

FALUN GONG

Svensk version

LI HONGZHI

© Li Hongzhi 2021

Svenska föreningen för Falun Dafa
E-post: info@falundafa.se
Webbplats: www.falundafa.se

För beställning av böcker, mejla:
order@konstochkultur.org

Falun Gong (tidigare hette boken Kinesisk Falun Gong)

Första upplagan, januari 1998

Andra upplagan, maj 1998

Tredje upplagan, november 1999

Fjärde upplagan, april 2021

Tryckt hos Boktryckarna, Bromma
ISBN 978-91-519-9409-3

Innehåll

Kapitel ett - Introduktion	11
1. Qigongs ursprung	12
2. Qi och Gong	14
3. Gong-styrka och Gong-förmågor	14
(1) Gong-styrka erhålls genom kultivering av Xinxing	14
(2) Gong-förmågor är inte vad en utövare eftersträvar	15
(3) Hantering av Gong-styrkan	17
4. Det himmelska ögat	18
(1) Att öppna det himmelska ögat	18
(2) Det himmelska ögats nivåer	20
(3) Fjärrsyn	22
(4) Dimensioner	23
5. Qigong-behandlingar och behandlingar på sjukhus	24
6. Buddha-lärans qigong och buddhism	27
(1) Buddha-lärans qigong	27
(2) Buddhism	28
7. Upprätta metoder och heretiska metoder	30
(1) Pangmen Zuodao (Den ovanliga skolans kultiveringsmetoder)	30
(2) Kampsportsqigong	30
(3) Omvänd kultivering och att låna Gong	31
(4) Kosmiska språk	32
(5) Futi	34
(6) I en upprätt metod kan man också öva fram något heretiskt	34
Kapitel två - Falun Gong	37
1. Faluns funktioner	37
2. Faluns utformning	39
3. Särdrag hos kultiveringen inom Falun Gong	40
(1) Fa förädlar utövaren	40
(2) Kultivering av huvudmedvetandet	41
(3) Övning oberoende av tid och riktning	43
4. Kultivering av både kropp och själ	44
(1) Förändring av den fysiska kroppen	44
(2) Faluns himmelska kretslopp	44
(3) Att öppna meridianerna	47

5. Tankestyrning	47
6. Kultiveringsnivåer inom Falun Gong	49
(1) Kultivering på höga nivåer	49
(2) Manifestationer av Gong	50
(3) Att kultivera Bortom Världsliga Fa	51

Kapitel tre – Kultivering av Xinxing 53

1. Xinxings innebörd	53
2. Att förlora och vinna	55
3. Integrerad kultivering av "Zhen-Shan-Ren"	58
4. Att eliminera avundsjuka	60
5. Att bli av med fasthållanden	61
6. Karma	63
(1) Karmas uppkomst	63
(2) Att eliminera karma	66
7. Demoniska störningar	68
8. Medfödd grund och upplysningsförmåga	70
9. Klart och rent hjärta	72

Kapitel fyra – Övningarna inom Falun Gong 75

1. Buddha sträcker ut sina tusen händer	76
2. Falun-övningen Stå-som-en-pelare	85
3. Genomträngande av de två kosmiska polerna	89
4. Falun-övningen himmelska kretsloppet	93
5. Att stärka gudomliga förmågor	98
Grundläggande krav och punkter att uppmärksamma vid Falun Gong-övning	105

Kapitel fem – Frågor och svar 107

1. Falun och Falun Gong	107
2. Övningarnas principer och metoder	111
3. Kultivering av Xinxing	132
4. Det himmelska ögat	138
5. Prövningar	146
6. Dimensioner och mänskligheten	147

Ordlista

Kapitel ett

Introduktion

Qigong härstammar från en avlägsen forntid i vårt land [Kina] och har en lång historia. Det kinesiska folket har därför haft unika förut-sättningar i utövande av qigong. Qigong som används i upprätt kul-tivering inom Buddha-läran och Dao-läran har offentliggjort många hemliga metoder. Dao-lärans kultiveringsmetoder är i hög grad unika; Buddha-läran har också sina kultiveringsmetoder. Falun Gong är en stor kultiveringsmetod på hög nivå inom Buddha-lärans qigong. På mina kurser justerar jag först era kroppar till ett tillstånd där ni kan kultivera på höga nivåer. Därefter kommer jag att sätta in Falun och *qi*-mekanismer* i era kroppar och sedan lära er övningarna. Dessutom finns mina *Fashen* för att skydda er. Bara det räcker ändå inte, det kan inte nå målet att få *Gong* att växa, det är också nödvändigt att alla för-står principerna för kultivering på hög nivå. Det är detta som den här boken handlar om.

Jag talar om en kultiveringsmetod på hög nivå och därför kommer jag inte att nämna några specifika meridianer, akupunkturpunkter eller energibanor. Jag föreläser om en stor kultiveringsmetod som leder till genuin kultivering mot höga nivåer. Till en början kan det låta något mystiskt, men en som verkligen vill utöva qigong behöver bara ta till sig och förstå vad kultivering innebär så kommer man att upptäcka att de djupa hemligheterna finns där.

* SE ORDLISTAN

1. Qigongs ursprung

Det vi nu kallar qigong kallades egentligen inte qigong. Det härstammade ursprungligen från de kultiveringsmetoder som utövades i enskildhet av forntida kineser, eller från religiös kultivering. Man skulle aldrig finna termen ”qigong” på någon sida i skrifterna Skrifter om elixir, Daoistisk kanon eller *Tripitaka*. Under utvecklingen av det nuvarande stadiet i den mänskliga civilisationen har qigong genomgått religionernas förstadium. Qigong fanns redan innan religionerna formades. Efter religionernas uppkomst blev den i viss mån färgad av dessa religioner. De ursprungliga namnen var den Stora Buddha-kultiveringsmetoden eller den Stora Dao-kultiveringsmetoden. Det fanns även andra namn, såsom den Niofaldiga Inre Alkemin, *Arhats Väg* och *Vajra*-meditationsmetoden, med flera. Nu kallar vi det qigong, för att den bättre ska passa den nutida människans tänkesätt, och lättare ska kunna populariseras i samhället. Faktiskt är det här det riktiga sättet att kultivera människokroppen i vårt Kina.

Qigong har inte uppfunnits av den här civilisationen, den har en lång historia. När uppstod den då? En del säger att den har en historia på tretusen år och att den blomstrade under Tang-dynastin. Andra säger att den har en historia på femtusen år och är lika gammal som den kinesiska kulturen. Det finns ytterligare andra som säger att sett utifrån arkeologiska fynd kan den redan ha en historia på sjutusen år. Jag anser att qigong inte skapades av moderna människor, den tillhör en förhistorisk kultur. Enligt kontroller gjorda av människor som har Gong-förmågor har det universum som vi nu lever i återskapats efter nio explosioner. Planeten som vi bebor har redan förintats många gånger. Efter att planeten återskapats började mänskligheten på nytt föröka sig. Nu har vi upptäckt att det i världen finns många saker som överträffar vår moderna civilisation. Enligt Darwins evolutionsteori utvecklades människan från apan och civilisationen skulle då inte vara mer än tiotusen år gammal. Men arkeologiska fynd visar att det i grottor i Alperna finns väggmålningar som är 250 000 år gamla. De har ett mycket högt tekniskt och konstnärligt värde som vida överträffar nutida människors förmåga. I Perus Nationaluniversitetets museum finns en stor sten på vilken det är inristat en bild av en människa som håller

ett teleskop och observerar himlakroppar. Den har redan en historia på trettio tusen år. Ni vet att Galilei uppfann teleskopet med trettio gångers förstoring år 1609, och då har det en historia på bara trehundra år. Hur kunde det då finnas ett teleskop för trettio tusen år sedan? Det finns en järnpelare i Indien som innehåller över 99 procent rent järn. Detta är så rent att man inte ens med dagens förädlingstekniker kan åstadkomma det, det överträffar dagens teknik. Vem skapade den civilisationen? Människor på den tiden var kanske bara mikroorganismer, hur kunde de skapa sådana saker? Sådana upptäckter har uppmärksamats av vetenskapsmän i alla världens länder. Eftersom ingen kan förklara detta kallar man det "förhistoriska kulturer".

Vetenskapsnivån varierar från period till period, under vissa perioder är den mycket hög, till och med högre än vår tids vetenskapliga nivå. De civilisationerna har dock blivit förstörda, därför säger jag att qigong inte uppfunnits av våra moderna människor, den skapades inte, den återupptäcktes och fulländades av den moderna människan, det är förhistorisk kultur.

Qigong finns inte enbart i Kina, den finns även i andra länder. Men då heter det inte qigong utan i västländer såsom USA, England, med flera, kallar man det magi. I USA finns en magiker som i själva verket är en mästare med speciella Gong-förmågor som har uppträtt med att gå igenom den kinesiska muren. När han skulle gå tvärs igenom den täckte han över sig med ett vitt skynke som var uppsatt mot muren, sedan gick han igenom den. Varför gjorde han så? När han gjorde så började många människor titta, det verkade vara magi. Det skulle inte fungera om han inte gjorde på det sättet. Han visste att det i Kina finns många människor på höga nivåer och han var rädd att bli störd av dessa, därför täckte han över sig och gick sedan in. När han kom ut sträckte han ut en hand och höll upp skynket, sedan kom han ut. "En expert tittar på tekniken medan andra endast ser föreställningen", publiken trodde att han ägnade sig åt magi. Anledningen till att de kallar dessa förmågor magi är just att de inte används för kultivering av kroppen utan för att visa upp mirakler på scen och uppträda som underhållare. På låg nivå är därför målet med qigong att förbättra sitt fysiska tillstånd, bota sjukdomar och stärka hälsan; på hög nivå syftar qigong till att kultivera den egna kroppen.

2. Qi och Gong

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

Det som en utövare på hög nivå sänder ut är inte qi, utan högenergi-materia. Denna höenergimateria manifesteras som ljus med mycket små partiklar av hög täthet; det här är Gong, och först nu kan den påverka vanliga människor och behandla sjukdomar. Ett ordspråk lyder: ”Buddhas ljus strålar över allt och allt blir ljust och harmoniskt.” Det betyder att en kultiverare som utövar en upprätt metod bär på en mäktig energi. Vart han än går kan han rätta till alla onormala tillstånd inom räckhåll för hans energi och normalisera dem. Om någon till exempel har sjukdomar så finns det onormala tillstånd i den personens kropp och symtomen kommer att försvinna när det här tillståndet rättas till. Enkelt uttryckt är Gong energi. Gong är materia och en utövare kan genom kultivering förnimma att den existerar.

3. Gong-styrka och Gong-förmågor

(1) Gong-styrka erhålls genom kultivering av Xinxing

Den Gong som egentligen bestämmer nivån på utövarens Gong-styrka förvärfvas inte genom övningar, den erhålls genom omvandling av en sorts substans, ”dygd”, och genom kultivering av Xinxing. Den här omvandlingsprocessen är inte heller som vanliga människor tror, att

sätta upp en trefotsugn, förädla elixir med samlade örter. Den Gong som vi syftar på framträder utanför kroppen, den börjar vid nedre delen av kroppen, växer i spiralform uppåt när Xinxing höjs, formas helt och hållet utanför kroppen och blir sedan till en Gong-pelare ovanpå huvudet. Så hög som Gong-pelaren är, så hög är ens Gong. Gong-pelaren existerar i en väl dold dimension och är inte lätt för vanliga människor att se.

Gong-förmågor förstärks av Gong-styrkan, ju högre ens Gong-styrka är och ju högre ens nivå är desto större är ens Gong-förmågor och desto lättillgängligare är de. Om Gong-styrkan är liten är Gong-förmågorna små, de är inte lättillgängliga och kan inte ens användas. Gong-förmågorna representerar inte ens Gong-styrka eller ens kultivningsnivå. Vad som bestämmer ens nivå är Gong-styrkan, inte Gong-förmågorna. Vissa människor övar i "låst" tillstånd, deras Gong-styrka är hög, men de har inte nödvändigtvis så många Gong-förmågor. Gong-styrkan är avgörande och den erhålls genom kultivering av Xinxing, detta är det viktigaste.

(2) Gong-förmågor är inte vad en utövare eftersträvar

Alla utövare är intresserade av Gong-förmågor. I samhället är gudomliga förmågor mycket lockande och många människor vill ha vissa Gong-förmågor, men om ens Xinxing inte är bra så har man inga sådana förmågor.

Några av dessa Gong-förmågor, såsom det himmelska ögat, kläraudiens, telepati och föraningar med mera, kan vanliga människor ha. Dessa förmågor varierar dock från person till person. Under den gradvisa upplysningen kan man ha en del av dem, men inte alla. Vissa Gong-förmågor kan vanliga människor inte ha; det är till exempel omöjligt för en vanlig människa att kunna förvandla ett ting i vår fysiska värld till ett annat ting. Stora Gong-förmågor förvärfvas efter födelsen genom kultivering. Falun Gong, som utvecklats enligt kosmiska principer, omfattar alla Gong-förmågor som existerar i universum, det kommer bara an på hur utövaren har kultiverat. Det är inte fel att vilja ha en del Gong-förmågor, men att ha en alltför stark strävan efter dem är inte rätt och det får dåliga konsekvenser. Gong-förmågor som erhållits på grundläggande nivå är till liten nytta. Den

som vill ha dem vill helt enkelt använda dem till att skryta med och kunna framstå som skicklig bland vanliga människor. I så fall betyder det just att Xinxing inte är högt och det är rätt att inte ge personen någon Gong-förmåga. Om vissa förmågor ges till en person med dåligt Xinxing skulle de kunna användas till dåliga gärningar. Det är inte garanterat att en människa vars Xinxing är opålitligt inte kommer att göra dåliga gärningar.

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

Det finns alltid en del vanliga människor som kräver av en qigong-mästare att han ska demonstrera sina Gong-förmågor inför publik, och tvingar honom att göra det. Inga människor med Gong-förmågor vill visa upp sina förmågor, eftersom de inte tillåts göra det. Om de tar fram Gong-förmågor skulle det kunna störa tillståndet i hela samhället. En människa med genuint stor dygd tillåts inte ta fram sina Gong-förmågor. En del qigongmästare mår dåligt av att uppträda på det här sättet, och efteråt vill de bara gråta. Tvinga dem inte att uppträda! De kommer att må mycket dåligt ifall de visar fram sådana saker. När en av mina elever visade mig en tidskrift kände jag avsmak inför det som stod skrivet där. Det stod att en internationell qigong-konferens skulle hållas och de med Gong-förmågor kunde delta i en tävling; den som hade starka Gong-förmågor uppmuntrades att vara med. Efter att ha läst den mådde jag dåligt i flera dagar. De här sakerna ska inte användas i tävlingsammanhang, efteråt kommer man att känna ånger. En vanlig människa fokuserar bara på materiella saker i denna värld, men en qigong-mästare måste uppträda med integritet.

Vad är syftet med att erhålla Gong-förmågor? Det återspeglar en utövares tankevärld och strävan. Det är omöjligt att erhålla stora förmågor om man har begär och ett orent och opålitligt sinne. Det finns en orsak bakom detta. Innan du blir upplyst bedömer du helt enkelt

vad som är rätt och fel endast med Världsliga Fas måttstock. Du kan inte se sanningen i situationen eller orsakssambandet bakom den. Det finns säkert ett orsakssamband bakom att någon slår, förbannar eller sätter sig över en annan människa, och eftersom du inte kan se detta klart skulle du bara förvärra saken. Den Världsliga Fa kommer att ta hand om frågor som rör återgäldning och konflikter bland vanliga människor, en utövare ska inte ingripa. Innan du är upplyst är det inte säkert att det du ser är sanningen. När en person slår en annan med knytnäven kan det vara en karmisk uppgörelse. Om du ingriper hindrar du kanske deras karmiska uppgörelse. Karma är en sorts svart substans runt kroppen, det är materia som existerar i en annan dimension och är något som kan förvandlas till sjukdomar och katastrofer.

Alla har Gong-förmågor, men endast genom ständig kultivering kan de utvecklas och stärkas. Om man som utövare bara strävar efter att få Gong-förmågor så är det ett kortsiktigt synsätt och sinnet är orent. Oavsett vad en utövare har för syfte med att sträva efter Gong-förmågor så kommer det från hans själviskhet. Detta kommer säkerligen att hindra honom i utövandet, och resultatet blir att han inte får några Gong-förmågor.

(3) Hantering av Gong-styrkan

En del utövare som har tränat qigong endast en kort tid vill ändå behandla sjukdomar för att se om det har någon effekt. När en person med låg Gong-styrka sträcker fram handen och provar kommer han att absorbera stora mängder med svart qi, sjukdoms-qi, orent qi från patienten. Eftersom du inte har förmågan att försvara dig mot sjukdoms-qi och inte heller har något skyddande fält runt kroppen, kommer du att dela fält med patienten. Om Gong-styrkan är låg kan du inte skydda dig och kommer själv att må mycket dåligt. Om ingen tar hand om dig kommer du med tiden att få sjukdomar i hela kroppen. Därför ska en utövare med låg Gong-styrka inte bota andras sjukdomar. Om du redan har fått Gong-förmågor och har en viss Gong-styrka, kan du använda qigong för att bota sjukdomar. Även om du har Gong-förmågor och kan bota sjukdomar använder du i själva verket din egen lagrade Gong-styrka och din egen energi i behandlingen när du är på en mycket låg nivå. Gong är energi och en intelligent varel-

se och är inte lätt att lagra. Om man sänder ut denna Gong så är det att förbruka sig själv. När du sänder ut din Gong minskar höjden på Gong-pelaren ovanpå ditt huvud och den blir förbrukad. Det är inte värt det. Därför uppmantrar jag inte att man behandlar andras sjukdomar när Gong-styrkan inte är hög. Oavsett hur avancerade metoder du använder så förbrukar du helt enkelt din egen energi.

När ens Gong-styrka har nått en viss nivå kan olika Gong-förmågor komma fram. Man bör fortfarande vara försiktig med hur man använder dem. En person måste till exempel använda sitt himmelska öga efter att det öppnats eftersom det kommer att stängas om han aldrig använder det. Men det bör inte användas alltför ofta, för annars förbrukas för mycket energi. Betyder det att man aldrig ska använda det? Självklart inte. Varför ska vi kultivera om vi aldrig använder det? Frågan är när det ska användas. Det kan användas endast när man har kultiverat till en viss nivå och har fått förmågan att själv fylla på den. När kultiveringen inom Falun Gong har nått ett visst stadium kommer Falun själv att automatiskt fylla på lika mycket Gong som du har sänt ut och automatiskt behålla utövarens nivå på Gong-styrkan; inte för en sekund kommer den att minska. Detta är Falun Gongs särdrag. Endast då kan Gong-förmågor användas.

4. Det himmelska ögat

(1) Att öppna det himmelska ögat

Huvudkanalen för det himmelska ögat sitter mellan pannans mitt och näsroten. En vanlig människa ser genom sina fysiska ögon enligt samma princip som hos en kamera: linsen och pupillens storlek regleras beroende på avstånd och ljusstyrka. Via synnerven formas bilder i tallkottkörteln, som ligger i bakre delen av hjärnan. Att se med de speciella Gong-förmågorna innebär att tallkottkörteln ser direkt ut genom det himmelska ögat. En vanlig människas himmelska öga är inte öppet eftersom dess huvudkanal är mycket trång och mörk, det finns ingen qi-essens och inget ljus. Vissa människors himmelska öga kan inte se eftersom det är blockerat.

När vi öppnar det himmelska ögat öppnas, för det första, kanalen med en yttre kraft eller genom självkultivering. Varje persons kanalform är olika, den kan vara oval, rund, romb- eller triangelformad, ju bättre man kultiverar desto rundare blir kanalen. För det andra får man ett öga av sin mästare; om man kultiverar på egen hand måste man utveckla det själv. För det tredje måste det finnas qi-essens i området där ditt himmelska öga är beläget.

Vi ser vanligtvis med våra fysiska ögon, det är faktiskt dessa två ögon som blockerar vår passage till andra dimensioner. Eftersom de fungerar som en skärm kan vi bara se det som existerar i vår fysiska dimension. Att se med det himmelska ögat är just att undvika att se med de två fysiska ögonen. Efter att ha nått en mycket hög nivå kan man också kultivera fram det sanna ögat, och då kan man se med det sanna ögat som finns i kanalen eller vid näsroten. Enligt Buddhaläran är varje por ett öga och det finns ögon över hela kroppen. Enligt Dao-läran är varje akupunkturpunkt ett öga. Det himmelska ögats huvudkanal måste dock först öppnas. På mina föreläsningar har jag försett alla med saker som kan öppna det himmelska ögat. Eftersom elevernas fysiska förutsättningar varierar kan resultaten också variera. Vissa ser ett mörkt hål, liksom en djup brunn, vilket tyder på att det himmelska ögats kanal är mörk. Vissa ser en vit kanal. Om man kan se att det finns någonting framför den, då betyder det att den kommer att öppnas snart. Vissa ser något som snurrar, vilket är något som mästaren har satt in för att öppna det himmelska ögat. Efter att det har trängt igenom det himmelska ögats kanal kan man se. Vissa kan se ett stort öga genom sitt himmelska öga och de tror att det är Buddhas öga, men i verkligheten är det deras eget öga. Detta händer oftast dem som har bra medfödd grund.

Enligt vår beräkning har mer än hälften av kursdeltagarna öppnat det himmelska ögat under varje kurs. Efter att det himmelska ögat har öppnats kan det uppstå ett problem: en människa vars Xinxing inte är högt är benägen att använda sitt himmelska öga för att göra dåliga saker. För att förhindra det problemet kommer jag att öppna ditt himmelska öga direkt till Visdomsögats nivå, det vill säga till en hög nivå, så att du direkt ska kunna se scener i andra dimensioner, se vad som visar sig under ditt utövande, tro på det och öka din tillit till kultive-

ringen. En nybörjare vars Xinxing inte har nått högre än hos en vanlig människa, kommer lätt att begå en del dåliga gärningar så fort han har fått saker utöver det vanliga. Låt oss ta ett skämt som exempel: om du skulle gå längs gatan och stanna vid ett lotteristånd skulle du ta högsta vinsten. Detta är bara för att illustrera vad jag menar, man får inte göra så. Det finns ett annat skäl. Vi öppnar det himmelska ögat i stor skala. Om ditt himmelska öga öppnas på låg nivå, tänk efter, om alla kunde se in i kroppen eller igenom en vägg, vore det då ett mänskligt samhälle? Detta skulle allvarligt störa tillståndet i det mänskliga samhället och därför är det inte tillåtet att göra så. Man kan inte göra på det sättet. Det är heller inte bra för en utövare eftersom det förstärker utövarens fasthållanden. Därför öppnar jag inte ditt himmelska öga till en låg nivå utan öppnar det direkt till en hög nivå.

(2) Det himmelska ögats nivåer

Det himmelska ögat har många nivåer; på olika nivåer ser det olika dimensioner. Enligt buddhismen finns fem nivåer: Köttliga ögat, Celesta ögat, Visdomsögat, Fa-ögat och Buddha-ögat. Varje nivå är dessutom indelad i den övre, mellersta och nedre nivån. Från och med Celesta ögats nivå och nedåt kan man bara se saker i vår fysiska värld. Endast från Visdomsögats nivå och uppåt kan man se andra dimensioner. Vissa människor har den genomträngande Gong-förmågan, de kan se saker i detalj, till och med bättre än en datortomograf. Men det de uppfattar är fortfarande vår fysiska värld, de har ännu inte överskridit den dimension som vi lever i. Därför kan det inte räknas som en hög nivå hos det himmelska ögat.

Nivån på ens himmelska öga beror på hur mycket qi-essens man har, på bredden och klarheten hos huvudkanalen och på hur blockerad den är. Qi-essensen som finns där är en viktig faktor för att det himmelska ögat ska kunna öppnas fullständigt. Det är väldigt lätt att öppna det himmelska ögat hos ett barn under sex år, jag behöver inte ens använda min hand, så fort jag pratar öppnas det. Eftersom små barn före födelsen inte har utsatts för så mycket negativt inflytande från den här materiella världen och de inte heller har gjort dåliga gärningar, är deras medfödda qi-essens väl bevarad. Hos barn över sex år blir det himmelska ögat med tiden gradvis svårare att öppna, vilket

beror på att ju äldre de blir desto större blir påverkan från omvärlden. Framför allt gäller detta dålig uppfostran och utbildning efter födelsen, bortskämdhet och dåliga gärningar, vilket kan göra att qi-essensen försvinner och på ett visst stadium försvinner helt. För en som har förlorat all sin qi-essens kan den gradvis ersättas senare genom utövning, men det kommer att ta mycket lång tid och man måste göra mycket stora ansträngningar. Qi-essensen är därför ytterst värdefull.

Jag rekommenderar inte att det himmelska ögat öppnas till det Celesta ögats nivå, för när utövarens Gong-styrka inte är stark är den energi som samlas under utövandet mindre än den energi som förbrukas då man använder den genomträngande förmågan. Om för mycket qi-essens förbrukas kommer utövarens himmelska öga att stängas på nytt. När det väl stängts kommer det att vara mycket svårt att öppna det igen. Därför öppnar jag vanligtvis mina elevs himmelska öga till Visdomsögats nivå. Oavsett om kultiverare ser klart eller ej kan jag låta dem se saker i andra dimensioner. Till följd av medfödda förutsättningar ser en del mycket klart, andra ser saker i ena stunden men inte i nästa och ytterligare andra ser oklart men ser åtminstone lite ljus. Så detta är fördelaktigt för en utövare som utvecklas mot höga nivåer; om man inte kan se klart kan det förbättras genom att man gör övningarna.

Människor med otillräcklig qi-essens ser genom det himmelska ögat i svartvitt. Människor med mer qi-essens ser bilder i färg och det de ser är klarare. Ju mer qi-essens man har desto klarare blir synen. Människor är dock olika, en del är födda med det himmelska ögat öppet, andras himmelska öga är svårt blockerat. När det himmelska ögat håller på att öppnas liknar den bild man ser en blomma som slår ut, lager efter lager. Till en början kan man i meditationen upptäcka ett ljusklot, det lyser inte så starkt, sedan kan det bli rött. Det finns människor vars himmelska öga är så hårt blockerat att öppnandet kan orsaka en kraftig reaktion. De kan känna hur muskler runt huvudkanalen och vid näsroten blir spända, som om musklerna drog ihop sig där, och borrade sig inåt, tinningarna och pannan blir spända och värker. Allt det här är reaktioner när det himmelska ögat öppnas. Människor vars himmelska öga är lätt att öppna kan ibland se vissa saker. Under mina kurser finns det elever som plötsligt ser mina Fashen, men de

försvinner när de avsiktligt försöker se dem, eftersom de då faktiskt använder sina fysiska ögon. Om du däremot ser någonting med slutna ögon, stanna kvar i det tillståndet så kan du så småningom se lite klarare. Om du har för avsikt att se detaljer, då använder du faktiskt de fysiska ögonen och synnerven och då kan du inte se någonting.

Nivån på det himmelska ögat bestämmer vilka dimensioner som ses, men vissa vetenskapsmän förstår inte den här principen. Det leder till att vissa qigongtester inte kan uppnå förväntat resultat, det kan till och med bli motsatt resultat. Till exempel, ett institut utarbetade en metod för att testa speciella Gong-förmågor, och man bad qigong-mästare att se vad som fanns i en tätt försluten låda. Eftersom qigong-mästarna hade det himmelska ögat öppet på olika nivåer gav de olika svar, vilket resulterade i att försöksledarna drog slutsatsen att det himmelska ögat var falskt och lurendrejeri. I sådana tester får en människa med det himmelska ögat öppet på en låg nivå ofta bättre resultat eftersom hans himmelska öga endast är öppet på det Celesta ögats nivå, som bara passar för att betrakta ting i den fysiska dimensionen. De som inte förstår något om det himmelska ögat tror därför att den personens Gong-förmåga är den högsta. All materia, vare sig den är organisk eller oorganisk, framträder i olika former i de olika dimensionerna. Ta till exempel ett glas, när det tillverkas finns det samtidigt ett motsvarande intelligent väsen i en annan dimension, det här väsendet kan ha varit någonting annat innan det existerar som väsen. Någon med det himmelska ögat öppet på den lägsta nivån ser det som ett glas; på hög nivå ser man det som ett intelligent väsen i en annan dimension; på ännu högre nivå kan man se ytterligare en materiell form innan det existerar som väsen.

(3) Fjärrsyn

Efter att det himmelska ögat har öppnats kan vissa få fjärrsyn, vilket gör det möjligt för dem att se saker på mycket långa avstånd. Alla har sin egen dimension i vilken man är lika stor som ett universum. I den här specifika dimensionen finns det framför pannan en spegel som inte kan ses i vår fysiska dimension. Alla har en sådan spegel, men en icke utövares spegel ligger nedåtvänd; för en utövare kommer spegeln gradvis att vändas. När spegeln har vänts återspeglar den allt som han

vill se. I sin specifika dimension är utövaren väldigt stor, hans kropp är enorm och därför är även spegeln det, den kan spegla allt han vill se. Fastän bilden har fångats kan han ändå inte se, bilden måste stanna kvar på spegeln ett ögonblick. Spegeln kan vända sig och visa dig vad den har speglat, sedan vänder den sig tillbaka igen, och vänder sig snabbt igen, den vänder sig oavbrutet. Filmer visas med 24 bilder i sekunden så att man ska kunna se kontinuerliga rörelser. Eftersom spegeln vänder sig snabbare än så kan utövaren få klara, kontinuerliga och tydliga bilder, detta kallar vi fjärrsyn. Principen för fjärrsyn är så här enkel. Allt det här betraktas som hemligheternas hemlighet, jag har avslöjat den med några få ord.

