gå gennem <i>samsara</i> hvis man ikke er nået udover Indenfor-Trefoldig-Verdens-Fa.
Suming Tong:	Evnen til at se fremtiden eller fortiden.
Tao:	Eller "Dao" – et taoistisk udtryk for: 1. "naturens og universets vej" eller "Vejen" 2. "den der har opnået Tao" eller "fuldendelse i kultivation"
Tao Tsang:	Et klassisk kinesisk værk om kultivation.
Tathagata:	I Buddha Skole; en oplyst person med <i>Frugt Status</i> , som er over <i>Bodhisattva</i> og <i>Arhats</i> niveau.
Tantrisme:	En esoterisk kultivationsmetode i buddhismen.
Taiji:	1. Tao Skoles symbol; i Vesten populært kaldet "Yin og Yang symbol." 2. Taiji Quan – en taoistisk legemesudøvelse fra Kina.
Det Himmelske Øje:	"Det Tredje Øje."
Wuwei:	"Uden intention."
Xinxing:	Hjertets og sindets natur; ens moralske karakter.
Yin og Yang:	Ifølge Taoismen består alting af de modsatrettede kræfter Yin og Yang, der gensidigt udelukker hinanden, men som også er gensidigt afhængige, fx mandligt (Yang) og kvindeligt (Yin).
Yinghai:	Baby-børn; det legende barn.
Yuanying:	Taoistisk udtryk for "det oprindelige barn."

Zhen:	Sandhed, sandfærdighed etc.
Zhen–Shan–Ren:	Sandhed–Godhed–Tålsomhed.
Den Sande Frugt:	Opnåelsen af den højeste <i>Frugt Status</i> i ens ortodokse kultivation.
Zhenshen:	Det Sande Legeme.
Ziwu Himmelske Kredsløb:	Meridian-himmelske kredsløb.