(4) Dimensioner

Dimensionerna är mycket komplicerade, sett ur vårt perspektiv. Människor känner bara till den dimension där de vistas och har ännu inte upptäckt eller utforskat andra dimensioner. Beträffande andra dimensioner så har vi qigong-mästare emellertid redan sett tiotals av dem. De kan förklaras teoretiskt men ännu inte bevisas vetenskapligt. Även om man inte erkänner att vissa saker existerar så har de faktiskt redan återspeglats i vår dimension. Det finns till exempel en plats på jorden som kallas Bermudaöarna, människor kallar den Bermuda-triangeln. En del fartyg försvann där; även en del flygplan försvann där men visade sig igen några år senare. Ingen har kunnat ge någon förklaring till detta fenomen, ingen har heller kunnat bryta sig loss från den moderna människans teoretiska tänkesätt. I själva verket är det en kanal till en annan dimension. Till skillnad från en vanlig dörr som har ett bestämt läge, befinner sig den här kanalen i ett oförutsägbart tillstånd. Om ett fartyg kommer just när den råkar vara öppen är det enkelt för det att komma in. Människor känner inte av någon skillnad mellan dimensionerna och träder in i en annan dimension på ett ögonblick. Tids- och rumsskillnaden mellan den dimensionen och vår dimension kan inte uttryckas i mil; ett mycket stort avstånd där är en kort sträcka här, de existerar faktiskt på samma plats vid samma tid. När ett fartyg är där en liten stund och slumpmässigt kommer ut igen har dussintals år passerat i den här världen eftersom tiden i de två dimensionerna inte är densamma. Inom varje dimension finns det

också enskilda världar, det är mycket komplext och liknar modeller av molekylernas uppbyggnad, med många bollar sammanlänkade med linjer i alla riktningar.

Fyra år före det andra världskriget råkade en brittisk pilot in i en häftig storm under ett flyguppdrag. Utifrån sin erfarenhet letade han upp ett övergivet flygfält. När flygfältet uppenbarade sig framför hans ögon såg han en helt annan syn, en klar och gränslös himmel visade sig helt plötsligt, som om den hade dykt upp från en annan värld. Planen på flygfältet var gulmålade och människorna var sysselsatta på marken, han tyckte det var väldigt konstigt! Han landade planet men ingen ägnade honom någon uppmärksamhet, inte heller kontaktade kontrolltornet honom. Han såg att det nu var klart väder, det var lika bra att åka, så han bestämde sig för att flyga iväg. Efter ett avstånd lika stort som det mellan flygfältet och där han först hade fått syn på flygfältet, kom planet in i stormen igen. Han lyckades till slut återvända. Han skrev ner sin rapport om hela resan i flygloggboken, men hans chef kunde inte tro honom. Fyra år senare bröt andra världskriget ut. Han fick i uppdrag att inspektera ett övergivet flygfält. Han mindes genast den scen som han hade sett fyra år tidigare. Vi qigong-mästare vet vad det var frågan om, han gjorde i förväg det han skulle göra fyra år senare. Han åkte dit och spelade upp en akt i förväg, innan första akten hade börjat hade han spelat upp en akt. Han vände tillbaka och fortsatte händelseförloppet i rätt ordning.

5. Qigong-behandlingar och behandlingar på sjukhus

Teoretiskt sett är qigong-behandlingar och behandlingar på sjukhus helt olika. Västerländska behandlingar använder metoder från vanliga människors samhälle. Trots hjälp av laborietester, röntgen med mera, kan läkarna endast iaktta sjukliga förändringar i den här dimensionen, de kan inte se vad som visas i andra dimensioner och inte heller den grundläggande orsaken till sjukdomen. Om ett fall inte är allvarligt kan medicin användas för att ta bort eller driva ut sjuk-

domsorsaken (det kallas bakterier inom västerländsk medicin vilket kallas karma inom qigong). Om det är en allvarlig sjukdom hjälper inte medicin, om medicindosen ökades skulle personen inte heller klara det. Eftersom inte alla sjukdomar är begränsade av världsliga lagar och vissa av dem är mycket allvarliga och går bortom den fysiska världen, kan sjukhusen inte bota dem.

Kinesisk medicin är vårt lands traditionella medicin och går inte att skilja från speciella Gong-förmågor som utvecklas genom kultivering av människokroppen. Forntidens människor ägnade stor uppmärksamhet åt kultiveringen av människokroppen. Konfucianismen, daoismen och buddhismen, och även elever som studerade konfucianismen, lade alla vikt vid meditation. Meditation betraktades som en sorts färdighet och allteftersom tiden gick kunde Gong och Gong-förmågor utvecklas även utan att man gjorde övningar. Hur kommer det sig att traditionell kinesisk akupunktur har ett sådant klart begrepp om meridianer i människokroppen? Varför är akupunkturpunkterna inte förbundna med varandra horisontellt? Varför korsar de inte varandra? Varför är de förbundna vertikalt? Hur kan de beskrivas så exakt? Det som en modern människa med speciella Gong-förmågor ser är detsamma som beskrevs av traditionell kinesisk medicin. Anledningen var att de kända forntida läkarna vanligtvis hade speciella Gong-förmågor. I vårt lands historia var läkare som Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que och Hua Tuo, egentligen alla stora qigong-mästare med speciella Gong-förmågor. Det som har förts vidare fram till idag från den kinesiska medicinen är endast metoder, och delen med Gong-förmågor har tappats bort. Förr i tiden använde kinesiska läkare sina ögon (med speciella Gong-förmågor) för att diagnostisera sjukdom, senare utvecklades pulsdagnostiken. Om man använde den kinesiska medicinska behandlingsmetoden i kombination med speciella Gong-förmågor skulle man kunna säga att den västerländska medicinen inte skulle hinna ifatt kinesisk medicin på många år.

Qigong-behandling tar bort grundorsaken till sjukdomen. Jag betraktar sjukdom som en sorts karma; att behandla sjukdom är att hjälpa till att eliminera karma. Det finns qigong-mästare som talar om att driva ut svart qi och ersätta det med bra qi. De kan driva ut svart qi på en mycket låg nivå men de vet inte grundorsaken till svart qi.

När det svarta qi återkommer så återkommer sjukdomen. Faktum är att det inte är svart qi som orsakar sjukdomen, förekomsten av svart qi får bara personen att må dåligt. Grundorsaken till sjukdomen är en intelligent varelse som finns i en annan dimension. Det är många qigong-mästare som inte känner till detta. Eftersom den intelligenta varelsen är mycket farlig kan man i vanliga fall inte röra den och man vågar inte heller röra den. Behandling med Falun Gong inriktar sig just på att ta bort den intelligenta varelsen, att ta bort grundorsaken till sjukdomen. Dessutom placeras ett skydd över området så att sjukdomen inte kan komma in.

Qigong kan bota sjukdomar men får inte störa tillståndet i det mänskliga samhället. Om qigong används i stor skala kan det störa tillståndet i det mänskliga samhället, det är inte tillåtet och skulle inte heller ge bra resultat. Som ni kanske vet har man öppnat qigong-mottagningar, qigong-sjukhus och qigong-rehabiliteringscenter. Innan dessa etablerades var behandlingarna kanske effektiva. När en verksamhet för behandling av sjukdomar väl startades minskade effekten dramatiskt. Detta betyder att det inte är tillåtet att använda övernaturliga metoder för att ersätta funktionerna i den vanliga människans samhälle. Om man gör så hamnar metoderna på lika låg nivå som i den vanliga människans samhälle.

Med speciella Gong-förmågor kan man se igenom människokroppen, som när man gör tvärsnitt, skikt för skikt, så man kan se mjukvävnader och varje del av kroppen. Fastän dagens datortomografi kan se klart krävs det fortfarande en maskin; det är verkligen tidskrävande, det går åt mycket film, det är mycket långsamt och kostar mycket pengar. Det är inte lika praktiskt och exakt som speciella Gong-förmågor. En qigong-mästare kan med ett ögonkast se en tydlig bild av varje del av en patients kropp. Är inte detta högteknologi? Det är till och med mer avancerat än modern högteknologi. Teknologi på hög nivå existerade redan i det forna Kina, det var forntidens högteknologi. En gång märkte Hua Tuo en tumör i Cao Caos hjärna och erbjöd sig att operera honom. Cao Cao kunde inte gå med på det och arresterade Hua Tuo i tron att denne ville skada honom. Till slut dog Cao Cao av hjärntumören. Många stora kinesiska läkare genom historien hade speciella Gong-förmågor. Den här forntida traditionen har dock fallit

i glömska i det moderna samhället på grund av att människan alltför mycket strävar efter materiella ting.

Vår qigong-kultivering på hög nivå är till för att få en ny förståelse för traditionella ting, återerövra och föra dem vidare i det mänskliga samhället, så att de ännu en gång gagnar mänskligheten.

6. Buddha-lärans qigong och buddhism

När vi nämner Buddha-lärans qigong kommer många människor att associera till följande: eftersom Buddha-läran kultiverar Buddha tänker man på saker inom buddhismen. Här vill jag betona och förtydliga att Falun Gong är qigong inom Buddha-läran, den är en ortodox metod, och har ingenting med buddhism att göra. Buddha-lärans qigong är Buddha-lärans qigong, buddhism är buddhism. Fastän deras mål i kultiveringen är detsamma går de inte samma väg och hör inte till samma skola, de har också olika krav. Jag använde ordet Buddha här och jag kommer att nämna det ordet igen när jag talar om kultivering på hög nivå, ordet har i sig inga vidskepliga övertoner. Vissa människor blir nervösa när de hör ordet Buddha, de säger att man sprider vidskepelse, det är inte så. Ordet Buddha härstammar från sanskrit och kommer från Indien, det översattes i enlighet med uttalet till "Fo Tuo". Människor utelämnade "Tuo" och kallar det bara "Fo". Översatt till kinesiska betyder det "den upplyste", en människa som har nått upplysning.

(1) Buddha-lärans qigong

För närvarande har två olika former av qigong inom Buddha-läran offentliggjorts. Den ena härstammar från buddhismen, den har under tusentals år av utveckling frambringat många framstående munkar. När deras kultivering hade nått en mycket hög nivå fick de instruktioner från sina mästare och de fick sann undervisning på en ännu högre nivå. Inom buddhismen brukade allt detta föras vidare till en enda individ. Det var först när en framstående munk var nära slutet av sitt liv som han förde det vidare till sin lärjunge, som sedan kulti-

verade enligt buddhistiska doktriner och höjde sig på alla sätt. Den här sortens qigong tycktes vara nära besläktad med buddhism. Senare, till exempel under ”kulturrevolutionen”, drevs munkarna ut från sina tempel. Därefter hamnade kultiveringsmetoderna hos folket och spreds bland allmänheten i stor skala.

Den andra formen av qigong hör också till Buddha-läran, men den har genom tiderna aldrig varit en del av buddhismen, den har alltid utövats i hemlighet, antingen bland folket eller djupt inne bland de höga bergen. Dess kultiveringsmetoder är alla unika, och det krävs att man väljer en bra lärjunge, någon med stor dygd som verkligen kan kultivera till en hög nivå. En sådan människa kommer till världen endast en gång under lång tid. Dessa kultiveringsmetoder kan inte offentliggöras eftersom de kräver mycket högt Xinxing, samt att Gong växer mycket snabbt, dessa kultiveringsmetoder är inte få. Detta gäller också Dao-läran; där finns Kun Lun-skolan, Er Mei-skolan, Wu Dang-skolan med flera men de är alla metoder som hör till Dao-läran. Inom varje skola finns det olika grenar som skiljer sig mycket från varandra, de kan inte blandas eller utövas tillsammans.

(2) Buddhism

Buddhismen är en kultiveringsmetod som Shakyamuni för mer än två tusen år sedan blev upplyst till på egen hand i Indien genom de ursprungliga kultiveringsmetoderna. Den kan sammanfattas med tre ord: ”Föreskrifter, Meditation och Visdom”. Föreskrifter är till för Meditation. Buddhister talar inte om övningar, men i själva verket övar de. När buddhister sitter i meditation övar de i själva verket. För när de har blivit lugna i sinnet och koncentrerar sig samlas universums energi runt kroppen och det blir samma effekt som när man gör övningar. Buddhismens Föreskrifter innebär att man gör sig av med alla mänskliga begär, gör sig av med allt som vanliga människor håller fast vid, och utifrån det når ett tillstånd av klarhet och lugn, utan begär. Då kan man komma in ett djupt meditativt tillstånd, höja sin nivå oavbrutet i meditationen, så småningom bli vis och upplyst, förstå universum och se universums sanning.

När Shakyamuni började sprida sin *Dharma* gjorde han endast tre saker varje dag: han talade om Dharma (föreläste främst om Dharma

på Arhat-nivå) och lärjungarna lyssnade till Dharma; de gick sedan ut med en skål och tiggde mat; de kultiverade genom att sitta och meditera. Brahmanismen och buddhismen hamnade i konflikt efter att Shakyamuni lämnat den här världen. Sedan förenades de här två religionerna till en, som kallas hinduism. Därför finns inte buddhismen i Indien idag. Under den senare utvecklingen framträdde Mahayana-buddhism, som spreds till det inre av Kina och blev till dagens buddhism. Inom Mahayana-buddhism är Shakyamuni inte den ende Buddhan som tillbeds, många andra Buddhor dyrkas också, man tror på flera *Tathagata*, Buddha Amitabha, Medicin-Buddha med flera. Det blev också fler Föreskrifter, och målet för kultiveringen blev också högre. Shakyamuni överförde Dharma på *Bodhisattva*-nivån till ett par av sina lärjungar. Denna undervisning ordnades senare och utvecklades till dagens Mahayana-buddhism för kultivering till Bodhisattva-sfären. Sydostasien bevarar fortfarande Hinayana-buddhimens tradition, och Gong-förmågor används i ceremonier. Under buddhismens utveckling introducerades en gren i Tibet som kallas tibetansk tantrism; en annan introducerades i Han-regionen via Xinjiang och kallades Tang-tantrism (den försvann under Huichang-tiden då buddhismen undertrycktes); en tredje gren utvecklades i Indien till Yoga.

Inom buddhismen talar man inte om övningar, och gör inte heller qigong-övningar, vilket beror på att de vill upprätthålla traditionella kultiveringsmetoder inom buddhismen. Detta är också huvudorsaken till att buddhismen har kunnat föras vidare i över tvåtusen år utan att försvagas. Det är just genom att avvisa inflytande utifrån som buddhismen har kunnat behålla sin egen tradition. Kultiveringsmetoderna skiljer sig åt inom buddhismen. Hinayana-buddhism fokuserar på självräddning och självkultivering medan Mahayana-buddhism har utvecklats till att erbjuda räddning till både en själv och andra, och räddar alla varelser.

7. Upprätta metoder och heretiska metoder

(1) Pangmen Zuodao (Den ovanliga skolans kultiveringsmetoder)

Pangmen Zuodao kallas även den ovanliga skolans kultiveringsmetoder. Innan de olika religionerna uppstod existerade redan olika qigong-skolor. Många metoder som står utanför religionerna har spridits bland folket. De flesta av dessa metoder har inte formats till ett komplett kultiveringssystem och har ingen komplett doktrin, men den ovanliga skolans kultiveringsmetoder har sina kompletta system och speciella intensiva kultiveringsmetoder som har spridits bland folket. Den här sortens kultiveringsmetoder brukar kallas Pangmen Zuodao. Varför kallas de Pangmen Zuodao? Ordagrant betyder Pangmen sidodörr och Zuodao att vara klumpig. Människor anser att kultiveringsmetoder inom Buddha-läran och Dao-läran är upprätta metoder, medan alla andra metoder är antingen Pangmen Zuodao eller heretiska. Egentligen är det inte så. I generationer har Pangmen Zuodao i hemlighet gått i arv till en enda lärjunge, den kan inte visas offentligt. Om den spreds skulle människor ha svårt att förstå. De hävdar också att deras kultiveringsmetoder varken hör till Buddha-läran eller Dao-läran. Deras kultiveringssystem har strikta krav på Xinxing, de kultiverar i enlighet med universums karaktär, de talar om att handla barmhärtigt och upprätthålla sitt Xinxing. Inom dessa metoder finns mästare på höga nivåer som har mycket unika förmågor, och en del av dessa är mycket kraftfulla. Jag har träffat tre mästare från den ovanliga skolans kultiveringsmetoder, som har lärt mig några saker som varken kan hittas inom Buddha-läran eller Dao-läran. Dessa saker är svåra att utöva under kultiveringsförloppet, och den Gong som man övar fram är helt unik. Däremot saknas strikta krav på Xinxing inom vissa av de populära, så kallade kultiveringsmetoder som hör till Buddha-läran och Dao-läran, och därför går det inte att kultivera till hög nivå. Man bör således se dialektiskt på de olika kultiveringsmetoderna.

(2) Kampsportsqigong

Kampsportsqigong har formats under en lång historisk tid, den har etablerat ett självständigt system med en komplett doktrin och kultiveringsmetod. Men strängt taget är den endast en manifestation av

Gong-förmågor som kommer fram genom inre kultivering på den lägsta nivån. De Gong-förmågor som uppkommer i kampsport finns också i alla metoder för inre kultivering. Kultivering av kampsportsqigong börjar också med qi-övningar. När man till exempel ska klyva en sten med handen börjar man med att svinga armen för att flytta qi. Efter en viss tid kommer qi att genomgå en kvalitativ förändring och bilda en energimassa som ser ut att finnas i form av ljus. När det har nått det här stadiet kan Gong börja fungera. Gong är en substans på hög nivå med intelligens och den styrs av hjärnans tankar, den existerar i en annan dimension. I en strid behöver man inte flytta qi, Gong kommer när man tänker på det. Under kultiveringen stärks ens Gong oavbrutet och dess partiklar blir finkornigare och energin starkare. Det kan då uppkomma Kungfu såsom ”Järnsandshanden” och ”Cinnoberhanden”. Man ser från tidningar och filmer att det under de senaste åren har uppkommit sådana tekniker som ”Den gyllene klockskölden” och ”Järnskjortan”. Dessa har formats genom integrerad utövning av kampsport och inre kultivering, de har kultiverats fram genom en kombination av yttre och inre kultivering. Inre kultivering betonar vikten av dygd och att kultivera Xinxing. Ur teoretisk synvinkel, när ens Kungfu har nått en viss nivå, medför det att Gong frigörs från kroppens inre till dess yttre, och på grund av dess höga täthet formas ett skyddande hölje. Den största skillnaden mellan kampsportsqigong och vår inre kultivering är teoretiskt sett att man i kampsportsqigong tränar med kraftfulla rörelser och inte går in i stillhet. När man inte går in i stillhet rör sig qi under huden, i musklerna, och når inte nedre delen av buken, därför kultiverar man inte sin kropp och kan inte heller kultivera för att förlänga sitt liv.

(3) Omvänd kultivering och att låna Gong

Det finns människor som aldrig har utövat qigong men som plötsligt har fått Gong över en natt. De har då stark energi och kan till och med behandla sjukdomar för andra. Människor kallar dem också qigongmästare och de undervisar även andra. Vissa har aldrig lärt sig qigong, vissa har lärt sig några rörelser, de ändrar om dem lite och börjar själva undervisa andra. Dessa människor är inte kvalificerade att vara qigong-mästare, de har ingenting att överföra till andra. Saker

som de lär ut kan verkligen inte leda till kultivering mot höga nivåer, det kan i bästa fall användas till att bota sjukdomar och stärka hälsan. Hur har denna Gong kommit fram? Först vill jag säga några ord om omvänd kultivering. Den så kallade omvända kultiveringen avser vissa människor som har utomordentligt bra Xinxing och är mycket bra. Oftast har de kommit upp i åren, är över femtio år, tiden räcker inte till för dem att kultivera från början. Dessutom är det inte lätt att träffa på en hög mästare som kan lära dem kultivering för både kropp och själ. När dessa önskar börja utöva bistår deras höge mästare dem med en betydande mängd energi baserad på deras Xinxing. Detta möjliggör omvänd kultivering uppifrån och ner och den går mycket snabbare. De höga mästarna omvandlar energin i en annan dimension och tillför den ständigt till deras kroppar. Särskilt när de behandlar sjukdomar eller håller kurser flödar den energi som ges av de höga mästarna som genom ett rör, men de själva känner inte till varifrån energin kommer. Detta är omvänd kultivering.

Det finns en annan form som kallas att låna Gong. Att låna Gong har ingen åldersgräns. En människa har förutom sitt huvudmedvetande också *sekundära medvetanden*, oftast har sekundära medvetanden högre nivåer än huvudmedvetandet. Vissa sekundära medvetanden hos människor är på så höga nivåer att de kan kontakta upplysta varelser. När sådana människor vill utöva vill deras sekundära medvetanden också höja sin nivå och kontaktar genast högt upplysta varelser för att låna Gong. Efter att de lyckats låna Gong får de här människorna Gong över en natt. De kan efter att ha fått Gong behandla sjukdomar och lindra patienters lidanden. De håller vanligtvis kurser och kan också överföra energi till individer, och de lär ut några rörelser.

Sådana människor är vanligtvis bra i början. De får Gong och blir kända. De blir både berömda och välbeställda. Berömmelse och egen vinning upptar en stor del av deras tankar – till och med mer än kultivering. Då börjar Gong att falla och blir mindre och mindre, och till slut är allt borta.

(4) Kosmiska språk

Vissa människor kan helt plötsligt börja tala ett slags språk och kan tala det ganska flytande, men det här språket finns inte i något mänskligt

samhälle. Vad kallas detta? Det sägs vara ett kosmiskt språk. Detta så kallade kosmiska språk är bara ett språk som hör till varelser på låg nivå. Nu har sådana situationer uppkommit för en hel del qigong-utövare i Kina och vissa kan även tala flera olika språk. Naturligtvis är våra mänskliga samhällens språk också mycket komplicerade, det finns fler än tusen varianter. Räknas kosmiska språk som Gong-förmågor? Jag säger att det inte kan räknas som en sådan, det är inte en Gong-förmåga som kommer från en själ, och inte heller en Gong-förmåga som getts utifrån utan man styrs av en varelse utifrån. Den här varelsens ursprungliga nivå är lite högre, åtminstone lite högre än människornas nivå, och det är den varelsen som talar. Människan som talar det kosmiska språket fungerar bara som en megafon. De flesta förstår inte ens vad de själva säger, endast de som har Gong-förmågan att läsa tankar kan få en ungefärlig uppfattning om vad det betyder. Det är inte en Gong-förmåga, men många människor som talar språket känner sig upprymda och överlägsna eftersom de tror att det är en Gong-förmåga. Faktum är att en människa vars himmelska öga är öppet på en hög nivå kan se att snett ovanför honom finns säkert en varelse som pratar, och utnyttjar hans mun för att tala.

Varelsen lär personen det kosmiska språket och överför samtidigt en del Gong till honom, men han blir därefter styrd av den. Det här är inte en upprätt metod. Fastän varelsen finns i en lite högre dimension kultiverar den inte en upprätt metod och känner därför inte till hur den kan få utövaren att bli av med sin sjukdom eller stärka sin hälsa. Följaktligen använder den metoden att sända ut energi genom att prata. Eftersom energin är spridd har den endast lite kraft. Den kan ha viss effekt på lindriga, men inte på allvarliga sjukdomar. Enligt buddhismen har man inga lidanden och inga konflikter i himlen; man kan inte kultivera, kan inte få några provningar, och kan inte höja sin nivå. Därför försöker de komma på sätt att hjälpa människor att bli av med sjukdomar och stärka hälsan och därigenom höja sig själva lite grand. Detta är vad det kosmiska språket är. Kosmiska språk är varken någon Gong-förmåga eller qigong.

(5) Futi

Den skadligaste formen av *Futi* är intelligenta varelser på låg nivå som man drar till sig när man kultiverar med icke uppräta metoder. Människor blir allvarligt skadade av Futi och följderna för dem som har blivit besatta av det är skrämmande. En del människor har inte övat så mycket, de fokuserar på att behandla sjukdomar för andra och att bli rika, de tänker hela tiden på dessa saker. Det kan hända att en person var ganska bra från början eller redan hade en mästare som tog hand om honom. Så fort han fokuserade på att behandla sjukdomar och tjäna pengar började det gå gale. Då lockade han till sig Futi. Det existerar inte i vår materiella dimension, men det finns ändå verkligen där.

Den här utövaren känner plötsligt att hans himmelska öga har öppnat sig och att han har fått Gong, men i själva verket är det Futi som styr hans hjärna. De bilder som det ser reflekteras till hans hjärna och han tror då att hans himmelska öga har öppnats, men faktiskt har det inte alls öppnats. Varför vill Futi ge honom Gong? Varför vill det hjälpa honom? Vårt universum tillåter inte djur att lyckas med kultivering, ett djur vet inget om Xinxing, det kan inte höja sig, och det tillåts inte erhålla en upprätt metod. Därför vill det sätta sig på en människa och få människokroppens essens. Det finns också en annan princip i universum som lyder, utan förlust, ingen vinst. Det tillfredsställer ditt begär efter berömmelse och egen vinning, låter dig bli rik och berömd. Men det hjälper dig inte villkorslöst, det vill också få något, det vill ha din essens. När det lämnar dig har du ingenting kvar, du har blivit mycket svag och kommer att bli som ett kolli! Detta har orsakats av att ditt Xinxing inte är upprätt. Ett upprätt sinne besegrar hundra heretiska. Om du har ett upprätt hjärta kommer du inte att locka till dig något dåligt. Det vill säga, du bör vara en öppen och rakryggad utövare, vända dig bort från allt dåligt, kultivera enbart en upprätt metod.

(6) I en upprätt metod kan man också öva fram något heretiskt

Trots att vissa människor utövar en upprätt metod kan de omedvetet öva en heretisk metod. Det beror på att de inte förmår vara stränga mot sig själva, inte kultiverar Xinxing, utan tänker på dåliga saker när

de övar. När någon till exempel gör övningar, antingen en stående övning eller sittande meditation, tänker han i själva verket på pengar, berömmelse och egen vinning. Medan han övar där tänker han: "Någon har gjort orätt mot mig och när jag väl har fått Gong-förmågor ska jag straffa honom;" eller också tänker han på att få än den ena, än den andra Gong-förmågan, med mera. Då lägger han till något väldigt dåligt till sin utövning, och därför övar han faktiskt en heretisk metod. Det här är mycket farligt eftersom han kan locka till sig dåliga saker såsom intelligenta varelser på låg nivå. Han vet kanske inte ens att han har lockat till sig dem. Hans fasthållanden är mycket starka. Det går inte att lära sig en upprätt metod med begär. Hans hjärta är inte upprätt, mästaren kan då inte skydda honom. Därför måste en utövare ge noga akt på sitt Xinxing, vara upprätt i hjärtat och utan begär, annars kan det uppstå problem.

Kapitel två

Falun Gong

Falun Gong härrör från Falun *Xiulian* Dafa som hör till Buddha-läran. Den är en speciell qigong-kultiveringsmetod inom Buddha-läran, men den har särdrag som skiljer den från vanliga kultiveringsmetoder inom Buddha-läran. Tidigare krävde den här metoden att en kultiverare måste ha ett mycket högt Xinxing och det var en särskilt intensiv kultivering som människor med utmärkta medfödda kvaliteter kunde lära sig. För att göra det möjligt för fler utövare att höja sig och samtidigt möta behoven hos många som har en vilja att kultivera, har jag särskilt tagit fram denna kultiveringsmetod som är lämplig för allmän spridning. Trots det ligger vår nivå högt över det man lär sig i andra qigong-metoder.

1. Faluns funktioner

Falun Gongs Falun har samma egenskaper som universum, den är universum i miniatyr. Falun Gong-utövare kan inte bara snabbt stärka sina Gong-förmågor och sin Gong-styrka, de erhåller också på mycket kort tid en ojämförligt kraftfull Falun. Efter att Falun har formats existerar den som en intelligent varelse och roterar automatiskt och oupphörligt i nedre delen av utövarens buk. Den samlar och omvandlar kontinuerligt energi från universum, och förvandlar den till slut till Gong i utövarens kropp. Därmed uppnås effekten att *Fa* förädlar utövaren. Det vill säga att även om utövaren inte övar hela tiden, förädlar Falun honom ständigt. När Falun roterar inåt räddar

den utövaren själv, vilket gör honom friskare och starkare, gör honom visare och skyddar honom från att hamna snett och kan även skydda utövaren från störningar från människor med dåligt Xinxing. När Falun roterar utåt räddar den andra, den kan behandla sjukdomar, eliminera ondska och rätta till alla onormala tillstånd. Falun roterar oavbrutet i nedre delen av buken, den roterar medurs nio gånger och moturs nio gånger. När den roterar medurs absorberar den med kraft energi från universum och energin är mycket stark. Allteftersom Gong-styrkan växer blir rotationskraften starkare och starkare. Detta kan man inte uppnå genom att avsiktligt fylla på qi genom hjässan. När den roterar moturs frigör den energi som kan rädda alla varelser och rätta till onormala tillstånd. Människor runt utövaren gagnas av detta. Av alla qigong-metoder som sprids i Kina är Falun Gong den enda som uppnår effekten att Fa förädlar utövaren.

Falun är ytterst värdefull och kan inte värderas i pengar. När min Mästare förde Falun vidare till mig sade han: ”Denna Falun får inte föras vidare till någon annan, inte ens de som har kultiverat i tusen år kan få den även om de vill få den. Efter att det har gått mycket, mycket lång tid kan vår metod föras vidare till *en* person, till skillnad från andra metoder som förs vidare till en person efter några decennier. Därför är Falun ytterst värdefull.” Trots att den Falun som jag ger er nu inte är lika kraftfull som den ursprungliga så är den fortfarande ytterst värdefull. Kultiverare som har erhållit den har kommit halvvägs i sin kultivering. Det enda som återstår för dig är att höja ditt Xinxing. Det finns i framtiden en ganska hög nivå som väntar på dig. Naturligtvis är det så att människor som inte har en förutbestämd relation kommer att sluta kultivera efter en kort tid och då kommer deras Falun inte längre att finnas kvar.

Falun Gong är en kultiveringsmetod inom Buddha-läran, men den har en mycket vidare spännvidd än Buddha-läran, det vi kultiverar är hela universum. Tidigare lärde man vid kultivering inom Buddha-läran enbart ut Buddha-lärans principer medan man vid kultivering inom Dao-läran enbart lärde ut Dao-lärans principer. Ingen kunde tala tydligt och klart om universum från grunden. Liksom en människa har universum – förutom sin fysiska uppbyggnad – sin egen karaktär som sammanfattas med tre ord: ”Zhen-Shan-Ren”. Kultivering inom

Dao-läran lägger tonvikten vid ”Zhen”, att tala sanning, handla ärligt, återvända till sitt sanna ursprung och till sist bli en sann människa. Kultivering inom Buddha-läran lägger tonvikten vid ”Shan”, att ha stor barmhärtighet och att rädda alla varelser. I vår metod kultiverar vi samtidigt ”Zhen-Shan-Ren”, kultiverar direkt i enlighet med universums grundläggande karaktär och blir slutligen till ett med universum.

Falun Gong är ett kultiveringssystem som kultiverar både kropp och själ. När ens Gong-styrka och Xinxing har nått en viss nivå kommer man att bli upplyst (öppna Gong) i den här världen och få en oförstörbar kropp. Falun Gong delas in i många nivåer, i huvudsakligen Inom Världsliga-Fa och Bortom Världsliga-Fa. Hoppas att alla hän-givna utövar kommer att kultivera flitigt, ständigt höja sitt Xinxing och lyckas med att nå fullbordan.

2. Faluns utformning

Falun Gongs Falun är en intelligent roterande kropp som består av högenergimateria. Falun roterar i enlighet med de regelbundna rörelserna i kosmos. I en mening kan man säga att den är universum i miniatyr.

I mitten av Falun finns Buddha-lärens Srivatsa-symbol 卐 (Srivatsa betyder på sanskrit samlande av lycka och framgång), det är Faluns kärna, den är nästan gyllene och bakgrundsfärgen är klarröd. Färgen på den yttre cirkeln är orange. Fyra *Taiji*-symboler och fyra Srivatsa-symboler är placerade växelvis i åtta riktningar. Den Taiji som har färgerna rött och svart hör till Dao-läran; den Taiji som har färgerna rött och blått hör till den Stora Ursprungliga Dao. De fyra små Srivatsa-symbolerna är också gyllene. Faluns bakgrundsfärg skiftar regelbundet från rött till orange, gult, grönt, blått, indigo och violett, färgerna är ovanligt vackra (se bokens början). Färgen på 卐 i mitten och på Taiji-symbolerna förändras inte. Dessa 卐 i olika storlekar roterar alla var och en för sig. Falun har sin rot i universum, universum roterar, galaxerna roterar, och därför roterar också Falun. På en låg nivå kan man med sitt himmelska öga se att Falun snurrar likt en fläkt; på högre nivåer kan man med sitt himmelska öga se Falun i dess helhet, den

är så vacker med lysande färger och detta uppmuntrar utövare till att kultivera flitigare och göra framsteg.

3. Särdrag hos kultiveringen inom Falun Gong

(1) Fa förädlar utövaren

Utövare av Falun Gong kommer inte bara att snabbt öka sin Gongstyrka och stärka sina Gong-förmågor utan kommer också att erhålla Falun genom kultivering. Falun kommer att formas på kort tid, och när den väl har formats är den mycket kraftfull. Den kan skydda utövare från att hamna snett och skydda dem från störningar från människor med dåligt Xinxing. Tillvägagångssättet i vår metod skiljer sig också helt från traditionella kultiveringsmetoder. När Falun väl har formats roterar den utan avbrott, den existerar som en intelligent varelse och samlar ständigt energi i nedre delen av buken hos utövaren. Falun samlar automatiskt energi från universum genom att rotera. Det är just för att den roterar oupphörligt som den uppnår målet att Fa förädlar utövaren. Det vill säga att Falun förädlar utövaren oupphörligt, även om denne inte övar hela tiden. Som alla vet arbetar vanliga människor på dagen och vilar på natten, och tiden för övning är mycket begränsad. Det går inte att göra övningarna dygnet runt utan avbrott även om man hela tiden tänker att man ska göra det, det är omöjligt att uppnå målet att göra övningarna dygnet runt med någon metod. Falun roterar dock oupphörligt, och när den roterar inåt drar den från universum in en stor mängd qi (en form av energi i sin grundform). Dag och natt, sekund efter sekund, drar Falun in och lagrar qi i alla sina delar och omvandlar oupphörligt detta qi till substanser på högre nivå som slutligen omvandlas till "Gong" i kultiverarens kropp. Detta innebär att Fa förädlar utövaren. Kultivering inom Falun Gong skiljer sig helt från alla andra läror och skolor, vilka följer elixirvägens qigong-doktriner.

Det viktigaste särdraget hos Falun Gong är att man kultiverar Falun istället för att följa elixirvägen. Alla metoder som offentliggjorts

hitintills följer elixirvägen, oberoende av metod, vare sig det är inom buddhismen, daoismen, Buddha-läran, Dao-läran, qigong som sprids bland folk eller den Ovanliga skolan. Det kallas elixirvägens qigong. Munkar, nunnor och gamla daoister har alla följt elixirvägen i kultivering. När de kremeras efter att de dött finner man *sarira*. Den är mycket hård och vacker, det går inte att avgöra vad den består av med vår tids vetenskapliga utrustning. Faktum är att den är högennergimateria, samlad från andra dimensioner, inte någonting från vår dimension, det är elixir. Det är mycket svårt att under sin livstid bli upplyst genom qigong som tar elixirvägen. Förr i tiden försökte många utövare som följde elixirvägen att flytta upp elixiret. De kunde inte lyfta upp elixiret vidare när det kommit upp till *Niwan*-palatset och då kvävdes de till döds. Vissa försökte avsiktligt spränga det men de fann inget sätt att göra det på. Det finns fall där någons farfar, som vid livets slut inte lyckats förädla klart elixiret, spottade ut det och lämnade det vidare till den här personens far; hans far hade inte heller lyckats förädla det klart vid livets slut så han spottade ut det och lämnade det vidare till den här personen. Än i dag har den här personen fortfarande inte åstadkommit mycket, det är verkligen svårt! Naturligtvis finns det också många bra metoder. Om du kan få sann överföring så är det också bra, men risken är stor att man inte lär dig saker på så hög nivå.

(2) Kultivering av huvudmedvetandet

Alla har ett huvudmedvetande och man är vanligtvis beroende av det i tanke och handling. Förutom ens huvudmedvetande finns också ett eller flera sekundära medvetanden, samt saker från ens förfäder. Det sekundära medvetandet har samma namn som huvudmedvetandet. Det sekundära medvetandet har oftast större Gong-förmågor och en högre nivå än huvudmedvetandet, det går inte vilse i det vanliga mänskliga samhället, det kan se sina specifika dimensioner. Många kultiveringsmetoder har tagit den väg som kultiverar det sekundära medvetandet, utövarens fysiska kropp och huvudmedvetande fungerar bara som en bärare. Utövaren vet oftast inte om det här och kan till och med bli självbelåten. Det är mycket svårt för människor som lever i samhället att ge upp praktiska saker, särskilt saker som man håller fast vid. Därför betonar en mängd metoder vikten av trans, att vara helt i trans.

När omvandlingen sker i trans är det ens sekundära medvetande som omvandlas i en annan dimension och höjer sig genom omvandlingen. En dag då ditt sekundära medvetande har lyckats med kultiveringen bär det iväg din Gong, och då har ditt huvudmedvetande och din kropp ingenting kvar. Din livslånga kultivering är förgäves, det är väldigt synd. En del kända qigong-mästare har stora Gong-förmågor av olika slag och har mycket gott rykte, men Gong finns inte alls på deras kroppar och de vet inte ens om det.

Vår Falun Gong syftar direkt till att kultivera huvudmedvetandet; det krävs att Gong verkligen växer på din kropp. Naturligtvis kommer ditt sekundära medvetande också att få en del, det höjs också utifrån sin sidoposition. Vår metod har stränga krav på Xinxing och låter dig slipa ditt Xinxing och höja dig i det vanliga mänskliga samhället under de mest komplicerade förhållanden, likt en lotusblomma som växer upp ur dyn. Du tillåts därför att lyckas med din kultivering. Det är just detta som gör Falun Gong så värdefull, den är värdefull därför att det är du själv som får Gong. Det är också väldigt svårt, och svårigheten ligger i att du har valt en väg som kommer att slipa och pröva dig under de mest komplicerade förhållanden.

Huvudmedvetandet måste alltid styra vår utövning eftersom målet med vår utövning är att kultivera huvudmedvetandet. Det är huvudmedvetandet som bestämmer, inte det sekundära medvetandet. Annars kommer det en dag när det sekundära medvetandet lyckas med sin kultivering och tar med sig Gong, medan din kropp och ditt huvudmedvetande inte har någon Gong kvar. När du vill kultivera mot höga nivåer går det inte att ditt huvudmedvetande är frånkopplat som om du sov, eller att du inte vet vilken metod du utövar. Du måste ha klart för dig att det är du som övar, att det är du som höjer dig i din kultivering och att det är du som höjer Xinxing – det är först då du har kontrollen och kan erhålla Gong. Det har hänt att du har gjort någonting när du har varit halvsovande och inte ens vetat hur du gjorde det. I själva verket var det ditt sekundära medvetande som medverkade och som styrde. Om du sitter där och mediterar, öppnar ögonen och tittar rakt fram, så ser du att det finns ett annat du som sitter mittemot dig, det är ditt sekundära medvetande. Om du till exempel mediterar och sitter vänd mot norr, men plötsligt upptäcker att du själv befinner dig

i norr och undrar: hur lämnade jag kroppen; då är det ditt sanna jag som har lämnat kroppen. Det som sitter där är din fysiska kropp och det sekundära medvetandet. Man kan skilja på dem.

När det gäller kultivering med Falun Gong ska man inte tappa bort sig själv, att tappa bort sig själv är inte i enlighet med kultiveringsmetoden inom Dafa. Man måste behålla ett vaket och klart sinne när man övar. Man kommer inte att hamna snett när man övar om huvudmedvetandet är starkt, och inte heller kan något dåligt störa eller skada dig. Om huvudmedvetandet är mycket svagt kan man dra till sig någonting dåligt.

(3) Övning oberoende av tid och riktning

Många kultiveringsmetoder betonar i vilken riktning och vid vilken tid det är bäst att öva. Vi bryr oss inte om dessa saker. Falun Gong kultiveras i enlighet med universums karaktär och omvandlingsprinciper, och därför lägger vi ingen vikt vid riktning eller tidpunkt. När vi övar är det som att sitta på en Falun som vänder sig åt alla håll och roterar hela tiden. Vår Falun är synkroniserad med universum. Universum roterar, Vintergatan roterar, de nio planeterna roterar runt solen och jorden själv roterar, var är öster, söder, väster eller norr? Våra begrepp om öster, söder, väster och norr skapades av människor på jorden, så i vilken riktning du än står och övar så är det som att stå vänd mot alla riktningar.

Några säger att bästa tiden för övning är vid midnatt eller mitt på dagen eller vid någon annan tidpunkt. Vi bryr oss inte heller om detta, för när du inte övar förädlar Falun dig. Falun hjälper dig att öva i varje ögonblick – Fa förädlar utövaren. I elixir-qigong är det utövaren som förädlar elixir, i Falun Gong är det Fa som förädlar utövaren. Om du har mer tid kan du öva mer, om du har mindre tid kan du öva mindre, det är väldigt praktiskt.

4. Kultivering av både kropp och själ

Inom Falun Gong kultiverar man både kropp och själ; genom övningarna förändrar man först den fysiska kroppen. Man gör sig inte av med sin fysiska kropp, huvudmedvetandet blir till ett med den fysiska kroppen och därmed lyckas kultiveringen som helhet.

(1) Förändring av den fysiska kroppen

Människokroppen består av kött, blod och ben, med molekylernas olika uppbyggnad och beståndsdelar. Genom övning omvandlas molekylernas beståndsdelar i kroppen till högenergimateria, så kroppen består inte längre av de ursprungliga materiella beståndsdelarna utan förändras från grunden. Men kultiverare lever och kultiverar bland vanliga människor och kan inte bryta mot tillståndet i det mänskliga samhället. Därför ändrar denna omvandling inte molekylernas ursprungliga uppbyggnad. Molekylordningen förändras inte, det är bara molekylernas ursprungliga beståndsdelar som förändras. Människokroppens mjukdelar är fortfarande mjuka, benen är fortfarande hårda, blodet flyter fortfarande och det blöder fortfarande om man skär sig. Enligt den forna kinesiska teorin om de fem elementen består allting av metall, trä, vatten, eld och jord, och det gäller också människokroppen. När utövaren genomgått förändringar i den fysiska kroppen, varvid högenergimateria ersatt de ursprungliga molekylära beståndsdelarna, består kroppen inte längre av den ursprungliga materian. Detta är principen bakom det som är känt som att ”inte vara kvar i de fem elementen”.

Det viktigaste särdraget i en metod som kultiverar både kropp och själ är att det förlänger ens liv och saktar ner åldrandet. Vår Falun Gong har detta påtagliga särdrag. Falun Gong tar följande väg: den förändrar i grunden molekylernas beståndsdelar i människokroppen, lagrar den insamlade högenergimaterian i varje cell och ersätter slutligen cellens beståndsdelar med högenergimateria. Det finns då inte längre någon ämnesomsättning. Man har gått ut ur de fem elementen och kroppen består nu av materia från andra dimensioner. När han inte är begränsad av vår rumtid förblir den här personen evigt ung.

Det har funnits munkar på hög nivå i historien som levt mycket länge. Det går personer på våra gator idag som är flera hundra år gamla,

men du kan inte se det på dem. De ser unga ut, de klär sig som vanliga människor och därför ser du det inte på dem. Människors liv borde inte vara så kort som det är nu. Ur det moderna vetenskapliga perspektivet kan människan leva i över tvåhundra år. Enligt dokumentation fanns det en person i England som hette Femcath som levde i 207 år. En person vid namn Mitsu Taira i Japan levde i 242 år. I vårt land fanns under Tang-dynastin en munk vid namn Hui Zhao, som blev 290 år gammal. Enligt länsannalerna i Yong Tai, Fujianprovinsen, föddes Chen Jun under det första året av Zhong-He-perioden (881 e.Kr.) i Tangdynastin under kejsare Xi Zong. Han dog 1324 e.Kr. under Tai-Ding-perioden i Yuan-dynastin, när han var 443 år gammal. Allt detta finns väl dokumenterat, det är inga sagor. Hos våra Falun Gong-utövare minskar rynkorna märkbart genom kultivering, ansiktet skiner, kroppen känns väldigt lätt, man känner ingen trötthet när man går eller arbetar. Det här är ett vanligt fenomen. Jag själv har kultiverat i flera decennier och andra säger att mitt utseende inte har förändrats mycket på tjugo år. Detta är orsaken. I Falun Gong ingår kraftfulla metoder som kan förlänga livet och Falun Gong-kultiverare ser åldersmässigt mycket annorlunda ut jämfört med vanliga människor – utseendet verkar inte stämma med den verkliga åldern. Det viktigaste särdraget hos en metod som kultiverar både kropp och själ är att den kan förlänga ens liv, fördröja åldrandet och öka livslängden.

(2) Faluns himmelska kretslopp

Människokroppen är ett litet universum. När energin har gått runt kroppen ett varv kallas det för det lilla universumets cirkulation, det kallas också det himmelska kretsloppets cirkulation. När det gäller nivåer är de två sammankopplade meridianerna Ren och Du endast ett ytligt himmelskt kretslopp, det har ingen effekt när det gäller att kultivera kroppen. Det sanna lilla himmelska kretsloppet cirkulerar inuti kroppen från Niwan-palatset till elixirfältet. Genom denna inre cirkulation öppnas alla meridianer och vidgas, från kroppens inre till dess yttre, alla meridianer öppnas. Vår Falun Gong fordrar att alla meridianer öppnas från första början.

Det stora himmelska kretsloppet är när de åtta extra meridianerna cirkulerar runt hela kroppen. Om det stora himmelska kretsloppet

öppnas kommer det att medföra ett tillstånd där utövaren kan levitera, eller ”sväva mitt på ljusa dagen”, som det står skrivet i Skrifter om elixir, det är precis vad det betyder. Men vanligtvis låses en viss del av din kropp, så att du inte kan levitera. Detta kan dock medföra ett visst tillstånd där du känner dig lätt när du går, och när du klättrar uppför ett berg känns det som om någon skjuter på bakifrån. När det stora himmelska kretsloppet öppnas medför det även en Gongförmåga som kan få qi i kroppens organ att byta plats: qi i hjärtat rör sig till magsäcken; qi i magsäcken hamnar i tarmarna, och så vidare. Allteftersom Gong-styrkan stärks blir det till telekinesi-förmågan om qi frigörs utanför kroppen. Denna form av himmelskt kretslopp kallas Ziwu himmelska kretslopp eller Qiankun himmelska kretslopp. Dess rotation kan inte uppnå målet att omvandla kroppen. Det måste finnas ytterligare ett himmelskt kretslopp och det kallas Maoyou himmelska kretslopp. Maoyou himmelska kretslopp går runt så här: det börjar i Huiyin-punkten eller Baihui-punkten och går längs kroppens sidor där Yin gränsar till Yang.

Rörelsemönstret för det himmelska kretsloppet inom Falun Gong är mycket större än det som gäller för de åtta extra meridianerna som man talar om i vanliga metoder. Det sätter alla meridianer som går kors och tvärs i hela kroppen i rotation, och det krävs att de öppnas fullständigt och sätts i rörelse på en gång. Vår Falun Gong har redan alla dessa saker, så du behöver inte avsiktligt tänka på det när du övar. Du behöver inte heller styra din energi med tanken; om du gör det kommer du att hamna på avvägar. Under kursen placerar jag qi-mekanismen utanför din kropp, den cirkulerar automatiskt. Qi-mekanismen är någonting unikt för övning på hög nivå och det är en del av det som gör våra övningar automatiska. Precis som Falun roterar den oupphörligt och får meridianerna i din kropp att cirkulera. Du har inte övat det himmelska kretsloppet, men dina meridianer har i själva verket redan satts i rörelse, och djupt inuti och utanför kroppen rör de sig alla tillsammans. Våra övningar är till för att stärka qi-mekanismen utanför kroppen.

(3) Att öppna meridianerna

Målet med att öppna meridianerna är att få energin att cirkulera, ändra molekylernas beståndsdelar i cellerna och omvandla dem till högenergimateria. En icke-utövares meridianer är blockerade och till och med mycket trånga, en utövares meridianer blir gradvis ljusare och ställen som är blockerade kommer att öppnas. Erfarna utövares meridianer vidgas och kommer att vidgas ännu mer vid kultivering på högre nivåer. En del utövares meridianer är vida som ett finger. Men att öppna meridianerna i sig reflekterar varken ens kultiveringsnivå eller höjden på ens Gong. Meridianerna kommer att bli ljusare och vidgas genom att man gör övningarna, och sammankopplas slutligen till att bli en helhet. Då kommer personen inte att ha några meridianer eller akupunkturpunkter. Omvänt kommer hela kroppen att vara meridianer och akupunkturpunkter. Inte ens detta tillstånd betyder att personen har fullbordat kultiveringen. Det är bara en manifestation på *en* nivå under kultiveringsprocessen inom Falun Gong. När man kommit till detta stadium har personen nått slutet av kultiveringen Inom Världsliga Fa. Samtidigt medför detta ett konkret tillstånd som kallas Tre blommor samlas på hjässan. Gong-pelaren kommer då att vara rätt hög och många Gong-förmågor kommer att ha utvecklats; de har alla en form. De tre blommorna framträder på hjässan och en av dem liknar en lotus, den andra en krysantemum. De tre blommorna roterar var för sig medan de samtidigt roterar runt varandra. Ovanpå varje blomma finns en enormt hög pelare som når ända upp till himlen. Dessa tre pelare följer de tre blommornas rotation, de roterar med varandra och var för sig, och huvudet känns mycket tungt. På det här stadiet har personen bara klarat av det sista steget i kultiveringen Inom Världsliga Fa.

5. Tankestyrning

I Falun Gong-kultivering ingår ingen tankestyrning. Tankestyrning kan i sig inte åstadkomma någonting, men den kan ge order. Det är egentligen Gong-förmågor som verkar. De har en intelligenta varelse förmåga

att tänka och kan ta emot kommandon från hjärnsignalerna. Det finns många människor, särskilt inom qigong-kretsen, som har olika teorier om detta. De tror att tankestyrning kan göra många saker. En del talar om att använda tankestyrning för att utveckla Gong-förmågor, såsom att öppna det himmelska ögat, bota sjukdomar, utföra telekinesi, och så vidare. Detta är en felaktig uppfattning. På lägre nivåer använder vanliga människor tankarna för att styra sinnesorganen och de fyra lemmarna. På högre nivåer höjs en utövares tankar och de kan styra Gong-förmågorna till att utföra saker. Med andra ord styrs Gong-förmågor med tankestyrning. Det är så vi ser på tankestyrning. Ibland ser vi en qigong-mästare som behandlar andra och innan mästaren ens lyft ett finger säger patienterna att de blivit bra, och de tror att de blivit botade av mästarens tanke. Faktum är att mästaren sänder ut en sorts Gong-förmågor och styr dem till att behandla sjukdomen eller göra något annat. Gong-förmågor färdas i en annan dimension och därför kan vanliga människor inte se dem med sina ögon. De som inte vet det tror att det är tankestyrning som har gjort det. En del människor tror att tankestyrning kan användas för att bota sjukdomar och det har vilselett människor. Den uppfattningen måste rättas till.

Människans tankar är ett slags budskap, ett slags energi, och existerar som materia. När en människa tänker alstrar hjärnan en frekvens. Ibland kan det vara mycket effektivt att recitera mantra. Varför? Därför att universum har sin egen vibrationsfrekvens och det kommer att ha effekt när mantrat har samma frekvens som universum. För att få effekt måste budskapet självklart vara av välvillig natur eftersom onda saker inte tillåts existera i universum. Tankestyrning är ett specifikt tänkesätt. En stor mästare på hög nivå har Fashen som kontrolleras och styrs av mästarens tankar. En Fashen har också egna tankar och kan lösa problem och utföra saker självständigt. Han har ett självständigt jag. Samtidigt vet Fashen vilka tankar qigongmästaren har och utför order enligt dessa tankar. Om qigongmästaren till exempel vill behandla en viss persons sjukdom så gör Fashen det. Utan qigongmästarens tanke gör Fashen inte det. Men när Fashen ser något verkligt bra att göra kommer den att göra det på egen hand. En del qigongmästare har inte nått upplysning och det finns saker som de fortfarande inte känner till men som deras Fashen vet.

Tanke har också en annan betydelse, nämligen inspiration. Inspiration

kommer inte från personens huvudmedvetande. Huvudmedvetandets kunskap är mycket begränsad. Det fungerar inte om man är helt beroende av att huvudmedvetandet ska komma på något som ännu inte existerar i det här samhället. Inspirationen kommer från det sekundära medvetandet. När en del människor som utför kreativt arbete eller bedriver vetenskaplig forskning, fastnar efter att ha rådbärat sin hjärna, så lägger de saker åt sidan, vilar en stund eller går ut och tar en promenad. Inspirationen kommer då plötsligt utan att de tänker. De börjar omedelbart skriva ner allt och åstadkommer därmed någonting. När huvudmedvetandet är mycket starkt dominerar det hjärnan och ingenting kommer fram, trots dess ansträngningar. Så snart huvudmedvetandet slappnar av kan det sekundära medvetandet börja fungera och ta över hjärnan. Det sekundära medvetandet kan skapa nya saker, då det finns i en annan dimension och inte begränsas av den här dimensionen. Men det sekundära medvetandet kan inte överträffa eller störa tillståndet i det mänskliga samhället; det får inte lov att påverka samhällsutvecklingen.

Inspirationen kommer från två källor. Den ena är det sekundära medvetandet. Det sekundära medvetandet vilseleds inte av den här världen och kan ge inspiration. Den andra källan är styrning och vägledning från varelser på höga nivåer. Med vägledning av varelser på högre nivåer vidgas tankarna och det kan skapas banbrytande ting. Utvecklingen av hela samhället och universum följer sina specifika lagar. Ingenting händer av en slump.

6. Kultiveringsnivåer inom Falun Gong

(1) Kultivering på höga nivåer

Falun Gong är kultivering på mycket höga nivåer och därför växer Gong mycket snabbt. En stor kultiveringsväg är mycket enkel och lätt. Ur ett övergripande perspektiv har Falun Gong relativt få övningar, men de styr alla aspekter av kroppen, inklusive de många saker som ska produceras. Så länge personens Xinxing fortsätter att höjas kommer hans Gong att växa snabbt. Man behöver inte anstränga sig

avsiktligt eller använda någon specifik metod, som att sätta upp en trefotsugn, förädla elixir med samlade örter; tillföra mycket eld och samla in mycket örter. Att förlita sig på vägledning med tankestyrning är rätt komplicerat och kan lätt leda till att man hamnar snett. Det jag ger er här är den mest praktiska och bästa metoden, men den är också den svåraste. För att en kultiverare ska kunna uppnå tillståndet Mjölkvit kropp med andra metoder skulle det ta mer än ett årtionde, flera årtionden eller ännu längre tid. Vi för dig till det stadiet omedelbart. Den nivån har du kanske redan passerat innan du ens märker det. Det kanske endast varar några timmar. Det kommer en dag när du är mycket känslig och bara lite senare är du inte lika känslig längre. Faktum är att du har passerat en viktig nivå.

(2) Manifestationer av Gong

Efter att den fysiska kroppen justerats når Falun Gong-utövare ett tillstånd som passar för kultivering inom Dafa: tillståndet Mjölkvit kropp. Först efter att detta tillstånd har uppnåtts kan Gong utvecklas. Människor med det himmelska ögat på en hög nivå kan se att Gong utvecklas på utövarens hud och sedan förs in i kroppen. Processen där Gong utvecklas och förs in i kroppen upprepas åter och åter igen, nivå för nivå, och ibland mycket snabbt. Detta är det första Gong-stadiet. Efter det första Gong-stadiet är utövarens kropp inte längre en vanlig kropp. En utövare kommer aldrig mer att bli sjuk efter att ha nått tillståndet Mjölkvit kropp. Smärta eller obehag som därefter kan uppkomma här och var i vissa områden är inte någon sjukdom, även om det liknar en: det orsakas av karma. Under det andra Gong-stadiet kommer ens intelligenta varelser att växa sig mycket stora och kan röra sig och tala. Ibland är de få, ibland är de väldigt många. De kan tala med varandra. En stor mängd energi finns lagrad i dessa intelligenta varelser och den används för att förändra kroppen.

På en mycket hög nivå inom Falun Gong-kultiveringen framträder ibland keruber över hela ens kropp. De är busiga, lekfulla och välviliga. En annan sorts kropp kan också utvecklas: det är urbarnet. Det sitter på lotusblommans tron och allt är väldigt vackert. Urbarnet blir till genom att Yin och Yang förenas i människokroppen. Både manliga och kvinnliga utövare kan kultivera fram ett urbarn. I början är

urbarnet mycket litet. Det växer sig gradvis större och blir till slut lika stort som utövaren. Det ser exakt likadant ut som utövaren och finns i utövarens kropp. Människor med speciella Gong-förmågor som ser detta säger att den här personen har två kroppar. Det är faktiskt så att den här personen har lyckats kultivera sin sanna kropp. Dessutom kan många Fashen utvecklas genom kultivering. Kort sagt kan alla Gong-förmågor som finns i universum utvecklas inom Falun Gong; de Gong-förmågor som utvecklas inom andra metoder finns också inom Falun Gong.

(3) Att kultivera Bortom Världsliga Fa

Genom att utövare gör övningarna kan de göra sina meridianer vidare och vidare och koppla samman dem till en helhet. Det vill säga att man kultiverar till ett tillstånd där det inte finns några meridianer eller akupunkturpunkter, eller omvänt att det finns meridianer och akupunkturpunkter överallt. Det innebär fortfarande inte att man har lyckats med kultiveringen – det är bara ett tillstånd som uppstår under kultiveringsprocessen inom Falun Gong och en manifestation av *en* nivå. När man har nått det stadiet har man nått slutet på kultivering Inom Världsliga Fa. Den Gong man har färdigutvecklat är mycket kraftfull, all Gong har form och Gong-pelaren är mycket hög. Dessutom visar sig tre blommor på hjässan. Vid det laget har man bara tagit det sista steget i kultiveringen Inom Världsliga Fa.

När man tagit ytterligare ett steg framåt kommer det inte att finnas någonting kvar, all ens Gong kommer att placeras i kroppens djupaste dimension och man kommer att träda in i tillståndet Den klarvita kroppen. Kroppen är då genomskinlig. Med ytterligare ett steg framåt kommer man att påbörja kultivering Bortom Världsliga Fa, vilket också kallas kultivering av Buddha-kroppen. Den Gong som utvecklas från och med nu hör till kategorin gudomliga förmågor. Utövaren kommer vid den tiden att ha obegränsade och mycket mäktiga krafter. När man når högre riken kommer man att kultivera till att bli en stor upplyst varelse. Allt detta beror på hur du kultiverar ditt Xinxing. Vilken nivå du än kultiverar till är nivån på din *Guowei*. Hängivna utövare finner den uppräta metoden och lyckas med kultiveringen – detta är fullbordan.

Kapitel tre

Kultivering av Xinxing

Alla Falun Gong-kultiverare måste göra kultiveringen av Xinxing till högsta prioritet och betrakta Xinxing som nyckeln till att utveckla Gong. Detta är principen för att utöva till höga nivåer. Strängt taget utvecklas inte den Gong-styrka som bestämmer ens nivå genom att man gör övningar utan genom kultivering av Xinxing. Att förbättra Xinxing är lättare sagt än gjort, i praktiken är det oerhört svårt. Kultiverare måste kunna göra stora ansträngningar, förbättra sin upplysningsförmåga, utstå ytterligare svårigheter i det som redan är svårt, uthärda nästan outhärdliga saker och så vidare. Varför har en del utövares Gong inte vuxit trots att de utövat i många år? Grundorsakerna är för det första att de inte bryr sig om Xinxing; för det andra att de inte har erhållit någon upprätt kultiveringsväg på hög nivå. Denna fråga måste klargöras. Många mästare som lär ut en övningsmetod betonar Xinxing – detta är genuin undervisning. De som endast lär ut rörelser och tekniker utan att tala om Xinxing, lär faktiskt ut heretiska metoder. Därför måste utövare arbeta hårt med att förbättra Xinxing för att kunna börja kultivera på ännu högre nivåer.

1. Xinxings innebörd

Xinxing som det talas om inom Falun Gong kan inte sammanfattas med enbart ”dygd”. Det omfattar mycket mer än dygd. Det har många olika innebörder, inklusive dygd. Dygd är endast en manifestation av en persons Xinxing och därför räcker det inte att bara använda dygd

för att förstå innebörden i Xinxing. Xinxing omfattar hur man hantarer frågor om de två aspekterna att ”vinna” och att ”släppa”. Att vinna är att smälta samman med universums karaktär. ”Zhen-Shan-Ren” är den specifika karaktär som universum består av. Hur väl en utövare blir ett med universums karaktär manifesteras i hans dygd. Att släppa är att göra sig av med negativa tankar och beteenden, såsom girighet, personlig vinning, sexfixering, lusta, att döda, att slåss, att stjäla, att råna, att bedra eller att vara avundsjuk med mera. Om man ska kultivera mot höga nivåer måste man också ge upp strävanden och begär, något som är djupt rotat i människan. Med andra ord ska man släppa alla fasthållanden och ta lätt på allt när det gäller anseende och egen vinning.

En fullständig människa består av en fysisk kropp och av en personlighet. Detsamma gäller universum: förutom materia finns också samtidigt dess karaktär ”Zhen-Shan-Ren”. Alla luftens partiklar har denna karaktär, vilket manifesteras i det mänskliga samhället på så sätt att goda gärningar belönas och dåliga gärningar bestraffas. På en hög nivå manifesteras den som Gong-förmågor. De som anpassar sig till dess karaktär är goda människor och de som vänder sig bort från den är dåliga. Människor som anpassar sig till och blir ett med den erhåller Dao. Det krävs att utövare har ytterst bra Xinxing för att bli ett med denna karaktär, endast på så sätt kan de kultivera till höga nivåer.

Det är lätt att vara en bra människa, men det är inte lätt att kultivera Xinxing. En kultiverare måste förbereda sig mentalt på det. Att ha en uppriktig vilja är en förutsättning för att kunna rätta till sitt hjärta. Människor lever i en värld där samhället är komplicerat. Du vill göra goda gärningar men det finns människor som vill hindra dig från det; fastän du inte vill skada andra kanske andra skadar dig av olika skäl. En del av dessa saker händer av djupare skäl. Kan du inse varför det händer? Hur ska du agera? Allt som verkar rätt eller verkar fel i den här världen testar ditt Xinxing i varje ögonblick. Kan du alltid behärska dig enligt Xinxings strikta kriterier när du ställs inför en obeskrivlig förödmjukelse, när du förlorar egen vinning, när du frestas av pengar och lusta, när du hamnar i en maktkamp, när du blir avundsjuk i konflikter, när det finns olika slags tvister i samhället, när det uppstår osämja i familjen och när du upplever synligt och osynligt lidande?

Om du kunde hantera allting, då vore du naturligtvis redan en upplyst varelse. Flertalet utövare börjar trots allt som vanliga människor och kultivering av deras Xinxing sker gradvis. Beslutsamma kultiverare kommer till sist att lyckas med kultivering om de är beredda att ta sig igenom stora lidanden och hantera stora svårigheter med ett orubbligt sinne. Hoppas att alla ni kultiverare kommer att upprätthålla Xinxing och snabbt höja er Gong-styrka!

2. Att förlora och vinna

Både inom qigong och inom religiösa kretsar talas det om förlust och vinst. En del tror att förlust är att ägna sig åt välgörenhet, att göra lite goda gärningar eller att hjälpa dem som har det svårt. En del anser att vinst är att erhålla Gong. Munkar i templen säger också att man ska ge allmosor. Detta är att förstå förlust på ett mycket begränsat sätt. Den förlust vi talar om är mycket bredare, det är någonting mycket större. Det vi kräver att du förlorar är vanliga människors sinnelag och alla fasthållanden. Förlust i verklig mening är att kunna släppa de saker som du ser som viktiga, och kunna skiljas från de saker som du ser som oundgängliga. Att hjälpa människor och visa lite barmhärtighet är endast en del av förlusten.

Som vanlig människa vill man åtnjuta anseende, välstånd, en bättre levnadsstandard, mer bekvämlighet och mer pengar. Detta är vanliga människors mål. Som utövare är vi dock annorlunda, för det vi vinner är Gong, inte de där sakerna. Vi behöver bry oss mindre om personlig vinning och ta lätt på den, men vi ombeds inte att verkligen förlora några materiella ting. Vi kultiverar i det vanliga mänskliga samhället och behöver leva som vanliga människor. Det viktigaste är att du släpper dina fasthållanden, det är inte så att du verkligen förlorar något. De saker som tillhör dig kommer du inte att förlora; de som inte tillhör dig kan du inte skaffa. Även om du skaffar dig dem måste du lämna tillbaka dem. För att vinna måste man förlora. Naturligtvis är det omöjligt att omedelbart hantera allting väl, det är omöjligt att bli upplyst över en natt. Men genom att kultivera undan för undan och

förbättra sig steg för steg, går det att uppnå. Du kommer att vinna lika mycket som du förlorar. Du ska alltid ta lätt på frågor om egen vinning; hellre få mindre och ha frid i sinnet. Kanske kommer du att lida materiella förluster, men du kommer att vinna mer dygd och få mer Gong, det är principen – du kan inte ha en avsikt med att byta bort ditt anseende, dina pengar eller egen vinning. Du kommer att förstå detta i högre grad med användande av din upplysningsförmåga.

En kultiverare inom den Stora Dao sade en gång: Jag vill inte ha de saker som andra vill ha, och jag har inte de saker som andra har; men jag har saker som andra inte har, och jag vill ha saker som andra inte vill ha. Som en vanlig människa är det väldigt svårt att vara nöjd, man vill ha allt, förutom stenarna på marken. Men den här Dao-kultiveraren sade: Då tar jag stenarna. Ett talesätt lyder: att något är ovanligt gör det värdefullt, att det är sällsynt gör det unikt. Stenar är värdelösa här men de är de mest värdefulla där i en annan dimension. Det här är en princip som en vanlig människa inte kan förstå. Efter att ha lyckats med kultiveringen äger högt upplysta personer med stor dygd ingenting, för dem finns ingenting som de inte kan släppa.

Att utöva är den mest korrekta vägen och utövare är faktiskt de visaste personerna. Saker som vanliga människor strävar efter, det lilla som de har fått, varar bara en kort stund. Även om du har tillkämpat dig något, har fått det gratis eller har fått en liten fördel, vad tjänar det till? Det finns ett talesätt bland vanliga människor: man har ingenting med sig när man föds och tar ingenting med sig när man dör; man föds naken och man dör naken, till och med benen bränns till aska. Det spelar ingen roll om du så har tonvis med pengar eller är en högt uppsatt ämbetsman, du kan ändå inte ta med dig någonting när du ger dig av, men Gong kan du ta med dig, eftersom den växer på ditt huvudmedvetande. Jag vill klargöra att det inte är lätt att få Gong, den är mycket värdefull och svår att er hålla och kan inte köpas för pengar. När din Gong väl vuxit till en hög nivå, och om du en dag inte längre vill öva, kommer din Gong, förutsatt att du inte gör någonting dåligt, att omvandlas till allt materiellt som du vill ha, du kan få allt det. Men förutom de saker som du får i denna värld kommer du inte längre att ha de saker som kultiverare har.

En del människor gör saker för egen vinnings skull och utför orät-

ta handlingar för att skaffa sig saker som tillhör andra. De tror att de har fått fördelar, men i själva verket har de bytt bort sin dygd, de vet bara inte om det. För en utövare kommer Gong att minska; för en icke utövare kommer livet att förkortas, eller också kommer någonting annat att minska. Kort sagt måste skulden förr eller senare betalas, det är en himmelsk princip. Det finns människor som jämt trakasserar andra och skadar andra med förolämpningar och så vidare. Med dessa handlingar kastar de motsvarande mängd dygd över till motparten. De har bytt bort sin dygd genom att trakassera och förolämpa andra.

En del människor anser att det är ofördelaktigt att vara en god människa. I vanliga människors ögon har den goda människan förlorat, men han erhåller någonting som den vanliga människan inte kan få, och det är dygd – en vit substans som är ytterst värdefull. Utan dygd finns ingen Gong, det här är en absolut sanning. Varför övar många människor utan att deras Gong växer? Det beror på att de inte har höjt sin dygd. Många människor talar om dygd och vill vara dygdiga, men de har inte kunnat förklara principen för hur dygd omvandlas till Gong utan överlämnar det till var och en att inse. Tripitakan, som består av nästan tiotusen volymer, och den Dharma som Shakyamuni undervisade om i mer än fyrtio år, handlade om en sak: dygd. De gamla kinesiska skrifterna om Dao-kultivering handlar alla om dygd; de femtusen orden i den klassiska Dao Te Ching av Lao Zi talar också om dygd, men det finns folk som fortfarande inte inser detta.

Vi talar om förlust, för att vinna måste man förlora, när du verkligen vill kultivera kommer du att träffa på en del prövningar. När de visar sig i ditt liv upplever du kanske lite fysiskt lidande eller obehag här och där, men det är ingen sjukdom. Svårigheterna kan också visa sig i samhället, i familjen eller på arbetsplatsen – allt är möjligt. Missämja kommer plötsligt att uppstå när det gäller egen vinning eller känslomässiga spänningar. Målet är att göra det möjligt för dig att höja ditt Xinxing. Dessa saker inträffar vanligtvis plötsligt och verkar vara mycket intensiva. Om du råkar ut för någonting knepigt som är pinsamt för dig, får dig att tappa ansiktet eller försätter dig i en mycket besvärlig situation, hur ska du då hantera det? Om du kan bevara ditt lugn, om du kan göra det, kommer ditt Xinxing att höjas genom prövningen och din Gong kommer att växa i motsvarande grad. Om du kan göra

detta lite grand kommer du att vinna lite grand. Lika mycket som du betalar, lika mycket vinner du. När man är mitt i en prövning kan man kanske inte inse detta, men vi måste göra det, vi ska inte agera som vanliga människor, vi ska hålla oss till en högre standard när det uppstår konflikter. Vi kultiverar bland vanliga människor och därför måste vi slipa vårt Xinxing bland vanliga människor. Vi kommer att göra misstag några gånger och av det lär vi oss. Det är omöjligt för din Gong att växa medan du har det bekvämt och inte möter några problem.

3. Integrerad kultivering av ”Zhen-Shan-Ren”

Vår skola är en samtidig kultivering av ”Zhen-Shan-Ren”. Zhen är att tala sanning, handla sanningsenligt, återvända till ursprunget och det sanna och slutligen bli en sann människa. Shan är att utveckla barmhärtighet, göra goda gärningar och rädda människor. Vi betonar särskilt Ren, endast med Ren kan man kultivera till att bli en människa med stor dygd. Ren är någonting mycket kraftfullt, kraftfullare än Zhen och Shan. Under hela kultiveringsprocessen ska du ha tålmod, upprätthålla Xinxing och utöva självbehärskning.

Det är inte lätt att ha tålmod under en konflikt. Det finns människor som säger: om man inte slår tillbaka när man blir slagen, inte ger igen när man förtalas, eller om man härdar ut när man tappar ansiktet inför nära släktingar och goda vänner, har man då inte blivit *Ah Q*?! Jag säger att du handlar normalt i alla avseenden, din intelligens är inte lägre än andras, det är bara det att du tar lätt på frågan om egen vinning, ingen kommer då att säga att du är dum. Att kunna tolerera är inte feghet, och inte heller är det att vara som *Ah Q*, det är en handling som visar på stark vilja och självbehärskning. Det fanns en person i Kinas historia som hette Han Xin som en gång fick utstå förödmjukelsen att krypa mellan någons ben. Det visade på stor Ren. Det finns ett gammalt ordspråk som lyder: ”När en vanlig människa förödmjukas drar han sitt svärd för att slåss.” När en vanlig människa

förödmjukas kommer han att dra sitt svärd för att ge igen, svära åt andra eller höja knytnäven för att slå till. Det är inte lätt att få ett liv i en människokropp. En del människor lever bara för att få rätt, det är meningslöst, och dessutom väldigt tröttsamt. Det finns ett kinesiskt ordspråk som säger: ”Ta ett steg tillbaka så upptäcker du att havet och himlen är gränslösa.” Ta ett steg tillbaka när du står inför problem och du kommer att se det på ett helt annat sätt.

En utövare ska inte bara visa fördragsamhet mot dem som han har konflikter med och dem som förödmjukar honom, han ska också vara storsint och till och med tacka dem. Hur skulle du kunna förbättra ditt Xinxing om de inte skapade konflikter med dig? Hur skulle den svarta substansen kunna omvandlas till den vita substansen när du inte lider? Hur skulle din Gong kunna utvecklas? Det är mycket svårt när du är mitt i en prövning, men du måste behärska dig. Allteftersom din Gong-styrka ökar kommer prövningarna att öka. Det är upp till dig om du kan höja ditt Xinxing. En prövning kan kanske göra dig upprörd i början och du blir outhärdligt arg – så arg att du mår dåligt och får ont i levern eller magen, men du får inget utbrott och försöker bita ihop, det är bra, du har börjat bli tolerant, medvetet tolerant. Sedan kommer du gradvis och stadigt att förbättra ditt Xinxing, att verkligen ta lätt på den saken; du har då gjort ännu större framsteg. Vanliga människor tar mycket allvarligt på småsaker och mindre konflikter. De lever endast för sitt ego och är intoleranta, och därför vågar de göra vad som helst när de är arga. Men som utövare kommer du att se att de saker som människor tar på allvar är mycket, mycket obetydliga – till och med alltför obetydliga – eftersom du har ett mycket långsiktigt och stort mål, och kommer att leva lika länge som detta universum. Tänk då över de där sakerna igen, det spelar ingen roll om du har dem eller inte, om du tänker ur ett större perspektiv kan du lämna alla de där sakerna bakom dig.

4. Att eliminera avundsjuka

Avundsjuka är ett mycket stort hinder i utövandet, den har en direkt inverkan på utövare och på deras Gong-styrka, den kan skada med-utövare och stör allvarligt vår kultivering mot högre nivåer. Som utövare måste man släppa den till hundra procent. Fastän de har kultiverat till en viss nivå har en del utövare ännu inte blivit av med sin avundsjuka; ju svårare de har att bli av med den desto starkare växer den sig. De negativa följderna av detta fasthållande gör att de delar av ens Xinxing som redan har höjts blir mycket sårbara. Varför tar jag särskilt upp avundsjukan? Därför att det är avundsjuka som visar sig som mest intensivt bland kineser; den väger mycket tungt i människors sinnen; ändå är många omedvetna om det. Det kallas orientalisk avundsjuka eller asiatisk avundsjuka och det är karakteristiskt för Österlandet. Kineserna är mycket inåtvända och reserverade, de visar inte sina känslor öppet; allt detta leder lätt till avundsjuka. Allting har två sidor och således har en inåtvänd personlighet både för- och nackdelar. Västerlänningar är relativt utåtriktade. Ett barn som till exempel får 100 poäng i skolan skulle glatt kunna ropa högt medan han springer hem: "Jag fick 100 poäng!" Grannarna öppnar dörrar och fönster för att gratulera honom: "Grattis Tom!", alla skulle vara glada för hans skull. Tänk om detta hände i Kina – folk skulle reagera negativt när de hörde det: "Han fick 100 poäng, än sen då? Vad är det att skryta med!?" Reaktionen blir helt annorlunda när man är avundsjuk.

Avundsjuka människor ser ner på andra och tillåter inte andra att överträffa dem själva. När de ser andra som kan mer än de själva känner de obehag, de finner det outhärdligt och accepterar det inte. Alla ska ha samma löneförhöjning, få samma bonus, och dela samma börda när någonting går fel. De blir gröna av avund när de ser att andra tjänar mer. De tycker hur som helst att det är oacceptabelt om andra gör bättre ifrån sig än de själva. En del är rädda att ta emot en bonus när de har åstadkommit något särskilt i sin vetenskapliga forskning; de är rädda att andra ska bli avundsjuka. En del som har tagit emot hedersbetygelser vågar inte berätta om det av rädsla för avund och hån. En del står inte ut med att se andra qigong-mästare undervisa och därför skapar de störningar. Detta är ett Xinxing-problem. Antag

att det i en grupp som övar tillsammans finns personer som började senare och ändå är de som utvecklar Gong-förmågor. Då finns det personer som säger: "Vad är det för märkvärdigt med honom? Jag har övat i många år och har en hög med certifikat. Hur kunde han utveckla Gong-förmågor före mig?" Han blir avundsjuk. Kultivering fokuserar inåt, och en kultiverare ska kultivera sig själv och hitta orsaken till problem inom sig själv. Du ska arbeta hårt med dig själv och försöka förbättra dig inom de områden där du har brister. Om du alltid hittar fel hos andra kommer andra att lyckas med kultiveringen och höja sig, medan du blir kvar här. Kommer du inte att ha slösat bort all din tid? Kultivering är just att man ska kultivera sig själv!

Avundsjuka kan också skada medutövare. Någon kan till exempel säga något otrevligt, vilket gör det svårt för andra att vara lugna. När en sådan person har någon Gong-förmåga använder han den kanske för att skada sina medutövare på grund av avundsjuka. Till exempel: En utövare sitter och mediterar och han har kultiverat ganska bra. Eftersom han har Gong sitter han där solid som ett berg. Två varelser svävar förbi, den ene var tidigare en munk som hade misslyckats med sin kultivering på grund av avundsjuka; fastän han har en viss Gongstyrka har han inte nått fullbordan. När de kommer fram till utövaren som mediterar säger den ene: "Den och den sitter och mediterar här, låt oss ta en omväg!" Men den andre säger: "Tidigare högg jag av ett hörn av Taishan-berget med bara en hand." Sedan högg han mot utövaren, men han kunde inte få ner handen efter att ha höjt den. Varelsen kunde inte slå till utövaren eftersom denne kultiverade en upprätt metod och hade ett skyddshölje. Han ville skada någon som kultiverade en upprätt metod. Det blev därför en allvarlig sak och han fick sitt straff. En människa som är avundsjuk skadar både sig själv och andra.

5. Att bli av med fasthållanden

Fasthållanden syftar på den obevekliga, överdrivna strävan efter en viss sak eller ett visst mål som utövare inte förmår befria sig själva från, de är till och med för envisa för att ta till sig råd. En del människor jagar

efter Gong-förmågor i denna värld och det kommer säkert att påverka deras kultivering mot höga nivåer. Ju starkare detta fasthållande är desto svårare är det att bli av med det och desto mer obalanserade och instabila blir deras sinnen. Sedan tycker dessa människor att de inte har vunnit någonting och de börjar till och med tvivla på de saker de har lärt sig. Fasthållanden härrör från människors begär. Det som kännetecknar fasthållanden är att deras mål är uppenbart begränsade, de är rätt klara och specifika; ofta kan personen vara omedveten om detta. En vanlig människa har många fasthållanden, han kan ta till alla medel för att jaga efter någonting och uppnå det. En utövares fasthållanden visar sig däremot på andra sätt. Han strävar till exempel efter en viss Gong-förmåga, han hänger sig åt vissa syner eller är besatt av ett visst fenomen och så vidare. Vad du som utövare än jagar efter så är det fel – strävan måste överges. Dao-läran lär ut att ingenting finns och Buddha-läran lär ut tomhet och att träda in genom tomhetens port. Slutligen vill vi uppnå det tillstånd där ingenting finns och där det är tomt, bli av med alla fasthållanden och göra oss av med allt det vi har svårt att släppa. Att sträva efter Gong-förmågor är ett exempel: om du strävar efter dem betyder det att du vill använda dig av dem; det är faktiskt att gå emot vårt universums karaktär, det är fortfarande ett Xinxing-problem. Att sträva efter en Gong-förmåga är för att man vill briljera och skryta med den inför andra. Den där förmågan är inte till för att skryta med inför andra. Även om din avsikt är ren och du vill använda den för att göra en god gärning är det inte säkert att det är en god gärning. Att hantera vanliga människors angelägenheter med övernaturliga metoder är inte nödvändigtvis en god gärning. Människor hör mig säga på kursen att sjuttio procent av eleverna har öppnat det himmelska ögat och en del börjar undra: Varför märker jag ingenting? De fokuserar så mycket på det himmelska ögat när de övar hemma och tänker så mycket på det att de får huvudvärk. Detta leder till att de fortfarande inte ser någonting eftersom det är ett fasthållande. Alla människor har olika fysiska förutsättningar och deras medfödda grund är också olika. Det är inte möjligt att alla kan börja se med det himmelska ögat samtidigt, inte heller är alla på samma nivå. En del kan se, andra kan inte se, allt är normalt.

Fasthållanden kan leda till att en utövares Gong-styrka stan-

nar eller fluktuerar. I allvarligare situationer kan det också leda in utövaren på avvägar. Framför allt kan de med dåligt Xinxing använda vissa Gong-förmågor för att utföra dåliga gärningar. Det finns också exempel på att Gong-förmågor används för att göra dåliga gärningar på grund av att Xinxing inte är stabilt. En manlig högskolestuderande hade utvecklat en form av förmåga att kontrollera andras tankar. Med denna Gong-förmåga kunde han använda sina egna tankar för att kontrollera andras tankar och beteenden, han använde den för att göra dåliga gärningar. En del personer kanske får se vissa scener när de övar och vill alltid se klart och ta reda på vad som pågår, detta är också ett fasthållande. En del människor har en viss hobby som blir till ett beroende och de kan inte ge upp den, detta är också ett fasthållande. På grund av skillnader i medfödd grund och avsikter, kultiverar en del människor för att nå den högsta nivån, medan en del kultiverar endast för att vinna något. Den senare inställningen begränsar säkert målet för ens kultivering. Om man inte eliminerar detta fasthållande kommer Gong inte att växa, trots att man övar. Därför bör utövare ta mycket lätt på all egen vinning, inte sträva efter något, låta allting utvecklas naturligt, och på så sätt undvika att fasthållanden uppstår. Huruvida detta kan göras beror på utövarens Xinxing. Man kan inte lyckas med kultiveringen om man inte grundligt höjer sitt Xinxing, eller om man har fasthållanden.

6. Karma

(1) Karmas uppkomst

Karma är ett slags svart substans som är motsatsen till dygd. Inom buddhismen kallas den ond karma, vi kallar den karma. Att göra dåliga gärningar kallas att skapa karma. Karma härrör från dåliga gärningar i det här livet eller i tidigare liv. När man till exempel dödar, trakasserar andra, inkräktar på andras intressen, pratar bakom ryggen på någon, är otrevlig mot någon och så vidare; allt detta kan skapa karma. Därtill förs karma vidare från förfäder eller från släktingar och nära vänner. När man slår någon kastar man samtidigt sin egen vita substans över

till den andre och den ersätts med den svarta substansen. Att döda är den största synden, det är en ond gärning och den kommer att skapa tung karma. Karma är den främsta orsaken till sjukdom, men givetvis manifesteras den inte alltid i form av sjukdom, den kan också visa sig som svårigheter och problem eller liknande, allt detta orsakas av karma. Utövare får därför inte utföra dåliga gärningar; varje dålig gärning kommer att leda till negativ påverkan som allvarligt kommer att inverka på ens utövning.

Det finns människor som förespråkar samlande av qi från växter. När de lär ut sina övningar lär de också ut hur man samlar qi från växter; med förtjusning pratar de om vilka träd som har det bästa qi och vilka färger deras qi har. I en park i nordöstra Kina fanns det några människor som utövade något slags qigong där de rullade runt på marken. Sedan reste de sig och gick runt tallarna för att samla qi från dem. Inom ett halvår hade tallungen gulnat och vissnat. Detta var en handling som skapade karma, det var också att döda! Att samla qi från växter är fel både ur perspektivet att landskapet ska förskönas, att den ekologiska balansen ska upprätthållas eller ur ett perspektiv på hög nivå. Universum är vidsträckt och oändligt, qi finns tillgängligt överallt om du vill samla det. Samla på bara, varför trakassera just växterna? Som utövare, var finns din medkänsla?

Alla ting är besjälade. Modern vetenskap erkänner redan att växter inte bara har liv, utan också själ, tankar, känslor och till och med översinnliga förmågor. När ditt himmelska öga når Fa-ögats nivå kommer du att upptäcka att världen ser annorlunda ut. När du går ut kan stenar, väggar och träd tala med dig. Alla föremål har liv. Så fort ett föremål bildas träder ett liv in i det. Det är människor på jorden som delar in substanser i organiska och oorganiska. Munkarna i templen blir ledsna när en skål går sönder, eftersom i samma ögonblick som den går sönder släpps den levande varelsen i den fri, den har inte fullföljt sin livsresa och har ingenstans att ta vägen. Därför kommer den att känna enormt hat mot den som gjorde slut på dess liv; ju mer den hatar desto större blir den personens karma. Vissa ”qigong-mästare” går till och med ut på jakt, vart tog deras medkänsla vägen? Varken Buddha-läran eller Dao-läran tillåter någon handling som går emot himlens principer. När man gör sådana saker är det att döda.

Det finns personer som säger att de tidigare skapade mycket karma genom att döda kycklingar, döda fiskar och fiska och så vidare. Betyder detta att de inte kan öva? Nej, det gör det inte. Då gjorde du det av okunskap och därför skulle det inte orsaka större karma. Gör det inte mer från och med nu så blir det bra. Om du gör det igen gör du det avsiktligt och det går inte. En del av våra utövare har sådan karma. Din närvaro på kursen betyder att du har en förutbestämd relation och att du kan kultivera uppåt. Ska man smälla flugor och mygg när de kommer in i rummet? När det gäller hur du hanterar detta på din nuvarande nivå räknas det inte som fel om du smäller till och dödar dem. Om du inte kan driva ut dem, döda dem. När tiden är inne för något att dö, kommer det naturligtvis att dö. En gång ville Shakyamuni ta ett bad och han bad sin lärjunge att rengöra badkaret. Lärjungen upptäckte många kryp i badkaret. Därför gick han tillbaka och frågade hur han skulle göra. Shakyamuni upprepade: ”Det är badkaret jag vill att du ska göra rent.” Lärjungen fattade och gjorde rent badkaret. Det finns vissa saker som du inte ska lägga för stor vikt vid, vi vill inte att du ska bli överdrivet försiktig. Om man i en komplicerad omgivning i varje ögonblick är nervös och rädd att göra något fel, det tycker jag inte går. Detta är ett slags fasthållande, rädsla är i sig ett fasthållande.

Vi bör ha ett medkännande hjärta. När man hanterar saker med ett medkännande hjärta är det mindre troligt att det uppstår problem. Ta lättare på egen vinning, var godhjärtad, så kommer det att vägleda dig i det du gör, och du kommer inte att handla fel. Tro det eller ej, men du kommer att upptäcka att om du alltid är argsint och alltid vill slåss och strida, kommer du att förvandla goda saker till dåliga. Jag ser ofta en del människor som inte släpper taget när de har rätt. När en sådan människa har rätt har han äntligen funnit skäl att behandla andra illa. Vi ska inte skapa konflikter om vi inte håller med om vissa saker. Ibland är sådant som du ogillar inte nödvändigtvis fel. När du ständigt höjer din nivå som utövare kommer varje mening du yttrar att bära på energi, du ska inte tala som du behagar, eftersom du kan styra vanliga människor. Det är lätt för dig att handla fel och skapa karma, särskilt när du inte kan se sanningen bakom problem, och inte kan se orsak och verkan.

(2) Att eliminera karma

I denna värld råder samma princip som i himlen: man måste betala det man är skyldig andra. Även vanliga människor måste betala det de är skyldiga andra. Alla svårigheter och prövningar du möter i ditt liv är en konsekvens av karma, du måste betala. Livsvägen för genuina kultiverare kommer att ändras, en ny väg som passar din kultivering kommer att arrangeras. Din mästare kommer att ta bort en del av din karma och det som återstår kommer att användas för att höja ditt Xinxing. Du betalar och omvandlar själv din karma genom att göra övningarna och kultivera ditt Xinxing. Från och med nu kommer inga av de problem ni möter att uppkomma av en tillfällighet, det måste ni vara mentalt förberedda på. Genom att gå igenom dessa svårigheter kommer du att släppa sådant som en vanlig människa inte kan släppa. Du kommer att råka ut för många bekymmer, problem uppkommer i familjen, i samhället eller från annat håll; eller också inträffar det plötsligt en katastrof; du blir till och med oskyldigt anklagad och kritiserad för någon annans fel och så vidare. Utövare ska inte bli sjuka, men du får kanske plötsligt en allvarlig sjukdom som kommer med sådan kraft att du inte längre kan uthärda den. Du åker till sjukhuset, de hittar inget fel, men av okänd anledning försvinner sjukdomen senare utan behandling. Faktum är att en del av dina skulder betalas på det här sättet. En dag tappar kanske din äkta hälft humöret och börjar bråka med dig utan anledning; till och med bagateller kan leda till stora gräl. Efteråt känner ni att något verkar konstigt. Som utövare ska du vara klar över varför sådant inträffar: detta kommer just för att du ska betala din karma. Om du kontrollerar dig själv under de där stunderna och ger akt på ditt Xinxing, kommer konflikten att lösas åt dig. Uppskatta och var tacksam mot den som hjälpt dig att bli av med din karma.

När man sitter och mediterar länge kommer man att få ont i benen och ibland är smärtan olidlig. Människor vars himmelska öga är på hög nivå kan se att när man har svår smärta finns det en stor bit av den svarta substansen – både inuti och utanför kroppen – som kommer ner och elimineras. Den smärta man upplever medan man sitter och mediterar kommer och går och är ytterst plågsam. De som kan inse det är fast beslutna att inte ta ner sina ben. Då elimineras den svarta substansen och omvandlas till den vita substansen som i sin tur omvandlas till

Gong. Det är inte möjligt att utövare kan betala all sin karma genom att sitta och meditera och göra övningarna, de behöver också höja sitt Xinxing och sin upplysningsförmåga och gå igenom en del prövningar. Det viktiga är att ni är barmhärtiga. Med Falun Gong kan ett barmhärtigt hjärta komma fram på ett tidigt stadium. Många utövare känner att tårarna börjar rinna utan orsak när de mediterar. Vad de än tänker på känner de djup sorg. Vem de än tittar på ser de lidande. Det är faktiskt det barmhärtiga hjärtat som framträder; din sanna natur, ditt sanna jag har börjat ha kontakt med universums karaktär ”Zhen-Shan-Ren”. När ditt barmhärtiga hjärta visar sig kommer du att handla med stor välvilja. Från ditt hjärta till dina yttre handlingar märks det att du är mycket välvillig. Vid det laget kommer ingen att trakassera dig längre. Om någon ändå skulle trakassera dig skulle ditt stora barmhärtiga hjärta ha den verkan att du inte skulle ge igen. Det är kraftfullt, det gör dig olik vanliga människor.

När du möter prövningar kommer ditt barmhärtiga hjärta att hjälpa dig att övervinna dem. Samtidigt kommer mina Fashen att se efter dig och skydda ditt liv, men prövningar måste du gå igenom. När jag till exempel föreläste i Taiyuan deltog ett äldre par på min kurs. De hade bråttom hit och när de var mitt i gatan kom en bil i full fart. Den haka- de fast i den äldre damen och drog henne med i mer än tio meter innan hon till slut föll i gatan. Bilen körde mer än tjugo meter innan den stannade. Föraren klev ur bilen och sade något oförskämt, och passagerarna i bilen sade också en del negativa saker. Den gamla damen sade ingenting, i det ögonblicket kom hon ihåg vad jag hade sagt. Sedan steg hon upp och sade: ”Ingen fara, allt är okej med mig.” Därefter gick hon in i föreläsningssalen tillsammans med sin man. Om hon just i det ögonblicket hade sagt – ”Aj! Det gör ont här och det gör ont där, ni måste ta mig till sjukhuset” – då hade det hela verkligen slutat illa. Men hon gjorde inte det. Den äldre damen sade till mig: ”Mästare, jag vet vad det där handlade om, det hjälpte mig att bli av med karma!” En stor prövning hade klarats av och en stor bit karma hade eliminerats. Som ni kan förstå hade hon verkligen högt Xinxing och bra upplysningsförmåga. Hon hade kommit upp i åren, bilen körde i full fart, hon släpades med en lång sträcka och slog hårt i marken – trots det steg hon upp, hennes hjärta var upprätt.

Ibland verkar en prövning vara så stor när den kommer, så överväldigande att det inte tycks finnas någon utväg. Kanske stannar den kvar under ganska många dagar. Sedan öppnar sig plötsligt en väg och det sker en stor förändring. Det beror faktiskt på att vi har höjt vårt Xinxing och problemet har försvunnit av sig självt.

För att förbättra ditt sinnelag måste du testas genom olika prövningar i den här världen. Under den här processen höjs och stabiliseras verkligen ditt Xinxing, din karma elimineras, prövningen är över och din Gong växer. Bli inte modfärdig om du under Xinxing-testerna misslyckas med att upprätthålla ditt Xinxing och uppför dig felaktigt. Du måste aktivt dra lärdom av denna läxa för att upptäcka var du kom till korta, och satsa på att kultivera ”Zhen-Shan-Ren”. Nästa svåra prövning som testar ditt Xinxing kan komma kort därefter. Allteftersom din Gong-styrka höjs kan testet i nästa prövning bli ännu större och komma ännu mer oväntat. Din Gong-styrka kommer att växa lite med varje prövning som du klarar. Gong kommer att stå stilla om du inte klarar av prövningen. Små tester leder till små höjningar; stora tester leder till stora höjningar. Jag hoppas att varje utövare är beredd på att uthärda stort lidande och kommer att ha beslutsamheten och viljestyrkan att möta stora svårigheter. Du kommer inte att erhålla äkta Gong utan att du betalar för den. Det finns ingen sådan princip att man kan erhålla Gong i all bekvämlighet, utan betalning och utan lidande. Du kommer aldrig att kultivera till att bli en stor upplyst person om ditt Xinxing inte förbättras i grunden och om du fortfarande har kvar dina fasthållanden.

7. Demoniska störningar

Demoniska störningar syftar på de företeelser eller scener som förekommer när man övar och som stör ens utövning. Målet är att hindra utövaren från att kultivera mot höga nivåer. Med andra ord vill demoner få betalt för skulder.

Problemet demoniska störningar kommer säkert att uppstå när man kultiverar på höga nivåer. Det är oundvikligt att man har gjort

en del dåliga gärningar under sitt liv, precis som ens förfäder gjorde; dessa dåliga gärningar är karma. Hur bra personens medfödda grund är bestäms av hur mycket karma han bär med sig. Även om han är en bra person är det ändå omöjligt att vara fri från karma. Du märker inte den eftersom du inte kultiverar. Demoner kommer inte att bry sig ifall du övar enbart för att bota sjukdomar och förbättra hälsan, men de kommer att störa dig när du väl börjar kultivera mot höga nivåer. De kan störa dig på många olika sätt, målet är att hindra dig från att kultivera mot höga nivåer och få dig att misslyckas med din kultivering. Demoner dyker upp på många olika sätt, en del visar sig som händelser i det dagliga livet medan andra visar sig som störningar från andra dimensioner. De skapar störningar varje gång du sätter dig för att meditera och gör det omöjligt för dig att uppnå stillhet och kultivera mot höga nivåer. Ibland kommer du att slumra till när du sätter dig för att meditera, eller också kommer du att ha alla möjliga tankar i huvudet och det blir omöjligt för dig att öva i rätt tillstånd. Ibland när du börjar öva kommer din omgivning som var mycket tyst att plötsligt fyllas med ljudet av fotsteg, dörrar som slår igen, bilar som tutar, telefoner som ringer och många andra ljud, vilket gör det omöjligt för dig att komma in i stillhet.

Ytterligare en form av demon är lusta: en snygg kille eller en vacker tjej kan dyka upp när man mediterar eller drömmer. De kommer att locka och förföra dig med gester som stimulerar och väcker fasthållandet lusta. Om du inte kan övervinna detta första gången kommer det gradvis att eskalera och fortsätta att förföra dig tills du överger tanken på att kultivera mot hög nivå. Detta är ett svårt test att klara och många utövare har misslyckats på grund av detta. Jag hoppas att ni är mentalt förberedda på detta. Om man inte vaktar sitt Xinxing väl och misslyckas första gången, ska man verkligen lära sig av det. Det kommer tillbaka och kommer att störa dig många gånger tills du verkligen upprätthåller ditt Xinxing och fullständigt blir av med detta fasthållande. Detta är en stor prövning som du måste övervinna, annars kommer du inte att lyckas med kultiveringen och nå fullbordan.

Det finns en annan sorts demon som också visar sig när man övar eller i ens drömmar. Man ser plötsligt skrämmande ansikten som är ondskefulla och verkliga, eller figurer med kniv som hotar att döda,

men de kan bara skrämman folk. Om de verkligen skulle hugga till skulle de inte kunna skada utövaren, eftersom mästaren har placerat ett skyddshölje runt utövarens kropp så att han förblir oskadd. De försöker skrämman utövaren för att få honom att sluta utöva. Dessa störningar visar sig bara på en viss nivå eller under en viss tid och kommer att dra förbi mycket snabbt – efter några dagar, en vecka eller några veckor. Allt beror på hur högt ditt Xinxing är och hur du hanterar den här frågan.

8. Medfödd grund och upplysningsförmåga

Medfödd grund syftar på den vita substans som man har med sig när man föds. Faktum är att det är dygd, en påtaglig substans. Om man har med sig mycket av den här substansen är ens medfödda grund naturligtvis bra. En person med bra medfödd grund har lättare att återvända till sitt sanna ursprung och bli upplyst, eftersom ingenting stör hans tankar. Så fort han hör talas om att lära sig qigong eller saker som har att göra med kultivering, blir han omedelbart intresserad och vill lära sig, han kan kommunicera med universum. Det är precis som Lao Zi sade: ”När en vis man hör Dao utövar han det flitigt; när en genomsnittlig man hör Dao utövar han då och då; när en oädel man hör Dao skrattar han högt åt det, om han inte skrattar är det inte Dao.” De som lätt kan återvända till sitt sanna ursprung och bli upplysta hör till de visa människorna. I motsats till detta har en människa med mycket av den svarta substansen och en sämre medfödd grund, en barriär som bildats utanför hans kropp, vilket gör det omöjligt för honom att acceptera goda saker. Det som gör att han misstror goda saker när han träffar på dem, är faktiskt karma.

När man talar om medfödd grund involverar den frågan om upplysningsförmåga. När vi talar om upplysning tror en del människor att det är att vara smart. Den smarta och klyftiga personen som vanliga människor talar om står långt ifrån den kultivering som vi talar om. Dessa smarta personer har vanligtvis svårt att bli upplysta. De bryr sig bara om den praktiska, materiella världen, kan inte ta några för-

luster och vill inte ge ifrån sig någon fördel. Framför allt finns det en del individer som själva anser sig vara kunniga, bildade och smarta, de betraktar kultivering som sagor. Att öva och kultivera Xinxing är obegripligt för dem, de uppfattar utövare som dumma och vidskepliga. Den upplysning vi talar om syftar inte på att vara smart utan på att människan ska återvända till sitt sanna ursprung, vara en god människa och anpassa sig till universums karaktär. Ens medfödda grund bestämmer ens upplysningsförmåga; om ens medfödda grund är bra är ens upplysningsförmåga också bra. Trots att den medfödda grunden avgör ens upplysningsförmåga bestäms upplysningsförmågan inte helt av den medfödda grunden. Oberoende av hur bra ens medfödda grund är så går det inte om man brister i förståelse eller insikt. En del personers medfödda grund är inte så bra men de har bra upplysningsförmåga och kan därför kultivera till högre nivåer. Eftersom vi erbjuder alla varelser räddning tittar vi på upplysningsförmåga, inte på medfödd grund. Även om du bär på många dåliga saker, så länge du är beslutsam att kultivera uppåt så är faktiskt det en upprätt tanke. Med denna tanke behöver du bara avstå lite mer än andra och till slut kommer du att lyckas med kultiveringen.

Utövares kroppar har redan renats; de kan inte bli sjuka efter att Gong har utvecklats, eftersom närvaron av denna högeneregimateria i kroppen inte längre tillåter den svarta substansen att existera. Men en del människor vägrar helt enkelt att tro på detta och tror alltid att de är sjuka. De klagar: ”Hur kommer det sig att jag mår så dåligt?” Vi säger att det du har fått är Gong. Hur kan du annat än må dåligt när du har fått någonting så bra? När det gäller kultivering måste man betala i motsvarande grad. Faktum är att allt detta bara är ytligt och inte alls kan påverka din kropp, det verkar vara en sjukdom men det är det verkligen inte – allt beror på om du kan inse detta. Utövare måste inte bara kunna utstå det värsta lidandet, de måste också ha bra upplysningsförmåga. En del utövare försöker inte ens inse detta när de står inför bekymmer. De uppför sig fortfarande som vanliga människor, trots att jag har undervisat dem på hög nivå om hur de ska handla utifrån högre kriterier. De kan inte ens förmå sig att kultivera som verkliga utövare, och inte heller tror de att de befinner sig på en hög nivå.

Den upplysning som det talas om på höga nivåer syftar på att bli upplyst. Den delas in i plötslig upplysning och gradvis upplysning. Plötslig upplysning syftar på att hela kultiveringsförloppet sker i ett låst tillstånd. I sista ögonblicket, när du har fullbordat hela kultiveringsförloppet och ditt Xinxing har höjts, kommer alla dina Gong-förmågor att låsas upp på en gång, ditt himmelska öga kommer ögonblickligen att öppnas till sin högsta nivå och dina tankar kommer att kunna kommunicera med varelser på hög nivå i andra dimensioner. Du kommer ögonblickligen att se sanningen i hela kosmos med alla dess dimensioner och enskilda världar, du kommer även att kunna kommunicera med dem och kunna uppvisa stora gudomliga förmågor. Plötslig upplysning är den svåraste vägen att gå. Genom historien är det bara människor med utmärkt medfödd grund som har utvalts för att bli lärjungar; kultiveringsmetoden har förts vidare i enskildhet och till en individ. Andra skulle finna det outhärdligt! Jag tog den plötsliga upplysningens väg.

Det som jag har gett er hör till den gradvisa upplysningen. Gong-förmågor kommer att utvecklas i sinom tid under din kultiveringsprocess, men de Gong-förmågor som kommer fram blir inte nödvändigtvis tillgängliga för dig att använda. När du ännu inte har höjt ditt Xinxing till en viss nivå kan du inte behärska dig och det är lätt för dig att handla fel. Därför är för tillfället inga Gong-förmågor tillgängliga för dig, men så småningom kommer de att bli tillgängliga för dig. Genom att kultivera kommer du gradvis att höja din nivå och kommer att förstå universums sanning. Precis som när det gäller plötslig upplysning kommer du slutligen att nå fullbordan. Det är lättare att ta den gradvisa upplysningens väg och där finns ingen fara. Svårigheten är att du kan se hela kultiveringsprocessen men ändå ska ställa striktare krav på dig själv.

9. Klart och rent hjärta

En del människor kan inte uppnå stillhet när de övar och söker metoder för att kunna göra det. Någon frågade mig: ”Mästare, varför kan

jag inte bli lugn när jag övar? Kan du lära mig en metod eller teknik så att jag kan bli lugn när jag mediterar?” Jag svarar, hur kan du bli lugn! Du skulle inte kunna bli lugn ens om en gudom kom för att lära dig en metod. Varför? Skälet är att ditt hjärta inte är klart och rent. Eftersom du lever mitt i detta samhälle kommer alla känslor och begär, alla former av egen vinning, personliga frågor och till och med vänners och närståendes angelägenheter, att mala i ditt huvud, ta mycket plats i dina tankar och ges hög prioritet. Hur skulle du kunna bli lugn när du sitter och mediterar? Även om du avsiktligen undertrycker dem kommer de upp av sig själva.

Vid kultivering inom buddhismen undervisar man om ”Föreskrifter, Meditation, Visdom”. Föreskrifter, är till för att släppa det man håller fast vid. En del använder metoden att upprepa Buddhas namn, vilket kräver att man upprepar koncentrerat för att uppnå det tillstånd där den tanken ersätter alla andra tankar. Detta är dock inte bara en metod utan även ett slags färdighet. Du kan försöka att upprepa om du inte tror det, det är garanterat så att andra tankar kommer att uppstå medan du använder din mun för att upprepa Buddhas namn. Det var tibetansk tantrism som först lärde människor hur de skulle upprepa Buddhas namn; man skulle upprepa Buddhas namn hundratusentals gånger varje dag under en vecka. De upprepade tills de blev yra i huvudet, och till slut fanns ingenting kvar i huvudet. En tanke hade ersatt alla andra. Det här är en färdighet som du kanske inte kan uppnå. Det finns också en del andra metoder, som lär en att fokusera sitt sinne på elixirfältet, att räkna, att fixera ögonen på ett föremål och så vidare. Faktum är att ingen av dessa metoder kan få dig att uppnå fullständig stillhet. Utövare måste ha ett klart och rent sinne, överge egen vinning och släppa girigheten.

Huruvida du kan uppnå lugn och stillhet är faktiskt en spegling av hur mycket du har bemödat dig och hur hög din nivå är. Kan du uppnå stillhet i samma stund som du sätter dig är det en manifestation av din nivå. Det gör inget om du för tillfället inte kan uppnå stillhet, du kan gradvis uppnå detta genom kultivering. Ditt Xinxing höjs gradvis, och det gör också din Gong. Din Gong kommer aldrig att höjas om du inte tar lätt på egen vinning och begär.

Utövare ska i varje ögonblick ställa höga krav på sig själva. Utövare

störs ständigt av alla slags komplicerade samhällsfenomen, många vulgära och ohälsosamma saker och olika känslor och begär. Det som uppmuntras på TV, i filmer och i litteraturen lär dig att vara en stark och ännu mer materialistisk person bland vanliga människor. Om du inte kan gå bortom dessa saker kommer du att vara ännu längre ifrån en kultiverares Xinxing och sinnestillstånd och du kommer att erhålla mindre Gong. Utövare ska ha lite eller inget att göra med de där vulgära och ohälsosamma sakerna, de bör försöka titta men inte se, höra men inte lyssna, förbli opåverkade av andra och behålla ett lugnt hjärta. Jag säger ofta att vanliga människors sinnen inte kan beröra mig, jag blir inte glad när någon berömmar mig; inte heller blir jag arg när någon förolämpar mig. Jag förblir opåverkad, oberoende av hur allvarliga Xinxing-störningarna bland vanliga människor än kan vara. Utövare ska ta lätt på all egen vinning och förbli oberörda. Det är först då som din önskan att bli upplyst kan betraktas som välgrundad. Om du inte starkt strävar efter anseende och personlig vinning, utan betraktar dem som någonting oviktigt, kommer du inte att bli bekymrad eller upprörd och du kommer alltid att ha ett harmoniskt sinne. När du väl kan släppa taget om allt kommer du naturligt att bli klar och lugn.

Jag har undervisat er om Dafa och alla de fem övningarna, jag har justerat era kroppar, där jag satt in Falun och qi-mekanismen. Dessutom har jag mina Fashen som kommer att skydda er. Allt som ni ska ha har ni fått. Under kursen kommer allt an på mig, sedan kommer allt an på er. Mästaren leder in er genom porten, kultiveringen är upp till individen. Så länge som ni förstår Dafa grundligt, utövar uppmärksam, vaktar ert Xinxing i varje ögonblick, flitigt kultiverar genuint, utstår det värsta av alla lidanden och uthärdar det svåraste av alla svårigheter, tror jag att ni säkert kommer att lyckas i er kultivering.

Genvägen till lyckad kultivering finns i hjärtat

Båten för att segla på den gränslösa Dafa är lidandet

Kapitel fyra

Övningarna inom Falun Gong

Falun Gong är en speciell kultiveringsmetod som hör till Buddha-läran. Den har unika delar som skiljer den från vanliga kultiveringsmetoder inom Buddha-läran. Eftersom denna metod är en kultiveringsmetod på hög nivå och tidigare var en speciell och rigorös kultiveringsmetod som krävde att dess utövare hade extremt högt Xinxing eller bra medfödd grund, var det svårt att göra den offentlig. Men för att fler utövande människor skulle kunna höja sina nivåer samt skulle få lära känna vår skola, och för att samtidigt möta behovet hos otaliga människor med en önskan att kultivera, organiserade jag om den här metoden till en kultiveringsmetod som lämpar sig för spridning till allmänheten. Trots detta överträffar den vida vad man lär sig av de vanliga metoderna på deras respektive nivåer.

Falun Gong-kultiverare kan inte bara snabbt utveckla sin Gong-styrka och sina Gong-förmågor utan kan också erhålla en ojämförligt kraftfull Falun på mycket kort tid. När Falun väl formats roterar den automatiskt i nedre delen av buken utan att stanna. Den samlar ständigt in energi från universum och omvandlar den slutligen till Gong i kultiverarens fysiska kropp. Därmed uppnås målet att Fa förädlar utövaren.

Falun Gong består av fem övningar: Buddha sträcker ut sina tusen händer, Falun-övningen Stå-som-en-pelare, Genomträngande av de två kosmiska polerna, Falun-övningen himmelska kretsloppet, samt Att stärka gudomliga förmågor.

1. Buddha sträcker ut sina tusen händer

(Fo Zhan Qianshou Fa)

Principen: Kärnan i Buddha sträcker ut sina tusen händer är att göra sträckningar för att öppna alla meridianer. Genom att göra denna övning kan nybörjare erhålla energi på kort tid och erfarna utövare kan höja sig snabbt. Övningen kräver att alla meridianer öppnas från första början, vilket låter utövare utöva på en mycket hög nivå. Rörelserna i denna övning är rätt enkla eftersom en Stor Väg är enkel och lätt att lära sig. Fastän rörelserna är enkla styr de på ett övergripande sätt allt det som ska övas fram inom metoden som helhet. När man gör den här övningen kommer kroppen att kännas varm och man kommer att uppleva en unik förnimmelse av ett mycket starkt energifält. Detta orsakas av att man sträcker och öppnar alla energikanalerna i hela kroppen. Syftet är att bryta igenom där energin är blockerad så att energin kan cirkulera fritt och jämnt, att sätta energin i rörelse i kroppen och under huden och få den att cirkulera kraftfullt, samt att absorbera en stor mängd energi från universum. Detta låter samtidigt utövaren snabbt uppnå ett tillstånd med ett qigong-energifält. Denna övning görs som den grundläggande övningen inom Falun Gong; när man övar görs den vanligen först. Den är en av de metoder som kan stärka ens kultivering.

Inledningsord:

Shēn shén hé yī, dòng jìng suí jī;
身神合一，動靜隨機；

Dǐng tiān dú zūn, qiān shǒu fú lì。
頂天獨尊，千手佛立。



1 - 1

Förberedelse (*Yubei Shi*)

Slappna av i hela kroppen, men bli inte slapp. Stå naturligt, med fötterna på axelbredds avstånd. Böj lite på knäna. Slappna av i knän och höfter. Dra in hakan en aning. Tungspetsen rör vid gommen. Lämna ett litet mellanrum mellan tänderna. Slut läpparna och blunda. Behåll ett fridfullt ansiktsuttryck. Under övningen kan du ha känslan av att vara mycket stor och lång.

Händerna förenas i Jieyin (*Liangshou Jieyin*)

Lyft händerna något med handflatorna vända uppåt. Låt tumspetsarna röra lätt vid varandra. Håll ihop övriga fyra fingrar och överlappa fingrarna på vardera handen; för män är vänster hand överst, för kvinnor är höger hand överst. Låt händerna forma en oval, håll dem vid nedre delen av buken. Håll överarmarna en aning framåt med armbågarna lyfta, så att armhålorna är öppna (Fig. 1-1).



1 - 2



1 - 3

Buddha Maitreya sträcker på sig (*Mile Shenyao*)

Börja från Jieyin. Lyft händerna som är förenade i Jieyin; medan händerna lyfts sträck på benen gradvis. När händerna är framför huvudet, separera dem och vrid gradvis handflatorna uppåt. När händerna är ovanför hjässan, vänd handflatorna uppåt och låt fingrarna peka mot varandra på ett avstånd av 20-25 cm (Fig. 1-2). Samtidigt, sträck huvudet uppåt och tryck fötterna nedåt, håll kroppen rak. Tryck uppåt kraftfullt med handbaserna och sträck gradvis på kroppen i cirka 2-3 sekunder. Slappna sedan av tvärt i hela kroppen; särskilt ska knän och höfter återgå till en avslappnad position.



1 - 4



1 - 5

Tathagata fyller på energi från hjässan (*Rulai Guanding*)

Från den ovanstående positionen vänds händerna utåt 140° och formar en tratt, rätta på handlederna och för dem nedåt (Fig. 1-3). När händerna är framför bröstet vänds handflatorna mot bröstet på cirka 10 cm avstånd. Fortsätt att föra händerna nedåt tills de når nedre delen av buken (Fig. 1-4).

Händerna förenas i Heshi (*Shuangshou Heshi*)

När händerna når nedre delen av buken lyfts de direkt upp till bröstet och förs ihop (Heshi) (Fig. 1-5). När man gör Heshi trycks både fingrarna och handbaserna mot varandra; lämna ett mellanrum mellan handflatorna. Lyft armbågarna så att underarmarna formar en rät linje. (Med undantag för Heshi och Jieyin ska man forma *Lotushanden*; detta gäller också de följande övningarna.)



1 - 6



1 - 7

Händerna pekar ut mot universum (*Zhangzhi Qiankun*)

Börja med Heshi-positionen, för isär händerna 2-3 cm och börja samtidigt vrida dem. Män vrider vänster hand (kvinnor höger hand) mot bröstet och vrider den andra handen utåt, så att vänster hand är överst och den högra underst. Händerna ska bilda en rät linje med underarmarna (Fig. 1-6). Härnäst, rätta ut vänster underarm snett uppåt åt vänster med handflatan vänd nedåt, tills handen når huvudhöjd. Håll kvar den högra handen framför bröstet med handflatan vänd uppåt. När den vänstra armen rätas ut, sträck hela kroppen gradvis, sträck huvudet uppåt och tryck fötterna nedåt. Sträck den vänstra handen snett uppåt åt vänster, medan höger hand som är framför bröstet ströks utåt med överarmen (Fig. 1-7). Sträck i cirka 2-3 sekunder, slappna sedan av tvärt i hela kroppen. För den vänstra handen ner till bröstet och forma Heshi med den högra handen.



1 - 8



1 - 9

Härnäst, vrid åter handflatorna, höger hand (kvinnor vänster hand) är överst och den vänstra handen är underst (Fig. 1-8), räta ut. Den högra handen upprepar den vänstra handens rörelse, det vill säga, räta ut höger underarm snett uppåt åt höger med handflatan vänd nedåt, tills handen har nått huvudhöjd. Håll vänster hand framför bröstet med handflatan vänd uppåt. Efter sträckningen (Fig. 1-9), slappna av tvärt i hela kroppen. Efter att handen har återvänt till bröstet, forma Heshi (Fig. 1-5).



1 - 10



1 - 11

Den gyllene apan delar på kroppen (*Jinhou Fenshen*)

Börja med Heshi-positionen. För isär händerna vid bröstet och räta ut dem åt sidorna, och forma en rät linje med axlarna. Sträck gradvis hela kroppen. Sträck huvudet uppåt och tryck fötterna nedåt och sträck ut händerna med kraft åt sidorna. Sträck i fyra riktningar i cirka 2-3 sekunder (Fig. 1-10). Slappna av tvärt i hela kroppen, händerna återvänder till bröstet och formar Heshi.

Två drakar dyker ner i havet (*Shuanglong Xiahai*)

Börja med Heshi-positionen, för isär händerna och räta samtidigt ut dem nedåt på framsidan av kroppen. När armarna är parallella och raka bör de forma en vinkel på cirka 30° mot låren (Fig. 1-11). Sträck gradvis på hela kroppen. Sträck huvudet uppåt och tryck fötterna nedåt. Sträck i cirka 2-3 sekunder, slappna sedan av tvärt i hela kroppen. Dra tillbaka händerna och forma Heshi framför bröstet.



1 - 12



1 - 13

Bodhisattvan rör vid lotusblomman (*Pusa Fulian*)

Börja med Heshi-positionen, för isär händerna och räta samtidigt ut dem diagonalt nedåt åt sidorna av kroppen. När händerna är vid sidorna, räta ut dem med en vinkel mellan armarna och låren på cirka 30° (Fig. 1-12). Sträck gradvis hela kroppen medan fingertopparna sträcks ut nedåt kraftfullt. Slappna sedan av tvärt i hela kroppen. Återför händerna till bröstet och forma Heshi.

Arhat bär ett berg på ryggen (*Luohan Beishan*)

Börja med Heshi-positionen. För händerna nedåt åt sidorna och räta på armarna bakom kroppen, vänd samtidigt handflatorna bakåt. När händerna passerar kroppens sidor, vinkla långsamt händerna uppåt, handlederna ska vara vinklade 45° bakom kroppen (Fig. 1-13). Sträck gradvis på hela kroppen. Efter att händerna nått sin position, sträck huvudet uppåt och tryck fötterna nedåt. Håll kroppen upprätt och sträck i cirka 2-3 sekunder. Slappna sedan av tvärt i hela kroppen. För tillbaka händerna till bröstet och forma Heshi.



1 - 14



1 - 15



1 - 16

Vajra skjuter undan berget (*Jingang Paishan*)

Börja med Heshi-positionen, för isär händerna och tryck samtidigt handflatorna framåt. Fingertopparna ska peka uppåt och armarna hållas i axelhöjd. När armarna är raka, sträck dem kraftfullt, sträck huvudet uppåt och tryck fötterna nedåt. Håll kroppen upprätt (Fig. 1-14). Sträck i cirka 2-3 sekunder, slappna sedan av tvärt i hela kroppen. För händerna till bröstet och forma Heshi.

Överlappa händerna framför nedre delen av buken (*Diekou Xiaofu*)

Börja med Heshi-positionen. Rör händerna långsamt nedåt och vänd handflatorna mot bukområdet. När händerna når nedre delen av buken, överlappa dem. För män är vänster hand innerst; för kvinnor är höger hand innerst, handflata mot handrygg. Håll ett avstånd på cirka 3 cm mellan händerna samt mellan den inre handen och nedre delen av buken. Händerna överlappar varandra i 40-100 sekunder (Fig. 1-15).

Avsluta med Jieyin (Fig. 1-16)

2. Falun-övningen Stå-som-en-pelare

(Falun Zhuang Fa)

Principer: Denna övning är den andra övningen inom Falun Gong, en stilla, stående övning. Den består av fyra positioner där man håller om hjul. Rörelserna är enkla och man behöver hålla varje position länge. För en nybörjare kan armarna i början kännas tunga och värka, men efter övningen kommer hela kroppen genast att kännas avslappnad, utan någon trötthetskänsla som efter fysiskt arbete. När övningen görs oftare och under längre tid kan man känna en Falun som roterar mellan armarna. Att ofta göra Falun-övningen Stå-som-en-pelare kommer att hjälpa till att öppna hela kroppen helt och det kommer att öka Gong-styrkan. Denna övning är en holistisk kultiveringsmetod som ökar ens visdom, höjer ens nivå och stärker ens gudomliga förmågor. Trots att övningen är enkel övar man fram väldigt många och omfattande saker. Rörelserna i denna övning ska vara naturliga, man ska vara medveten om att man övar, svaja inte, men det är normalt med små rörelser. Liksom i de andra Falun Gong-övningarna betyder inte slutet på övningen att övningen är avslutad eftersom Falun aldrig slutar att rotera. Hur länge varje rörelse varar kan variera från person till person, men ju längre desto bättre.

Inledningsord:

Shēng huì zēng lì, róng xīn qīng tǐ;
生慧增力，容心輕體；

Sì miào sì wù, fǎ lún chū qǐ.
似妙似悟，法輪初起。



2 - 1



2 - 2

Förberedelse

Slappna av i hela kroppen, men bli inte slapp. Stå naturligt, med fötterna på axelbredds avstånd. Böj lite på knäna. Slappna av i knän och höfter. Dra in hakan en aning. Tungspetsen rör vid gommen. Lämna ett litet mellanrum mellan tänderna. Slut läpparna och blunda. Behåll ett fridfullt ansiktsuttryck.

Händerna förenas i Jieyin (Fig. 2-1).

Håll om hjulet framför huvudet (*Touqian Baolun*)

Börja med Jieyin. Höj långsamt händerna från buken och sära på Jieyin. När händerna är framför huvudet hålls handflatorna vända mot ansiktet i höjd med ögonbrynen. Fingertopparna ska peka mot varandra med ett mellanrum på cirka 15 cm. Forma en cirkel med armarna och slappna av i hela kroppen (Fig. 2-2).



2 - 3



2 - 4

Håll om hjulet framför nedre delen av buken (*Fuqian Baolun*)

För händerna långsamt nedåt från föregående position. Behåll formen oförändrad, för händerna till området vid nedre delen av buken. Håll ett avstånd på cirka 10 cm mellan händerna och nedre delen av buken. Håll fram armbågarna, håll armhålorna öppna. Håll handflatorna vända uppåt och fingrarna pekande mot varandra med ett mellanrum på cirka 10 cm. Armarna ska bilda en cirkel (Fig. 2-3).

Håll om hjulet ovanför huvudet (*Touding Baolun*)

Utgående från föregående position, behåll formen oförändrad, lyft armarna långsamt ovanför huvudet och forma hjulet. Fingrarna pekar mot varandra, håll handflatorna vända nedåt med ett mellanrum på 20-30 cm mellan fingertopparna. Armarna ska forma en cirkel. Axlarna, armarna, armbågarna och handlederna är avslappnade (Fig. 2-4).



2 - 5



2 - 6

Håll om hjulet på båda sidor av huvudet (*Liangce Baolun*)

För händerna nedåt från föregående position, direkt till båda sidorna av huvudet. Håll handflatorna vända mot öronen, axlarna är avslappnade och underarmarna pekar rakt uppåt. Händerna ska inte vara för nära öronen (Fig. 2-5).

Överlappa händerna framför nedre delen av buken (*Diekou Xiaofu*)

För händerna nedåt från föregående position direkt till nedre delen av buken och överlappa dem (Fig. 2-6). Avsluta övningen med Jieyin.

3. Genomträngande av de två kosmiska polerna

(Guantong Liangji Fa)

Principer: Syftet med denna övning är att blanda universums energi med energin i kroppen. En stor mängd energi drivs ut och tas in. Detta gör att en utövare på mycket kort tid kan driva ut sjukdomsqi och svart qi från sin kropp och sedan ta in en stor mängd energi från universum, så att kroppen blir renad och snabbt kan nå tillståndet ”Klarvit kropp”. Dessutom kan övningen uppnå ”öppnandet av hjässan” när armarna rör sig uppåt och nedåt, samt öppna kroppens kanaler under fötterna.

Innan du gör övningen, föreställ dig att du är två höga tomma rör som står upprätt mellan himmel och jord, ojämförligt gigantiska. Kroppens qi rör sig uppåt och nedåt med händerna. Det rusar ut ur hjässan direkt till universums övre pol; när det går nedåt går det ut genom foten till universums nedre pol. Qi följer händerna och återvänder till kroppen från de två polerna och sänds sedan ut i motsatt riktning, totalt nio gånger uppåt och nedåt. Vid nionde gången hålls vänster hand upp (höger hand för kvinnor) och hålls kvar där, och därpå förs den andra handen upp. Härnäst rör sig båda händerna nedåt tillsammans och skickar energin till den nedre polen, sedan rör de sig tillbaka uppåt via kroppen. Efter att händerna rört sig uppåt och nedåt nio gånger tas energin tillbaka. Roterä därefter Falun medurs vid nedre delen av buken för att snurra energin som är runtomkring kroppen tillbaka in. Händerna ska forma Jieyin, men övningen slutar inte med detta.

Inledningsord:

Jìng huà běn tǐ, fǎ kāi dǐng dǐ;
淨化本體，法開頂底；

Xīn cí yì měng, tōng tiān chè dì.
心慈意猛，通天徹地



3 - 1



3 - 2

Förberedelse

Slappna av i hela kroppen, men bli inte slapp. Stå naturligt, med fötterna på axelbredds avstånd. Böj lite på knäna. Slappna av i knän och höfter. Dra in hakan en aning. Tungspetsen rör vid gommen. Lämna ett litet mellanrum mellan tänderna. Slut läpparna och blunda. Behåll ett fridfullt ansiktsuttryck. Gör Jieyin och Heshi.

En hand upp och ner (*Danshou Chongguan*)

Från Heshi-positionen börjar övningen med att händerna rör sig uppåt och nedåt åt varsitt håll, händerna glider långsamt längs energimekanismerna utanför kroppen. Energin inuti kroppen följer händerna och rör sig uppåt och nedåt. Män för först upp vänster hand (Fig. 3-1); kvinnor för först upp höger hand. För långsamt upp handen snett framför ansiktet tills den når ovanför huvudet. För samtidigt långsamt den andra handen nedåt. Fortsätt att växla armarna uppåt och nedåt (Fig. 3-2). Håll handflatorna vända mot kroppen på 10 cm avstånd. Håll hela kroppen avslappnad under övningen. En upp-och-ned-rörelse räknas som en gång. Upprepa totalt nio gånger.



3 - 3



3 - 4



3 - 5

Båda händerna upp och ner (*Shuangshou Chongguan*)

Vid nionde gången då vänsterhanden (kvinnor, höger hand) är uppe förs den andra handen upp, det vill säga, båda händerna pekar uppåt (Fig. 3-3). För härnäst båda händerna nedåt samtidigt (Fig. 3-4). När båda händerna förs uppåt och nedåt hålls handflatorna vända mot kroppen på 10 cm avstånd. En upp-och-ned-rörelse räknas som en gång. Upprepa totalt nio gånger.



3 - 6



3 - 7



3 - 8

Rotera Falun med båda händerna (*Shuangshou Tuidong Falun*)

Vid nionde gången, för båda händerna nedåt förbi ansiktet och längs bröstet till nedre delen av buken. Rotera Falun vid nedre delen av buken (Fig. 3-5, 3-6 och 3-7), med vänster hand innerst för män och höger hand innerst för kvinnor. Håll ett avstånd på cirka 4 cm mellan händerna och mellan den inre handen och nedre delen av buken. Rotera Falun medurs fyra gånger för att snurra energin från utsidan tillbaka in i kroppen. När Falun roteras ska handrörelserna hållas inom området vid nedre delen av buken.

Gör Jieyin (Fig. 3-8)

4. Falun-övningen himmelska kretsloppet

(Falun Zhoutian Fa)

Principer: Med den här övningen kan människokroppens energi cirkulera över stora ytor. Snarare än att röra sig genom bara en eller några meridianer rör sig energin från kroppens hela Yin-sida till Yang-sidan, om och om igen. Övningen går långt bortom de vanliga metoderna för att öppna meridianerna och de stora och små himmelska kretsloppen. Det är en övning på mellannivå inom Falun Gong. Med de tre föregående övningarna som grund kan man genom denna övning snabbt öppna alla meridianer i hela kroppen (inklusive det stora himmelska kretsloppet), så att alla meridianer gradvis sammankopplas i hela kroppen, från topp till tå. Den mest framträdande egenskapen i denna övning är att den använder Faluns rotation för att korrigera alla onormala tillstånd i människokroppen. Detta låter människokroppen – ett litet universum – återgå till sitt ursprungliga tillstånd samt låter energin i hela kroppen cirkulera fritt och obehindrat. När detta uppnåtts har man nått en mycket hög nivå i kultivering Inom Världsliga Fa; de som har en bra medfödd grund kan nu kultivera Dafa. Vid det stadiet kommer ens Gong-styrka och gudomliga förmågor att öka dramatiskt. När man gör övningen ska händerna följa energimekanismerna. Rörelserna ska vara lugna, långsamma och jämna.

Inledningsord:

Xuán fǎ zhì xū, xīn qīng sì yù;
旋法至虛，心清似玉；

Fǎn běn guī zhēn, yōu yōu sì qǐ.
返本歸真，悠悠似起。



4 - 1



4 - 2

Förberedelse

Slappna av i hela kroppen, men bli inte slapp. Stå naturligt, med fötterna på axelbredds avstånd. Böj lite på knäna. Slappna av i knän och höfter. Dra in hakan en aning. Tungspetsen rör vid gommen. Lämna ett litet mellanrum mellan tänderna. Slut läpparna och blunda. Behåll ett fridfullt ansiktsuttryck.

Gör Jieyin och Heshi

För isär händerna från Heshi och för dem samtidigt ner mot nedre delen av buken, med handflatorna vända mot kroppen. Håll ett avstånd på cirka 10 cm mellan händerna och kroppen. Efter att händerna har passerat nedre delen av buken, sträck dem nedåt och för dem längs insidan av benen, böj på ryggen och huka (Fig. 4-1). När fingertopparna är nära marken, för händerna från tårna, längs utsidan av fötterna till hälarne (Fig. 4-2).



4 - 3



4 - 4



4 - 5

Böj sedan handlederna något och för händerna uppåt från hälarna längs baksidan av benen (Fig. 4-3). Rätta på ryggen medan händerna lyfts uppåt längs ryggen (Fig. 4-4). Låt inte händerna röra vid någon del av kroppen under övningen, så att energin på händerna inte dras tillbaka in i kroppen. När händerna inte kan lyftas högre [längs ryggen], forma ihåliga knytnävar (Fig. 4-5), dra dem sedan genom armhålorna.



4 - 6



4 - 7



4 - 8

Korsa armarna framför bröstet (Det finns inget särskilt krav gällande vilken arm som ska vara överst och vilken som ska vara underst – det beror på vad som är naturligt för individen. Detta gäller både för män och kvinnor.) (Fig. 4-6) Öppna knytnävarna och placera händerna ovanför axlarna (lämna mellanrum). För snabbt därpå handflatorna längs armarnas utsidor till handlederna, vrid händerna så att handflatorna är vända mot varandra på ett avstånd av cirka 3-4 cm. Det vill säga att den yttre tummen nu är vänd uppåt och den inre tummen vänd nedåt. Vid den punkten bildar händerna och armarna en rät linje (Fig. 4-7). Vrid sedan handflatorna som om de höll en boll; det vill säga att handen på utsidan hamnar på insidan och handen på insidan hamnar på utsidan. Medan händerna förs längs insidorna på armarna lyfts de upp och över huvudet (Fig. 4-8).



4 - 9



4 - 10

När händerna har passerat över huvudet, korsar dem och fortsätt röra dem ner mot nacken (Fig. 4-9). För isär händerna med fingertopparna pekande nedåt och koppla ihop med energin från ryggen. För sedan händerna parallellt över hjässan och ner till bröstet (Fig. 4-10). Detta fullbordar ett himmelskt kretslopp, som ska göras nio gånger. Efter nionde gången förs händerna nedåt förbi bröstet till nedre delen av buken.

Överlappa händerna framför nedre delen av buken. Gör Jieyin.

5. Att stärka gudomliga förmågor

(Shentong Jiachi Fa)

Principer: Att stärka gudomliga förmågor är en stilla kultiveringsövning inom Falun Gong. Det är en övning med många syften, den avser att stärka gudomliga förmågor (inklusive Gong-förmågor) och Gong-styrkan, genom att rotera Falun med Buddhas handrörelser. Denna övning går bortom mellannivån, den hölls tidigare hemlig. För att möta behov hos dem som har lagt en viss grund har jag särskilt offentliggjort denna kultiveringsmetod så att den kan spridas till dem som har en förutbestämd relation. Övningen kräver meditation i lotuspositionen, helst hellotus men det går också med halvlotus. Under övningen är qi-flödet starkt och energifältet utanför kroppen är stort. Rörelserna följer energimekanismen som satts in av Mästaren; när händerna rör sig, håll hjärtat lugnt. Under stärkandet av gudomliga förmågor, håll sinnet tomt, med visst fokus på handflatorna. Mitten på handflatorna kan kännas varma, tunga, pirrande, eller som om någonting finns där, och så vidare. Eftersträva inget av detta – låt det ske naturligt. Ju längre man sitter i lotuspositionen desto bättre; det kan variera beroende på ens uthållighet. Ju längre man mediterar desto kraftfullare blir det och desto snabbare utvecklas Gong. Gå gradvis in i ett lugnt tillstånd under övningen (tänk inte på någonting, ha inga tankar), och från det lugna tillståndet, gå gradvis in i djup stillhet. Men ditt huvudmedvetande måste vara medvetet om att du övar.

Inledningsord:

Yǒu yì wú yì, yìn suí jī qǐ;
有意無意，印隨機起；

Sì kōng fēi kōng, dòng jìng rú yì.
似空非空，動靜如意。



5 - 1

5 - 2

5 - 3

Förena händerna (*Liangshou Jieyin*)

Sitt med benen i lotuspositionen. Slappna av i hela kroppen, men bli inte slapp. Håll ryggen och huvudet upprätt. Dra in hakan en aning. Sätt tungspetsen mot gommen. Lämna lite mellanrum mellan tänderna. Slut läpparna och blunda. Fyll hjärtat med barmhärtighet. Behåll ett fridfullt ansiktsuttryck. Förena händerna i Jieyin vid nedre delen av buken och gå gradvis in i ett lugnt tillstånd (Fig. 5-1).

Första handrörelsen

(Ha ett lugnt hjärta när handrörelserna börjar. Rörelserna följer energimekanismen som satts in av Mästaren och de ska vara lugna, långsamma och jämna.) Lyft långsamt händerna i Jieyin-positionen tills de är framför huvudet, vrid sedan handflatorna så att de vänds uppåt. När handflatorna är vända uppåt är händerna på sin högsta punkt (Fig. 5-2). För därefter isär händerna och för dem i en båge ovanför huvudet, för dem åt sidorna tills de är snett framför huvudet (Fig. 5-3). Sänk sedan händerna långsamt.



5 - 4

5 - 5

5 - 6

Försök hålla armbågarna inåt med handflatorna vända uppåt och fingrarna pekande framåt (Fig. 5-4). Rätta sedan på handlederna och korsad dem samtidigt framför bröstet. För män går vänster hand ytterst; för kvinnor går höger hand ytterst (Fig. 5-5). När en rät linje har formats med armarna och händerna, rotera handleden på den yttre handen utåt mot sidan; vrid handflatan uppåt och gör en stor halvcirkel tills handflatan är vänd uppåt och fingrarna pekar bakåt. Handen ska ha en viss kraft. Efter att armarna korsat varandra ska handflatan på den inre handen föras långsamt nedåt tills armen är rak. Vrid armen och handen så att handflatan vänds uppåt. Handen och armen hålls diagonalt nedåt framför kroppen och formar en vinkel på 30° mot kroppen (Fig. 5-6).



5 - 7

5 - 8

5 - 9

Andra handrörelsen

Från den föregående positionen (Fig. 5-6) rör sig vänsterhanden (den övre handen) mot insidan. Vänd handflatan på högerhanden inåt och för den samtidigt uppåt. Rörelsen görs tvärtom mot den första rörelsen, händernas positioner är spegelvända (Fig. 5-7).

Tredje handrörelsen

För män, räta på höger handled (vänster för kvinnor) med handflatan vänd mot kroppen. Efter att höger (eller vänster) hand har korsat den andra handen vid bröstet, vänd handflatan nedåt och för den diagonalt ner till smalbenet. Armen ska vara rak. För män, vrid vänster handflata inåt (höger för kvinnor) och för den uppåt. Efter att ha korsat den andra handen, vrid handflatan uppåt och för den samtidigt mot vänster axel (höger för kvinnor). När handen nått sin position ska handflatan vara vänd uppåt och fingrarna peka framåt (Fig. 5-8).



5 - 10



5 - 11

Fjärde handrörelsen

Detta är samma handrörelse som visades ovan, men med händerna spegelvända. För män rör sig vänster hand (höger för kvinnor) på insidan och höger hand (vänster för kvinnor) rör sig på utsidan. I rörelsen byts bara vänster hand mot höger hand. Händerna hamnar i motsatta positioner (Fig. 5-9). När man gör de första fyra handrörelserna görs de i följd utan avbrott.

Stärkande av sfäriska gudomliga förmågor

Utgående från den fjärde handrörelsen rör sig den övre handen på insidan och den nedre på utsidan. För män vänder sig höger handflata (för kvinnor vänster handflata) gradvis och rör sig nedåt mot bröstet. Vänster hand för män (höger för kvinnor) rör sig uppåt. När underarmarna når bröstet och formar en vågrät linje (Fig. 5-10) dras händerna isär åt sidorna (Fig. 5-11) samtidigt som handflatorna vänds nedåt. Händerna sträcks ut i midjehöjd över och utanför knäna, underarmarna och handlederna är på samma höjd.



5 - 12



5 - 13

Slappna av i armarna (Fig. 5-12). Denna position stärker gudomliga förmågor genom att dra ut dem till händerna, detta är sfäriska gudomliga förmågor. När gudomliga förmågor stärks kan mitten av handflatorna kännas varma, tunga, pirrande, eller som om någonting finns där, och så vidare. Eftersträva inget av detta – låt det ske naturligt. Ju längre man sitter i denna position desto bättre, håll den tills du inte kan hålla den längre.

Stärkande av pelarformiga gudomliga förmågor

Utgående från den föregående positionen, vrid höger hand (kvinnor vänster) så att handflatan är vänd uppåt och rör den samtidigt mot nedre delen av buken. När handen har nått sin position, håll handflatan vänd uppåt vid nedre delen av buken. Lyft samtidigt vänsterhanden (höger för kvinnor) och rör den mot hakan med handflatan vänd nedåt. Handen ska vara i höjd med hakan, med underarmen och handen på rät linje. Handflatorna ska nu vara vända mot varandra och bli kvar i den positionen (Fig. 5-13). Detta stärker pelarformiga gudomliga för-



5 - 14

5 - 15

5 - 16

mågor såsom ”åskhand” med mera. Håll positionen tills du känner att du inte kan hålla den längre. Gör därpå en halvcirkel framför dig med den övre handen och för den till nedre delen av buken. För samtidigt den nedre handen uppåt och vänd handflatan nedåt, lyft handen tills den är under hakan (Fig. 5-14). Armen ska vara i axelhöjd och handflatorna ska vara vända mot varandra. Detta stärker också de pelarformiga gudomliga förmågorna, fast nu med motsatta handpositioner. Håll positionen tills armarna blir för trötta och inte kan hållas kvar längre.

Stilla kultivering

Utgående från föregående position, gör en halvcirkel nedåt med den övre handen och för den ned till nedre delen av buken. Föreina händerna i Jieyin (Fig. 5-15) och börja med den stilla kultiveringen. Gå in i stillhet, ju längre desto bättre.

Avslutning

Gör Heshi (Fig. 5-16). Kom ut ur stillheten och lotuspositionen.

Grundläggande krav och punkter att uppmärksamma vid Falun Gong-övning

1. De fem övningarna inom Falun Gong kan göras i följd eller också kan man välja vilka man vill göra. Men generellt ska man börja med den första övningen och det bästa är att göra den tre gånger. Naturligtvis kan man också göra någon av de andra övningarna, utan att göra den första innan. Var och en kan göras separat.
2. Varje övning bör göras korrekt och ska följa takten. Händerna och armarna bör röra sig jämnt. De ska följa energimekanismerna och röras lugnt, långsamt och jämnt uppåt och nedåt, framåt och bakåt, åt vänster och höger. Rör dig inte för snabbt eller för långsamt.
3. Ditt huvudmedvetande måste kontrollera dig under övningarna. Falun Gong kultiverar huvudmedvetandet. Sträva inte efter att svaja. Ta kontroll om kroppen svajar, du kan öppna ögonen om det behövs.
4. Slappna av i hela kroppen, särskilt i knän och höfter. Om du står för stelt förblir meridianerna blockerade.
5. Under övningarna bör rörelserna vara avslappnade och naturliga, fria och otvungna, bestämda men ändå mjuka, flytande och smidiga, med viss kraft men utan stelhet. Om övningarna görs på detta sätt kommer resultatet att märkas mer.
6. Varje gång man avslutar övningarna räcker det med att göra Jieyin. ”Rörelserna kan avslutas men inte övandet.” Eftersom Falun roterar i evighet ska man inte tänka att övandet kan avslutas.
7. De som är svaga eller kroniskt sjuka kan öva mindre eller välja att göra någon av de fem övningarna, i den mån deras fysiska tillstånd tillåter. De som inte kan göra de stående övningarna kan meditera. Det rekommenderas inte att man gör uppehåll när man gör en övning.

8. Det finns inga särskilda krav när det gäller plats, tid eller riktning när man gör övningarna. Men platsen ska vara ren och omgivning-
en ska vara lugn.
9. När man övar ska man inte ha någon tankeaktivitet, på så sätt hamnar man inte på avvägar. Blanda inte Falun Gong med någon annan metod. Om man blandar in andra metoder när man övar kommer Falun att bli deformerad.
10. När du verkligen inte kan komma in i stillhet under övningen kan du upprepa Mästarens namn. Med tiden kommer du gradvis att kunna komma in i ett stilla tillstånd.
11. Du kan uppleva prövningar under övandet, prövningarna är ett sätt att betala karma. Alla har karma. När du upplever obehag i kroppen, tro inte att det är en sjukdom. För att eliminera karma och rensa vägen för din kultivering måste en del prövningar komma hastigt eller i förtid.
12. Om man inte kan meditera i lotuspositionen kan man först sitta på kanten av en stol och uppnå samma resultat. Men en utövare måste kunna sitta i lotuspositionen. Med tiden kan man säkert klara det.
13. Om man ser en del bilder eller scener när man gör den stilla övning-
en, ska man inte bry sig om dem utan fortsätta med övningen. Om man blir störd av skrämmande scener eller känner sig hotad ska man genast tänka: "Jag är skyddad av Falun Gongs Mästare och är inte rädd för någonting." Alternativt kan man ropa Mästarens namn och fortsätta med övningen.

Kapitel fem

Frågor och svar

1. Falun och Falun Gong

Lärjunge: Vad består Falun av?

Mästaren: Falun är en intelligent varelse som består av högenergimateria. Den kan själv omvandla Gong, den existerar inte i vår dimension.

Lärjunge: Hur ser Falun ut?

Mästaren: Vad gäller Faluns färg kan man bara säga att den är gyllene, men denna färg finns inte i vår dimension. Bakgrundsfärgen i den inre cirkeln är klarröd medan bakgrundsfärgen i den yttre cirkeln är orange. Där finns två röda och svarta Taiji-symboler, vilka hör till Dao-läran och två röda och blå Taiji-symboler, vilka hör till den Ursprungliga Stora Dao, de är två olika saker. Srivatsa-symbolen 卍 är gyllene. Människor med det himmelska ögat på en lägre nivå ser Falun rotera som en elektrisk fläkt. Om du kan se Falun klart är den mycket vacker och kan inspirera utövaren till att kultivera djärvare och flitigare.

Lärjunge: Var finns Falun från början? Var finns den senare?

Mästaren: Den Falun som jag ger er är bara en. Den finns i nedre delen av buken, på samma ställe där elixiret förädlas, som vi talade om. Dess position ändras inte. En del kan se många Falun som roterar. Dessa används utanför kroppen av mina Fashen för att justera din kropp.

Lärjunge: Kan Falun utvecklas genom övning och kultivering? Hur många kan utvecklas? Är det någon skillnad på dessa och den som Mästaren ger oss?

Mästaren: Falun kan utvecklas genom övning och kultivering.

Allteftersom din Gong-styrka ökar kommer fler och fler Falun att utvecklas. Alla Falun är likadana. Enda skillnaden mellan dem är att den Falun som finns i nedre delen av buken inte flyttar sig, eftersom den är roten.

Lärjunge: Hur kan man märka Faluns existens och dess rotation?

Mästaren: Man behöver inte förnimma den. En del människor är känsliga och kommer att känna Faluns rotation. Under den första tiden efter att Falun har satts in är du kanske inte van vid den i din kropp och får magsmärter, känner att någonting rör sig, får en känsla av värme och så vidare. Efter att du har blivit van vid den kommer du inte att känna av den. Människor med Gong-förmågor kan dock se den. Det är precis som din mage; du känner inte magens rörelser.

Lärjunge: Det håll som Falun roterar åt på Falun-emblemet är inte detsamma som på elevernas kursbiljetter (gäller den första och andra kursen i Peking). Den Falun som är tryckt på elevernas kursbiljetter roterar moturs. Varför?

Mästaren: Syftet är att ge er någonting gott. När den avger energi utåt justerar den allas kroppar och av den anledningen roterar den inte medurs. Ni kan se att den roterar.

Lärjunge: Vid vilken tidpunkt sätter Mästaren in Falun åt eleverna?

Mästaren: Låt oss förklara detta. Vi har en del elever som har utövat många metoder och svårigheten är att vi måste göra oss av med alla de tilltrasslade sakerna i kroppen, behålla det som är bra och göra oss av med det som är dåligt. Så detta lägger till ett extra steg. Därefter kan en Falun sättas in. Storleken på den Falun som sätts in beror på personens utövningsnivå. En del har aldrig övat qigong tidigare; efter att ha blivit justerade och om deras medfödda grund är bra, om deras sjukdomar har eliminerats under min kurs, och om de har lämnat qi-nivån och kommit in i tillståndet ”Mjölkvit kropp”, då kan Falun sättas in. Men många människor har dålig hälsa och de justeras kontinuerligt, så hur kan en Falun sättas in innan justeringen är färdig? Dessa utgör dock en minoritet. Oroa er inte, jag har redan satt in den energimekanism som kan forma en Falun.

Lärjunge: Hur bärs Falun?

Mästaren: Den bärs inte. Jag sänder ut en Falun och sätter in den i nedre delen av din buk, inte i vår fysiska dimension utan i en annan. Om den var i den här dimensionen, vad skulle hända med tarmarna om den började rotera i nedre delen av din buk? Den existerar i en annan dimension och hamnar inte i konflikt med den här dimensionen.

Lärjunge: Kommer Mästaren att fortsätta sätta in Falun under nästa kurs?

Mästaren: Du får bara en. En del människor känner att många Falun roterar, men de används bara på utsidan för att justera din kropp. Det största särdraget hos vår metod är att när energi sänds ut frigörs många Falun i rader. Därför har du, redan innan du ens börjat utöva, många Falun som roterar på kroppen och justerar den. Den Falun som jag faktiskt ger dig är den som är placerad i nedre delen av buken.

Lärjunge: Om man inte övar, betyder det att Falun försvinner? Hur länge kan Falun existera?

Mästaren: Så länge du betraktar dig själv som en kultiverare och följer de Xixing-krav som har angetts, försvinner den inte även om du inte gör övningarna. Inte nog med det, den kommer till och med att stärkas och din Gong-styrka kommer faktiskt till och med att öka. Men med det sagt, även om du gör övningarna mer än alla andra men inte klarar att uppföra dig enligt de Xixing-krav som jag har fastställt, är jag rädd att ditt övande har varit förgäves, det har ingen effekt även om du gör övningarna. Vilket system du än utövar, om du inte följer dess krav är det mycket troligt att du utövar en heretisk metod. Om du bara tänker dåliga saker – den och den är bara så hemsk, jag ska fixa honom så snart jag har fått Gong-förmågor – även om du studerar Falun Gong, men lägger till sådant och inte klarar att följa mina Xixing-krav, utövar du då inte en heretisk metod?

Lärjunge: Mästaren säger ofta: "Inte ens för hundra miljoner yuan kan man köpa denna Falun." Vad menas med det?

Mästaren: Det betyder att den är otroligt värdefull. Och det jag ger dig är inte bara Falun, det finns också andra saker som säkerställer din kultivering som alla är värdefulla. De kan inte köpas för pengar.

Lärjunge: Kan personer som kommer sent till kursen få en Falun?

Mästaren: Så länge du kommer innan de tre sista dagarna kan du få din kropp justerad och en Falun och många andra saker kan sättas in. Kommer du under de tre sista dagarna är det svårt att säga. Du kan fortfarande få din kropp justerad men det är mycket svårt att sätta in saker. Om dina förutsättningar är bra är det möjligt att saker kommer att sättas in.

Lärjunge: Att använda Falun för att korrigera felaktiga tillstånd i människokroppen, är det den enda metoden?

Mästaren: Det är inte bara Falun som används för att korrigera, Mästaren kommer att använda många metoder för att göra det.

Lärjunge: Vad var den förhistoriska bakgrunden till att Falun Gong skapades?

Mästaren: Detta är en jättstor fråga och den är på för hög nivå. Den går bortom vad vi ska få veta på den här nivån, och det går inte att ta upp detta här. Men en sak ska ni veta: detta är inte qigong inom buddhismen utan qigong inom Buddha-läran, den hör inte till buddhismen. Vi har dock samma mål som buddhismen, det är bara det att våra kultiveringskolor är olika, vägarna är olika, målet är detsamma.

Lärjunge: Hur lång historia har Falun Gong?

Mästaren: Den övningsmetod som jag utövade och den som jag nu sprider är inte helt lika. Den Falun jag kultiverade är mäktigare än den som finns i den offentliggjorda metoden, och Gong utvecklades snabbare än med det nuvarande systemet. Ändå kan den metod som jag har spridit också få Gong att växa mycket snabbt, och därför är kraven på kultiverarens Xinxing mycket höga och strikta. Det som jag har offentliggjort har organiserats om och har inte lika höga krav, men det är ändå högre än i de vanliga kultiveringsmetoderna. Eftersom metoden är annorlunda än den ursprungliga kallas jag grundaren. När det gäller hur lång historia Falun Gong har – om vi inte räknar med åren innan den offentliggjordes – började jag lära ut den i maj i fjol (1992) i nordöstra Kina. Så man kan säga att den startade i maj i fjol.

Lärjunge: Vad ger Mästaren oss medan vi lyssnar till föreläsningarna?

Mästaren: Falun har getts till alla. Det finns en Falun för kultivering och det finns Falun för justering av kroppen, och dessutom tar mina Fashen på samma gång hand om dig – om er alla – så länge du kultiverar Falun Gong. Om du inte utövar kommer mina Fashen naturligtvis inte att ta hand om dig. De skulle inte göra det även om de blev tillsagda att göra det. Mina Fashen vet klart och tydligt vad du tänker.

Lärjunge: Kan Falun Gong få mig att lyckas med kultiveringen?

Mästaren: Dafa är gränslös. Om du så kultiverar till Tathagata-nivån har du ändå inte nått taket. Vi är en upprätt kultiveringsmetod, så sätt igång och kultivera! Det du erhåller är den ortodoxa frukten.

2. Övningarnas principer och metoder

Lärjunge: Efter att ha gjort övningen Det himmelska kretsloppet och återvänt hem drömmer en del personer att de svävar i skyn; det de ser är mycket klart och tydligt. Vad handlar det om?

Mästaren: Jag kan säga er att när den sortens saker händer under meditationen eller i drömmen så är det i själva verket inte drömmar. Det är att din urande lämnar din fysiska kropp, något som skiljer sig mycket från att drömma. När du drömmer ser du inte saker och ting så klart och så detaljerat. När din urande lämnar kroppen är vad du än ser, till och med hur du svävar, mycket verkligt och du kan komma ihåg det mycket klart.

Lärjunge: Vad får det för dåliga konsekvenser om Falun blir deformerad?

Mästaren: Det tyder på att personen har gått snett och därför har Falun förlorat sin effekt. Det kommer dessutom att medföra många många problem i din kultivering. Det är som att inte följa den stora vägen utan hamna på avvägar, gå vilse och inte kunna hitta vägen. Du råkar ut för problem. Dessa saker kommer att reflekteras in i vardagslivet.

Lärjunge: Vad ska jag göra med hemmiljön när jag gör övningarna ensam? Kan jag ha en Falun i mitt hem?

Mästaren: Många av er som sitter här har sett att det finns Falun i era hem och era familjemedlemmar har börjat gagnas av det. Som vi har sagt existerar det många dimensioner samtidigt på samma plats. Ditt hem är inget undantag och det behöver tas om hand. Det görs vanligtvis så att dåliga saker elimineras, därefter installeras ett skydd så att inget dåligt kan ta sig in dit.

Lärjunge: När man övar och qi träffar ett sjukt område gör det ont och känns svullet. Vad beror det på?

Mästaren: Sjukdom är ett slags svart energikluster. Tidigt under kursen, efter att vi har slagit det i bitar, kan området kännas svullet. Men det har redan blivit av med sin rot och börjat förflytta sig utåt. Det kommer att drivas ut snabbt och sjukdomen kommer inte längre att existera.

Lärjunge: Min gamla sjukdom försvann efter några dagar på kursen men kom plötsligt tillbaka några dagar senare. Varför?

Mästaren: Det beror på att nivån höjs snabbt i vår kultiveringsmetod och en nivå passeras på mycket kort tid; innan du ens märker det är din sjukdom faktiskt redan botad. De senare symtomen är prövningar, som jag nämnde tidigare. Känn efter noga, det är inte samma symptom som i din gamla sjukdom. Om du letar upp andra qigongmästare för att få behandling kan de inte göra det, eftersom det är karma som manifesterar sig medan din Gong växer.

Lärjunge: Behöver jag fortfarande ta medicin när jag utövar?

Mästaren: När det gäller den här frågan får du tänka efter och bestämma själv. Att ta medicin när du utövar tyder på att du inte tror att utövningen kan bota; varför skulle du ta medicin om du trodde på den. Om du inte håller dig till våra Xinxing-krav kan det uppkomma problem och du kanske säger att Li Hongzhi inte låter dig ta medicin, men Li Hongzhi bad dig också att ha strikta krav på ditt Xinxing, har du haft det? De saker som finns i kroppen hos genuina kultiverare är inte vad vanliga människor har och ingen av de sjukdomar som vanliga människor har tillåts förekomma i din kropp. Om du kan hålla

ditt sinne upprätt och litar på att du kan bli frisk genom utövning och bestämmer dig för att sluta med medicin, om du inte tänker på det och inte går för att få behandling, då kommer det naturligt att finnas någon som botar den åt dig. Alla ni här blir bättre dag för dag och du mår varje dag bättre och bättre, så vad är det som pågår? I många kroppar finns mina Fashen som går ut och in hela tiden och är mycket upptagna, just med att hjälpa dig genom att göra dessa saker. Om ditt sinne inte är stabilt, om du å ena sidan utövar och å andra sidan har attityden att inte tro eller att testa och se, då får du ingenting. Om du tror på Buddha eller inte bestäms av din upplysningsförmåga och medfödda grund. Om en Buddha visar sig, och man just här och nu kan se honom med sina fysiska ögon, då kommer alla människor för att lära sig av Buddhan och det skulle inte finnas någon fråga om att förändra sitt tänkande. Du måste först tro om du ska kunna se.

Lärjunge: En del personer vill be Mästaren och Mästarens lärjungar att bota sjukdomar. Är det okej?

Mästaren: Jag kom inte ut till allmänheten för att bota sjukdomar. Vissa människor ska ha sjukdomar. En del människor tycks inte förstå vad jag säger, men jag kommer inte att förklara mer om detta. Qigongmetoder inom Buddha-läran syftar till att rädda alla varelser och det är tillåtet att bota människor. När vi botar sjukdomar är det organiserat och det är till för att sprida metoden. Jag har nyligen kommit ut offentligt och jag är relativt okänd, därför känner andra inte till mig och kanske skulle ingen komma för att lyssna till mina föreläsningar. Genom att ge konsultationer låter vi alla få upp ögonen för Falun Gong och resultatet har varit utmärkt. Alltså gjorde vi det inte bara för att bota sjukdomar. Att använda kraftfull Gong för att bota sjukdomar som ett yrke är inte tillåtet. Det går inte att ersätta den här världens lagar med högre lagar, det ska inte vara ett sådant tillstånd, och botandeeffekten blir vanligtvis inte bra. För att vara ansvariga gentemot elever som utövar måste vi justera deras kroppar så att det inte längre finns någon sjukdom, först då kan de kultivera mot höga nivåer. Om du alltid oroar dig för din sjukdom och inte alls är intresserad av kultivering, vet mina Fashen, även om du inte säger det, mycket klart vad du tänker och du får till slut ingenting. Vi har redan justerat era

kroppar under kursen. Naturligtvis måste du först vara en utövare. Jag kommer inte att behandla sjukdomar åt dig och be om pengar för det – vi gör ingenting sådant. Om din sjukdom inte har botats måste det bero på din upplysningsförmåga. Vi utesluter naturligtvis inte att en del personer är allvarligt sjuka. Symtomen i deras kroppar är kanske inte uppenbara men de är faktiskt mycket allvarliga. Kanske räcker det inte med att justera bara en gång, men vi har gjort vårt bästa. Det är inte så att vi inte är ansvariga gentemot dem utan sjukdomen är bara alltför stor. När de går hem och utövar kommer vi att fortsätta bota dem tills de är helt botade. Sådana här fall är få.

Lärjunge: Hur kan man komma in i stillhet när man övar? Ses det som ett fasthållande när man tänker på problem på jobbet när man övar?

Mästaren: Du ska ta lätt på saker som har att göra med egen vinning och hela tiden ha ett klart och rent sinne. Om du kunde veta i förväg när det skulle komma en stor svårighet och vad det skulle vara, då skulle det inte vara en prövning. Prövningar kommer för det mesta plötsligt. Om du kan stå fast och vara beslutsam kommer du definitivt att ta dig igenom dem, det är så man kan se höjden på ditt Xinxing. När dina fasthållanden väl är borta höjs ditt Xinxing, kampen och konkurrensen, bitterheten och agget, har släppts och det är inte längre stökigt i dina tankar, då kan vi tala om att komma in i stillhet. Om du fortfarande inte kan bli lugn, tänk då på dig själv som en annan person och se på de där tankarna som om de tillhörde någon annan. Låt dem tänka för fullt, du kan hoppa ur dem och låta dem tänka för sig själva. En del människor föreslår att man ska upprepa Buddhas namn eller räkna. Men det där är övningstekniker. När vi gör övningarna behöver vi inte fokusera våra tankar på något, men vi behöver faktiskt vara medvetna om att vi övar. När det uppkommer svårigheter på jobbet handlar det inte om egen vinning, då är det inget fasthållande utan en bra sak. Jag känner en buddhistmunk som förstår den här sidan av kultivering. Han är abbot i ett tempel och har många göromål, men när han väl sitter ner klipper han av de där sakerna. Han tänker inte alls på dem, det här är också en förmåga. När du verkligen, genuint gör dina övningar finns inget spår av egot eller av störande tankar. Om du inte blandar in egna saker kan du göra det bra.

Lärjunge: Vad ska man göra när det dyker upp dåliga tankar när man gör övningarna?

Mästaren: Det kan hända att det då och då dyker upp många dåliga tankar under övningarna. Du har precis börjat utöva och det är inte möjligt att nå en riktigt hög nivå med en gång. Det ställs inte heller för höga krav på dig nu. Det är inte heller realistiskt att be dig att stoppa varenda dålig tanke, ta det succesivt. I början är det okej, men låt inte dina tankar löpa amok. Med tiden kommer ditt sinne att höjas, du ska hålla dig till en högre standard eftersom du redan kultiverar Dafa. Efter den här kursen är du ingen vanlig människa. De saker du nu bär på är så unika att du måste ha strikta krav på ditt Xinxing.

Lärjunge: När jag gör övningarna känns det som om huvudet och buken snurrar och det känns obehagligt i bröstet.

Mästaren: Det är något i det inledande skedet och orsakas av Faluns rotation. Dessa symtom kan försvinna senare.

Lärjunge: Vad ska vi göra om vi drar till oss djur när vi övar?

Mästaren: Alla sorters qigong-övningar kan dra till sig djur, så ignorera dem bara. Det har att göra med att det finns ett positivt energifält, och det gäller särskilt metoder inom Buddha-läran, för dess övningar bär faktorer som räddar alla varelser. När vår Falun roterar medurs räddar den en själ och när den roterar moturs räddar den alla varelser. Sedan vänder den och börjar om igen och därför gagnas allting omkring oss.

Lärjunge: I övningen Genomträngande av de två kosmiska polerna, räknas det som en gång när handen rört sig upp och ner en gång? I övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer, ska jag föreställa mig själv som stor och lång innan jag sträcker armarna?

Mästaren: Det räknas som en gång när vardera handen har rört sig upp och ner en gång. När du gör Buddha sträcker ut sina tusen händer kommer du ändå att känna dig stor och lång, även om du inte föreställer dig det. Du behöver bara ha den tanken och känna att du är den enda vördnadsvärda mellan himmel och jord, det räcker att bara stå där. Sträva inte efter det hela tiden, det skulle bli ett fasthållande.

Lärjunge: När jag sitter och mediterar, hur gör jag om jag inte kan sitta i lotuspositionen?

Mästaren: Om du inte kan sitta i lotuspositionen kan du meditera sittande på en stolskant, det kommer att ha samma effekt. Men eftersom du är en utövare måste du öva upp dina ben och klara att sitta i lotuspositionen. Du kan öva sittande på stolskanten och succesivt öva upp dina ben och du bör till sist kunna sitta i lotuspositionen.

Lärjunge: Vad borde vi göra om familjemedlemmar gör dåliga saker som inte stämmer med "Zhen- Shan-Ren"?

Mästaren: Dina familjemedlemmar utövar inte Falun Gong, så det spelar inte så stor roll, eftersom huvudsaken är att du kultiverar dig själv. Du kultiverar dig själv, tänk inte så komplicerat. Du ska vara lättsam och ägna dig mer åt att arbeta med dig själv.

Lärjunge: I det dagliga livet gör jag ibland fel och ångrar det, men sedan händer det igen. Beror det på att mitt Xinxing är för lågt?

Mästaren: Eftersom du kan skriva om det visar det att du har höjt ditt Xinxing och kan inse dina fel. Vanliga människor är omedvetna om att de gör något fel. Det betyder alltså att du redan har nått bortom vanliga människor. Du gjorde något fel första gången och vaktade inte ditt Xinxing, men det är en process. Nästa gång du möter problemet igen, försök då åter att höja ditt Xinxing.

Lärjunge: Kan människor i fyrtio- eller femtioårsåldern nå tillståndet "Tre blommor samlas på hjässan"?

Mästaren: Vi kultiverar både kropp och själ, därför spelar åldern ingen roll. Så länge du utövar helhjärtat och ställer krav på dig själv enligt de Xinxing-kriterier jag har talat om, så uppstår fenomenet att ditt liv förlängs allteftersom du fortsätter att utöva. Ger inte detta dig tillräckligt med tid att kultivera? Det finns en sak att poängtera, särskilt när det gäller kultiveringsmetoder för både kropp och själ: om det uppstår problem med ditt Xinxing efter att ditt liv har förlängts kommer ditt liv att vara i omedelbar fara eftersom ditt liv förlängdes för att du skulle utöva. Därför kommer ditt liv med en gång att vara i fara så snart ditt Xinxing avviker.

Lärjunge: Hur ska man handskas med kraft i "kraft i mjukhet"?

Mästaren: Det här måste du utforska själv. Till exempel, när vi gör stora handrörelser ser de mjuka ut, men de görs faktiskt med kraft. Kraften är rätt stark mellan underarmen och handleden och mellan fingrarna, men det ser mjukt ut. I själva verket är kraften väldigt stor, detta är "kraft i mjukhet". När jag lär er handrörelser ger jag er redan detta, du kommer att succesivt förnimma det under utövandet.

Lärjunge: Är det sant att förhållanden mellan män och kvinnor är onödiga? Borde unga människor skilja sig?

Mästaren: Jag har talat om ämnet lusta tidigare. På er nuvarande nivå har jag inte sagt till er att bli munk eller nunna – det är ni själva som vill bli nunnor och munkar. Nyckelfrågan är att du ska släppa fasthållandet! Du måste släppa alla fasthållanden som du inte kan ge upp. För vanliga människor är det ett slags begär, men vi måste kunna släppa det och ta lätt på det. En del människor söker just efter detta; de där sakerna fyller huvudet på dem. Det är att gå till överdrift även för vanliga människor. Utövare ska ännu mindre vara sådana. Eftersom du utövar och dina familjemedlemmar inte gör det är det tillåtet på det nuvarande stadiet att leva ett normalt liv. När du når en högre nivå kommer du att veta hur du ska göra.

Lärjunge: Är det okej att sova när man mediterar? Hur ska vi hantera det? Jag är ibland medvetlös i upp till tre minuter och vet inte varför.

Mästaren: Att sova går inte. Hur kan det vara okej att sova när man övar? Att somna under meditationen är också en form av demonisk störning. Det fenomen som du talar om, att du blir medvetlös, det händer inte. Kanske uttryckte du inte frågan tydligt? Tre minuter utan att vara medveten är ingen stor sak. Folk som har en utmärkt förmåga att komma in i djup stillhet hamnar ofta i ett tillstånd där man inte är medveten, men det fungerar inte om det varar längre tid.

Lärjunge: Är det så att de som är fast beslutna att kultivera kan lyckas med kultiveringen? Hur går det om den medfödda grunden inte är så bra?

Mästaren: Alltihop beror på din beslutsamhet – den avgörande faktorn är hur fast besluten du är. Beträffande människor vars medfödda

grund inte är så bra beror det ändå på deras beslutsamhet och upplysningsförmåga.

Lärjunge: Kan jag göra övningarna när jag är förkyld eller har feber?

Mästaren: Jag kan säga dig att efter att du har gått den här kursen kommer du inte att ha några sjukdomar – du kanske inte tror på det. Varför har då mina elever ibland symtom som förkylning eller feber? Det är för att man ska ta sig igenom en prövning, ta sig igenom svårigheter, och det betyder att det är dags att höja nivån. De förstår alla det här och de bekymrar sig inte om det, och därmed går det över.

Lärjunge: Kan gravida kvinnor utöva Falun Gong?

Mästaren: Det är inget problem eftersom Falun är insatt i en annan dimension. Det finns inga häftiga rörelser i våra övningar som kan påverka en gravid kvinna negativt. Det gagnar henne faktiskt.

Lärjunge: När Mästaren inte är här hos oss, finns det ett rumsligt avstånd?

Mästaren: Många människor tänker ungefär så här: Vad ska vi göra när Mästaren inte längre är i Peking? När någon gör andra qigong-övningar är det också på samma sätt – den mästaren kan inte heller vaka över dig varenda dag. Jag har lärt er Fa, jag har lärt er principerna, jag har lärt er övningarna, en komplett uppsättning saker har getts till er. Nu är det bara upp till dig hur du kultiverar. Man kan inte säga att om du är vid min sida så finns det garantier, och att om vi är åtskilda så gör det inte det. Vi kan ta lärjungar inom buddhismen som exempel: det har gått över tvåtusen år sedan Shakyamuni lämnade världen, fortsätter inte hans lärjungar ändå att kultivera utan några betänkligheter? Det är därför upp till dig om du ska utöva eller inte.

Lärjunge: Ingår fasta i utövningen av Falun Gong?

Mästaren: Nej, det kommer det inte att göra eftersom fasta är en kultiveringsmetod inom den Stora Dao som existerade före buddhismen och daoismen; den går tillbaka till tiden innan religionerna framträdde. Den här metoden ingår ofta i kultivering i enskildhet. Anledningen är att vid den tiden fanns inga kloster eller tempel och de var tvungna att kultivera halvvägs uppför ett berg och ingen kunde förse dem

med mat där. Så de behövde kultivera i avskildhet, vilket krävde att de höll sig stilla i ett halvår eller ett år. Därför använde de sig av den här metoden. Vi behöver inte göra så i vår nutida kultivering. Det är en metod för särskilda omständigheter och det är heller inte någon Gong-förmåga. En del personer lär ut det, men jag skulle säga att om ingen i hela världen skulle behöva äta skulle det sabotera tillståndet i det vanliga mänskliga samhället och det skulle medföra problem. Om människor inte längre åt, skulle det vara ett mänskligt samhälle? Det går inte och det ska inte vara så.

Lärjunge: Till vilken nivå kan dessa fem övningar ta oss?

Mästaren: Dessa fem övningar är redan tillräckliga för att du ska kunna utöva till en extremt hög nivå. Naturligtvis kommer du att veta vilken nivå du vill utöva till när den tiden kommer. Det beror på att vår metod är gränslös och när du verkligen har kommit till den punkten kommer det att finnas ett förutbestämt arrangemang så att du kan erhålla Dafa på en ännu högre nivå.

Lärjunge: Fa förädlar utövaren och Falun roterar alltid, betyder det att vi inte behöver göra några övningar?

Mästaren: Att göra övningarna skiljer sig från kultivering i templen. När någon kultiverar sitt hjärta i ett tempel måste han faktiskt också sitta i meditation. Det är en förmåga som måste övas, man kan inte bara säga att man vill öka sin Gong och inte öva alls, och få den att växa ovanpå huvudet utan att göra en enda övning. Jag anser inte att det är en utövare, eller hur? Alla skolor har sin egen uppsättning nedärvda saker som behöver utvecklas genom övningar.

Lärjunge: Människor som övar andra metoder säger: Övningar utan tankestyrning är inga bra metoder. Stämmer det?

Mästaren: Människor säger allt möjligt, men ingen har lärt er Dafa så som jag har gjort. Buddha-läran anser att "kultiveringsmetoder med avsikt" inte kan vara på särskilt hög nivå. "Kultiveringsmetoder med avsikt" syftar inte på rörelser. Meditation och Jieyin är också rörelser, så det handlar inte om hur stor eller liten en rörelse är. Avsikt eller utan avsikt handlar om dina tankar. När det gäller strävan, när du använ-

der tankestyrning och strävar, då är detta fasthållanden och avsikter, det är vad det innebär.

Lärjunge: Xinxing är inte detsamma som dygd. Du sade att mängden dygd avgör en persons nivå, men sedan sade Du att Xinxing-nivån avgör nivån på Gong. Motsäger dessa påståenden varandra?

Mästaren: Kanske uppfattade du det inte klart. Xinxing omfattar något mycket stort, där dygd ingår. Det omfattar också Ren, förmågan att utstå svårigheter, upplysningsförmåga och hur man handskas med konflikter och så vidare. Alla dessa har att göra med Xinxing, och däri ingår utveckling av Gong och omvandling av dygd. Det är en omfattande sak. Hur mycket dygd du har säger inte hur mycket Gong du har. Istället säger det hur mycket Gong du kan utveckla i framtiden. Endast genom prövningar som höjer ens Xinxing kan dygd omvandlas till Gong.

Lärjunge: Alla mina familjemedlemmar utövar olika typer av qigong. Kommer de att störa varandra?

Mästaren: Nej, [inte när det gäller vår Falun Gong] men om de påverkar varandra vet jag inte. Vad gäller vår Falun Gong så kan ingen störa den. Dessutom kommer den att gagna dina familjemedlemmar eftersom vi är en upprätt kultiveringsmetod och du kommer inte att hamna på avvägar.

Lärjunge: Det finns nu många populära företeelser i samhället, som till exempel kedjebrev. Hur ska vi handskas med dem?

Mästaren: Jag kan säga er att de sakerna bara är lurendrejeri. Besvara dem inte, det är bara löjligt. Du kan ignorera dem. Du kan se om det är upprätt eller inte bara genom att kasta ett öga på det. Vår Fa har strikta krav för kultivering av Xinxing. Jag kallar en del qigongmästare qigonghandlare eftersom de behandlar qigong som någon sorts vara och gör den till en tillgång som kan bytas mot pengar. De människorna har ingenting riktigt att lära ut, och även om de verkligen hade ett och annat skulle det inte vara på en hög nivå, en del av det skulle till och med vara heretiskt.

Lärjunge: Vad ska en Falun Gong-elev som har konverterat formellt till buddhismen i ett tempel göra? Ska han träda ur det?

Mästaren: Det har inte mycket med oss att göra. Fastän du konverterade var det bara en formalitet.

Lärjunge: Varför känner några av oss som har deltagit i kursen svullnad och yrsel i huvudet?

Mästaren: Det kan bero på att ni är nybörjare vars kroppar inte har justerats klart. Den energi jag sänder ut är stark. Ditt huvud kommer att kännas svullet när sjukdoms-qi drivs ut. Att känna svullnad i huvudet beror på att sjukdomen i huvudet drivs ut och det är en bra sak, men ju snabbare sjukdomen elimineras desto starkare är reaktionen. När vi höll sjudagarskurser kunde en del personer inte klara det och det skulle ha uppstått problem om vi hade kortat ner dem ytterligare, då den utsända energin är kraftfull och reaktionerna blir verkligt starka; huvudet kändes så svullet att en del personer knappt kunde stå ut. Det verkar som om en tiodagarskurs är bättre. Reaktionerna kommer att bli lite starkare för personer som kom sent.

Lärjunge: Kan vi röka och dricka efter att vi börjat utöva? Vad händer om vi måste dricka på grund av det jobb vi har?

Mästaren: Den frågan ser jag så här: Vi utövar en metod inom Buddhaläran så det är förbjudet att dricka alkohol. Det kan hända att du inte har druckit på ett tag och saknar det. Sluta då succesivt, men ta inte för lång tid på dig. Tar det för lång tid får det konsekvenser! Beträffande rökning tror jag att det handlar om viljestyrka. Förutsatt att man vill sluta så kan man det. Vanliga människor tänker ofta: "Idag ska jag sluta röka." Några dagar senare kan de inte hålla fast vid det. Efter ett par dagar kommer de ihåg att de ska sluta röka och försöker igen. De kommer aldrig att kunna sluta när de gör på det sättet. Vanliga människor lever i den här världen och kan inte undvika socialt umgänge. Men eftersom du har börjat kultivera ska du komma ihåg att du inte längre är en vanlig människa. Förutsatt att du har viljestyrkan kommer du att nå ditt mål. En del av mina elever röker givetvis fortfarande. När de är ensamma kan de hålla sig, men när någon annan räcker dem en cigarett har de svårt att tacka nej. Dessutom känner de ett sug och det

känns inte bra att inte ha rökt på ett par dagar, men när de röker igen mår de inte heller bra. Man måste utöva självkontroll! En del personer jobbar med affärskontakter och ofta behöver de dricka alkohol när de äter med kunder. Detta är ett svårhanterligt problem. Försök att dricka så lite som möjligt, eller kom på ett sätt att lösa det!

Lärjunge: När vi ännu inte kan se Falun snurra, om vi då tänker oss att den snurrar medurs, kommer vi att påverka Falun som råkar snurra moturs?

Mästaren: Falun snurrar automatiskt, den behöver inte styras av dina tankar. Jag betonar detta igen: använd inte tankeaktivitet, den kan inte alls påverka Falun. Tro inte att du kan använda din tanke till att styra den och få den att rotera åt motsatt håll. Falun som finns i nedre delen av buken kontrolleras inte av tanken. Om du vill få de Falun som används utvändigt för att korrigera din kropp att rotera på ett visst sätt, kan de kanske få kontakt med din tankeaktivitet; du kan kanske få en sådan förnimmelse. Men jag säger dig: gör inte det, du kan inte öva med avsikt. Om man gjorde så med avsikt, vore det inte att människan kan förädla Gong? Det är Falun som förädlar dig, det är Fa som förädlar utövaren. Varför kan du inte någon gång släppa det där med tankeaktivitet? Ingen kultiveringsmetod som har nått en hög nivå, inte ens Dao-lärans metoder, styrs av tanken.

Lärjunge: Vilken är den bästa tiden, platsen och riktningen för att öva Falun Gong? Hur många gånger om dagen är lämpligt? Spelar det någon roll om vi gör övningarna före eller efter måltider?

Mästaren: Falun är rund och är en miniatyr av detta vårt universum, den förädlar enligt universums principer och universum är i rörelse, alltså är det Fa som förädlar utövaren. När du inte övar förädlar den dig, och detta skiljer sig från teorierna i alla kultiveringsmetoder som har blivit offentliga. Min metod är den enda där Fa förädlar utövaren. Alla andra kultiveringsmetoder följer elixirvägen, de övar med avsikt och lagrar elixir, vi behöver inte göra det. Vår metod kan utövas närsomhelst, för när du inte övar förädlar Gong dig. Man behöver inte välja tid, har man mer tid så övar man mer, har man mindre tid så övar man mindre. Vår metod har inget strikt krav i det avseendet, men vi har verkligen strikta Xinxing-krav. Vår metod talar inte

heller om riktning. Vilken riktning du än väljer att vända dig mot så går det bra eftersom universum roterar och är i rörelse. Om du står vänd mot väst är det inte säkert mot väst; om du står vänd mot ost är det inte säkert mot ost. Jag har bett mina elever att vända sig mot väst när de gör övningarna bara för att visa respekt. Men det har faktiskt ingen betydelse. Du kan öva på vilken plats som helst, inomhus eller utomhus. Men jag tycker ändå att man ska hitta en bra plats, en bra omgivning med bra luft. Och i synnerhet ska det vara långt bort från smutsiga saker som sopor eller toaletter. Inget annat spelar någon roll. I Dafa-kultivering talas det inte om tid, plats eller riktning. Och man kan öva före eller efter måltiderna, men om du är för mätt känns det inte bra att öva med en gång. Det är bäst att vila en stund. Och när man är så hungrig att magen kurrar blir det svårt att stilla sinnet. Ni ska hantera saker och ting utifrån era egna omständigheter.

Lärjunge: Finns det något vi ska göra efter att ha övat färdigt, såsom att gnugga ansiktet?

Mästaren: Efter övningarna är vi inte rädda för kallt vatten och så vidare, och inte heller behöver vi gnugga ansiktet eller händerna. De sakerna är till för att öppna kroppens meridianer och akupunkturpunkter och görs på ett inledande stadium. Vi kultiverar Dafa, som inte har någon av dessa saker. Du är inte längre i det tillstånd som när din kropp korrigerades i början. Det verkar vara väldigt svårt för en vanlig människa att bli en utövare och dessutom kan en del övningsmetoder inte direkt förändra människokroppen. En del av deras krav är komplicerade. Vi har inget sådant och vi har inga sådana begrepp. Bry dig inte om sådant som jag inte har talat om – sätt bara igång och öva. Eftersom vi kultiverar Dafa kommer din kropp inom några dagar att komma förbi den process under det inledande stadiet där den är rädd för olika saker, eller där det finns diverse krav. Jag skulle inte påstå rätt uppochner att den motsvarar flera års utövning med andra kultiveringsmetoder, men det är nästan så. Jag talar inte om saker på lägre nivåer såsom en viss riktning, vissa meridianer och så vidare. Vi lär ut saker på höga nivåer. Dafa-kultivering, genuin utövning, är Lian 煉 (kultivera), inte Lian 練 (träna).

Lärjunge: Kan vi gå på toaletten med en gång efter att vi har övat färdigt? Det är en massa bubblor i min urin. Är det qi som läcker ut?

Mästaren: Det är inget problem. Eftersom vi kultiverar på högre nivåer innehåller vår urin och avföring verkligen energi, men det är bara en liten mängd och spelar ingen roll, bry dig inte om det. Att kultivera Dafa innebär att rädda alla varelser, det lilla läckaget är ingen stor sak, det vi får är mycket mer. Den energi jag ger ut när jag undervisar på kursen är ofantligt kraftfull och många saker blir kvar på väggarna efteråt.

Lärjunge: Kan vi sprida och promota Falun Gong? Kan vi lära ut den till människor som inte deltog på kursen? Kan människor som inte har gått kursen öva vid assistentcentren? Går det bra att skicka kassettband och böcker till släktingar eller vänner som bor utanför staden?

Mästaren: Att sprida vår metod så att fler gagnas av den kan inte bli fel. Jag har talat om många Fa-principer för dig för att låta dig känna till Fa och förstå och se saker på högre nivåer. Jag har talat om det här i förväg ifall du inte skulle förstå när du ser dem eller råkar på dem. Du kan lära andra människor att göra övningarna men du kan inte sätta in Falun. Vad ska då göras? Jag har sagt att mina Fashen kommer att lämna dig om du inte utövar seriöst. Men om du utövar genuint kommer mina Fashen att ta hand om dig. Så när du lär någon övningarna bär du de budskap jag överförde till dig och bär den qi-mekanism som kan forma Falun. Om personer som du lär övningarna lägger ner möda på att öva kommer en Falun att formas. Om de har en förutbestämd relation och har bra medfödd grund kan de få en Falun med en gång. Vår bok är mycket detaljerad. Man kan utöva väl även om man inte har fått personlig undervisning.

Lärjunge: Lärs andning ut som en del av Falun Gong? Hur reglerar vi andningen?

Mästaren: Man behöver inte reglera andningen när man utövar Falun Gong. Vi talar inte om andning, det är saker som lärs ut i primitiva metoder. Vi behöver inte det här. Reglering av andningen har att göra med att förädla elixir, tillsätta luft och underhålla elden. Allt sådant som andning motströms, andning medströms, att svälja saliv och så vidare, är till för att förädla elixir, vi förädlar inte elixir. Allt du behöver

tillhandahålls av Falun. En del högre och svårare saker frambringas av Mästarens Fashen. Saker förädlas inte fram med avsikt inom någon skola – särskilt inte inom Dao-läran, fastän de talar om saker ännu mer detaljerat. I själva verket är det skolans mästare som hjälper personen att forma och omvandla de där sakerna och det görs utan personens vetskap. Du skulle omöjligen kunna åstadkomma de sakerna med dina egna ansträngningar, bara människor som har blivit upplysta eller har öppnat Gong, kan göra det.

Lärjunge: Behöver vi fokusera tanken när vi gör övningarna? Vad ska vi fokusera tanken på?

Mästaren: Hos oss talar vi inte om att fokusera tanken. Jag har hela tiden sagt er att inte fokusera tanken, ni ska släppa det fasthållandet, det behövs ingen tankestyrning. I den tredje övningen, där handflatorna leder qi som går mellan de två polerna, är allt som behövs en snabb tanke. Tänk inte på något annat.

Lärjunge: Är samlandet av energi detsamma som samlandet av qi?

Mästaren: Varför skulle vi vilja samla qi? Det vi kultiverar är Dafa och längre fram kommer du inte ens att kunna sända ut qi. Det vi utövar är inte qi, som är på en låg nivå. Istället sänder vi ut ljus. Insamlandet av energi görs av Falun, vi behöver inte göra det. För att använda Genomträngande av de två kosmiska polerna som exempel så handlar övningen inte om att samla qi utan faktiskt om att genomtränga kroppen; det kan också ha effekten att samla energi, men det är inte huvudsyftet. När det gäller att samla qi, hur ska det göras? Inom Dafa-kultivering kan man genom att bara vifta till med handen känna en stor tyngd ovanpå huvudet eftersom det kommer en hel del energi. Men vad är det för nytta med qi? Inte heller behöver man avsiktligt samla energi.

Lärjunge: Åstadkommer Falun Gong "Att lägga grunden på hundra dagar" och "Embryoandning"?

Mästaren: Allt detta är på låg nivå och vi utövar inte det. Vi har för länge sedan passerat de där instabila primitiva stadierna.

Lärjunge: Talar man inom Falun Gong om balans mellan Yin och Yang?

Mästaren: Allt detta handlar om att öva qi och är på låg nivå. När du tar ett språng ut ur qi-nivån finns inte längre frågan om Yin-Yang-balansen i kroppen. Det spelar ingen roll vilken läras metoder du utövar, så länge du får sann undervisning från en mästare är det garanterat att när du lämnar den lägre nivån bakom dig ska du göra dig av med allt som du övade tidigare – ingenting behålls! På den nya nivån ska man öva fram en ny uppsättning saker. Efter att man passerat ytterligare en nivå ska man åter öva fram en uppsättning saker och så vidare, det är så här det går till.

Lärjunge: Kan man öva när det åskar? Ska någon som övar Falun Gong oroa sig för ljud?

Mästaren: Jag ska ge er ett exempel. Jag undervisade en gång elever på en innergård i Peking. Det skulle bli regn och det åskade intensivt. Vid den tiden gjorde de övningar som bara lärdes ut till just dessa lärjungar; när man gör de övningarna ska man röra sig på en Falun. Jag såg regnet komma men de var inte klara med övningen. Regnet kunde dock inte falla. Molnen låg mycket lågt och rullade ovanför byggnaden, det blixtrade och mullrade och var så mörkt. En blixtr träffade kanten på Falun just då men vi blev inte alls skadade. Vi kunde tydligt se var blixten hade slagit ner på marken men vi var oskadda. Detta säger oss att vår metod är skyddad. När jag övar bryr jag mig vanligtvis inte om vilket väder det är, jag övar närhelst jag vill och närhelst jag har tid. Jag är heller inte rädd för ljud. Andra metoder är rädda för ljud, för när du är i ett mycket djupt stilla tillstånd och plötsligt hör ett högt ljud, känns det som om qi är på väg att explodera över hela kroppen och det flimrar och kommer ut utanför kroppen. Men oroa dig inte, vår metod hamnar inte på avvägar. Försök ändå så gott det går att hitta en lugn plats att öva på.

Lärjunge: Ska vi visualisera vår Lärares bild?

Mästaren: Man behöver inte visualisera. När ditt himmelska öga är öppet kommer du att se mina Fashen vid din sida.

Lärjunge: Finns det några krav när man gör de fem övningarna? Måste de alla göras tillsammans? Kan vi räkna tyst när vi gör dem som övas nio gånger? Blir det kontraproduktivt om vi gör fler än nio gånger eller inte kommer ihåg vissa rörelser korrekt?

Mästaren: Du kan öva vilken av de fem övningarna du vill, men jag tycker att det är bäst att göra den första före de andra eftersom den öppnar hela kroppen. Du ska göra den första övningen först och öppna hela kroppen fullständigt, sedan kan du fortsätta och göra de andra övningarna, det får bättre effekt. Har du mycket tid, öva mycket; har du lite tid, öva lite, eller välj att göra bara en av övningarna. Rörelserna i den tredje och fjärde övningen ska göras nio gånger vardera, och som det står i boken kan du räkna tyst för dig själv. När du har kommit hem kan du försöka göra så, eller be ditt barn att stå i närheten och räkna medan du övar. Efter att du gjort de nio gångerna kommer du inte att förnimma energimekanismen även om du försöker, det är så mina saker fungerar. I början behöver du tänka på det men när du väl har vanan inne kommer du att avsluta naturligt. Om du inte kommer ihåg en del rörelser korrekt eller gör för många eller för få gånger, korriger dem bara så blir det bra.

Lärjunge: Hur kommer det sig att övandet inte avslutas när man avslutar övningarna?

Mästaren: Falun roterar automatiskt och den vet omedelbart att du har slutat göra övningarna. Den har en oerhörd mängd energi och kan omedelbart ta tillbaka det som den har sänt ut mycket bättre än vad du någonsin skulle kunna göra själv. Detta innebär dock inte att övandet avslutas utan den tar bara tillbaka energin. Andra övningsformer avslutas faktiskt i samma stund som deras övningar är över. Men vår metod övas hela tiden, till och med efter att rörelserna har avslutats fortsätter övandet, därför kan övandet inte avslutas. Du skulle inte kunna stoppa Faluns rotation ens om du ville det. Du skulle inte förstå om jag förklarade det på en djupare nivå. Om du kunde stoppa Falun skulle den stoppas här hos mig, kan du stoppa den?

Lärjunge: Kan vi göra Jieyin och Heshi som en stilla, stående övning?

Mästaren: Den första övningen, Buddha sträcker ut sina tusen händer, kan inte göras som en stilla, stående övning. Om man sträcker ut för hårt kan man få problem med det.

Lärjunge: Måste armbållarna hållas öppna när vi gör övningarna? Varför känns armbållarna strama när jag gör den första övningen?

Mästaren: Har du kanske någon sjukdom? Under det inledande stadiet, när din kropp justeras, kan du uppleva en mängd olika fenomen. Du kommer att ha en del symtom men de orsakas inte av övningarna.

Lärjunge: Kan personer som inte har deltagit i Lärare Lis kurser öva tillsammans med andra elever i parkerna?

Mästaren: Ja. Och alla elever kan lära andra att göra övningarna. När elever lär andra övningarna är det inte på samma sätt som jag har lärt er här, där jag direkt justerar era kroppar. Men det finns människor som erhåller en Falun så snart de börjar öva, för bakom varje elev finns mina Fashen och de kan ta hand om dessa saker direkt. Det beror helt på personens förutbestämda relation. När hans förutbestämda relation är stark kan han få en Falun direkt på stället; om hans förutbestämda relation inte är så stark kan han, allteftersom han övar, själv utveckla rotationsmekanismen. Och med ytterligare övande kan rotationsmekanismen forma en Falun.

Lärjunge: Vad betyder handrörelserna i den stilla övningen Att stärka gudomliga förmågor?

Mästaren: Det kan inte förklaras med vårt språk. Varje rörelse innehåller en mängd betydelser. I stora drag säger de: "Jag ska göra övningen nu och kultivera Buddha-Fa, jag justerar min kropp och kommer in i ett övningstillstånd."

Lärjunge: Stämmer det att när någon kultiverar till tillståndet Mjölkvit kropp har alla porer öppnats, vilket leder till kroppsandning?

Mästaren: Ni kan känna efter, ni har redan passerat den nivån. För att kunna justera era kroppar till tillståndet Mjölkvit kropp var jag tvungen att undervisa om Fa i mer än tio timmar, det går inte att förkorta

den tiden mer. Vi för dig med en gång till ett stadium som skulle ta över tio år, flera årtionden eller ännu längre tid att nå om du övade andra metoder. Eftersom detta stadium inte har något Xinxing-krav görs det helt baserat på Mästarens förmåga, den nivån kunde snabbt vara förbi innan du ens märkte det, det kanske tog några timmar bara. Kanske är du en dag mycket känslig, men kort därpå är du inte lika känslig. Faktum är att en stor och omfattande nivå precis passerades. Med andra kultiveringsmetoder skulle du dock bli kvar i det stadiet i ett eller flera år. Sådana saker hör i själva verket till en låg nivå.

Lärjunge: Går det bra att vi tänker på rörelserna i Falun Gongs övningar när vi åker buss eller står i kö?

Mästaren: Våra övningar kräver varken tankestyrning eller att du måste öva en viss tid varje dag. Ju längre du gör dem desto bättre är det naturligtvis. När du inte gör övningarna förädlar de dig. Men det är bättre att öva mer i början av utövandet och stärka [mekanismen]. En del elever har upplevt följande: När de är borta på affärsresor i en till två månader och inte har någon tid att öva, märker de vid återkomsten att ingenting alls har påverkats. När de återvänder roterar Falun fortfarande eftersom den aldrig stannar. Så länge du i ditt hjärta ser dig själv som en utövare och upprätthåller ditt Xinxing, kommer den att fortsätta fungera. Men det finns en sak: Om du inte övar och dessutom betraktar dig som en vanlig människa, då kommer den att upplösas.

Lärjunge: Kan Falun Gong och tantrism utövas tillsammans?

Mästaren: Falun finns också inom tantrismen men den kan inte utövas tillsammans med vår metod. Om du har utövat tantrism och dess Falun redan har formats, kan du fortsätta utöva tantrism eftersom tantrismen också är en upprätt kultiveringsmetod. De kan inte utövas samtidigt. Tantrismens Falun kultiverar den centrala meridianen och roterar liggande. Dess Falun skiljer sig från vår Falun och dess Falun har mantror på hjulet. Vår Falun är placerad stående i nedre delen av buken vänd framåt. Med det begränsade utrymmet i buken täcker min Falun hela ytan. Om ytterligare en placerades där skulle saker och ting bli tilltrasslade.

Lärjunge: Kan vi öva andra metoder inom Buddha-läran när vi övar Falun Gong? Kan man lyssna till Guanyin-kassetband? Kan lekmanabuddhister recitera skrifter efter att de lärt sig Falun Gong? Kan man öva andra metoder samtidigt?

Mästaren: Det tycker jag inte. Varje metod är ett sätt att kultivera. Om man verkligen vill kultivera och inte bara bota sjukdomar eller förbättra sin hälsa, då måste man hänge sig åt en enda metod. Det här är en seriös sak. Att kultivera mot högre nivåer kräver att man håller sig till en enda kultiveringsmetod. Detta är en absolut sanning. Inte ens olika buddhistiska kultiveringsmetoder kan blandas. Den metod vi utövar här är på hög nivå och den har förts vidare sedan urminnes tider. Det går inte att lita till känslan. När det ses från en annan dimension är omvandlingsprocessen ytterst förunderlig och komplex. Det är precis som ett precisionsinstrument; om man avlägsnar en komponent och ersätter den med en annan slutar det direkt att fungera. Samma sak gäller kultivering: Ingenting ska blandas in, garanterat hamnar man snett om man blandar saker. Detsamma gäller alla kultiveringsmetoder: Om du vill kultivera måste du hänge dig åt endast en metod. Om du inte hänger dig åt endast en metod kommer du inte att kunna kultivera över huvud taget. Talesättet att ta det bästa från alla skolor gäller bara på nivån att bota sjukdomar och stärka hälsan. Det tar dig inte till höga nivåer.

Lärjunge: Kommer vi att störa varandra om vi gör övningarna tillsammans med människor från andra metoder?

Mästaren: Så länge det är en upprätt metod – oavsett om det är en metod inom Dao-läran, inom Buddha-läran eller inom den Ovanliga skolan – har den ingen som helst påverkan på er, och ni påverkar inte den heller. Den gagnas av ditt övande eftersom Falun är en intelligent varelse, inte elixir; Falun kan hjälpa andra automatiskt.

Lärjunge: Kan man be andra qigong-mästare justera kroppen? Blir det någon påverkan om man lyssnar på andra qigong-mästares föredrag?

Mästaren: Jag tror att du efter den här kursen kommer att känna vilket tillstånd din kropp har nått. Efter ett tag kommer inga sjukdomar att tillåtas i dig. När du får symtom igen och det känns som en förkylning

eller det gör ont i magen, så är det faktiskt inte samma saker längre. Det är istället svårigheter och prövningar. Om du söker upp andra qigong-mästare för att få behandling betyder det att du inte förstår eller tror på vad jag har sagt. Om du strävar efter något kommer du att locka till dig onda budskap som stör din kultivering. Om Gong från den qigong-mästaren kommer från Futi, då kan du locka till dig den där varelsen. Detsamma gäller föredrag, om du vill lyssna på dem, betyder inte det att du söker någonting? Den här frågan måste du själv upplysa dig till, det är ett Xinxing-problem och jag kommer inte att ta hand om det. Om han talar om principer på mycket hög nivå och om Xinxing-frågor, då kan det gå an. Men du deltog i min kurs och din kropp har med stor ansträngning blivit justerad. Från början var budskap i din kropp från andra metoder helt tilltrasslade och rörde till din kropp, allting har nu justerats till det bästa tillståndet, med det dåliga borttaget och det goda bevarat. Naturligtvis motsätter jag mig inte att du lär dig andra metoder; om du inte tycker att Falun Gong är bra kan du lära dig andra metoder. Men jag anser att om du lär dig för många olika saker är det inte bra för dig. Du har kultiverat Dafa och Fashen är precis bredvid dig. Du har fått höga saker och ändå vill du söka något på låg nivå!

Lärjunge: Om vi övar Falun Gong, kan vi lära oss andra metoder, såsom massage, självförsvar, en-finger Zen, taiji och så vidare? Om vi inte utövar dem utan bara läser sådana böcker, blir det några konsekvenser?

Mästaren: Det går bra att lära sig massage och självförsvar, men ibland, när man blir aggressiv, kan man känna obehag. En-finger Zen och taiji klassificeras som qigong. Om du övar dem kommer du att lägga till saker och kommer att förorena mina saker som finns i din kropp. Det går bra att du läser böcker om Xinxing. Men en del författare drar slutsatser innan de ens själva har saker och ting klara för sig och det kommer att förvirra dig.

Lärjunge: När vi håller om hjulet framför huvudet rör händerna ibland vid varandra. Spelar det någon roll?

Mästaren: Låt inte händerna röra vid varandra. Du ska hålla dem lite isär. Om händerna rör vid varandra vänder energin.

Lärjunge: När vi gör den andra övningen och inte kan hålla uppe armarna längre, kan vi ta ner dem och sedan återuppta övningen?

Mästaren: Det är väldigt tufft att öva. Det kommer inte att ha någon effekt om du tar ner dem i samma stund som du känner dig trött. Ju längre desto bättre, men gör det efter din egen förmåga.

Lärjunge: Varför är vänster ben under det högra för kvinnor i hellotus-positionen?

Mästaren: Det beror på att vår metod tar hänsyn till en grundfaktor: Kvinnokroppen är annorlunda än manskroppen. Hon ska bli omvandlad utgående ifrån sin kropp, så den måste anpassas till hennes fysik för att få effekt. Hos kvinnor är det vanligen det vänstra benet som stödjer det högra, vilket överensstämmer med hennes fysik. Män gör det motsatta eftersom deras grundfaktor är annorlunda.

Lärjunge: Är det okej att lyssna på kassettband eller på musik eller recitera verserna när vi gör övningarna?

Mästaren: Det är okej att lyssna om det är anständig buddhistisk musik, men när man verkligen övar vill man inte ha någon musik eftersom man behöver komma in i stillhet. Att lyssna på kassettband är för att ersätta otaliga tankar med bara en.

Lärjunge: Ska vår kropp vara avslappnad eller använda kraft när vi gör Genomträngande av de två kosmiska polerna?

Mästaren: I övningen Genomträngande av de två kosmiska polerna ska man stå naturligt och avslappnat; till skillnad från den första övningen föreskriver de andra övningarna att kroppen ska vara avslappnad.

3. Kultivering av Xinxing

Lärjunge: Jag vill nå upp till "Zhen-Shan-Ren". Men igår drömde jag att jag grälade bittert med någon, jag ville vara tålmodig men kunde inte. Var det avsett att hjälpa mig att höja mitt Xinxing?

Mästaren: Det var det definitivt. Jag har sagt er vad drömmar är för något, så tänk över det och kom själv fram till en förståelse. De saker som hjälper dig att höja ditt Xinxing kommer plötsligt. De väntar inte

tills du är mentalt förberedd på att möta dem. För att ta reda på om någon är bra eller dålig måste man testa detta när han inte är mentalt förberedd.

Lärjunge: Betyder Ren i "Zhen-Shan-Ren" inom Falun Gong att vi ska utöva Ren i fråga om allting, oavsett om det är rätt eller ej?

Mästaren: Den Ren som jag talar om avser höjning av ditt Xinxing när det gäller egen vinning och alla de fasthållanden som du inte vill släppa. I själva verket är Ren ingen dålig sak för vanliga människor heller. Jag ska berätta en historia. Han Xin var en stor general som hade älskat kampsport sedan han var barn. På hans tid tyckte människor som lärde sig kampsport om att bära svärd. När Han Xin gick längs gatan kom en buse emot honom och sade: "Varför bär du på det där svärdet? Vågar du döda människor? Om du vågar döda människor, döda i så fall mig först." Han sträckte fram huvudet och fortsatte: "Om du inte vågar det, kryp då mellan mina ben!" Han Xin kröp då verkligen mellan mannens ben. Han hade stor Ren. En del människor kanske betraktar Ren som svaghet och att man lätt blir trakasserad av andra. Sanningen är att människor som är toleranta har väldigt stor viljestyrka. När det gäller om saker är rätt eller fel måste man se efter om de verkligen stämmer överens med universums principer. Du kanske tycker att det inte är ditt fel i något avseende, att det är den andra personen som har upprört dig, men egentligen vet du faktiskt inte vad orsaken var. Du säger: "Jag vet, det handlar bara om någon liten småsak." Det jag talar om är en annan princip som inte kan ses i den här materiella dimensionen. Skämtsamt uttryckt stod du kanske i skuld till andra i dina tidigare liv, kan du i så fall avgöra om det [de gör mot dig] är rätt eller fel? Därför måste vi utöva tolerans. Hur kan man först göra någon upprörd och sedan utöva Ren? Inte nog med att du ska vara tolerant mot människor som verkligen gör dig upprörd, du ska också tacka dem. Anta att någon svär åt dig och skvallrar om dig för läraren. Du ska ändå tacka honom i ditt sinne. Du kanske undrar: "Skulle man inte bli till en Ah-Q då?" Det är vad du tror. Om du hanterar hela saken på ett annat sätt än honom, då har du höjt ditt Xinxing. Han vinner i den här materiella dimensionen men han skänker dig saker i en annan dimension, eller hur? Ditt Xinxing har höjts och svart substans har

omvandlats. Du har vunnit på tre sätt på en gång. Varför inte tacka honom? Det är svårt att förstå detta ur vanliga människors synvinkel. Jag talar inte här till vanliga människor, utan till utövare.

Lärjunge: Människor som inte har Futi kan höja sitt Xinxing för att undvika Futi. Hur är det om någon redan har Futi? Hur kan han bli av med det?

Mästaren: En upprätt besestrar hundra heretiska. Nu när du har erhållit denna Fa ska du från och med nu inte acceptera Futi ens om det ger dig fördelar. När Futi skaffar dig pengar, berömmelse och rikedom känner du dig glad och tänker: ”Se hur kapabel jag är,” och du visar upp dig inför andra. Sedan när du inte mår bra och inte vill leva med de där sakerna, söker du upp Läraren för att han ska behandla dig. Hur kommer det sig att du då tar emot de fördelar som det ger dig? Det här kan inte lösas åt dig eftersom du tar emot alla de fördelar det skaffar dig. Det fungerar inte om du bara tar det som är till fördel för dig. Du borde inte vilja ha något av det, inte ens de bra saker som det kommer med; kultivera bara enligt den metod din Lärare lär dig. När du väl är upprätt och när ditt sinne väl är bestämt, redan då börjar Futi darra av skräck; när du dessutom inte tar emot fördelar som det ger dig är det dags för det att ge sig av. Om det ändå blir kvar på dig räknas det som ett brott och då kan jag träda in och ta hand om det. Med en handvinkning försvinner det spårlöst. Men det fungerar inte om du vill ha fördelar av det.

Lärjunge: Kommer människor att få Futi om de övar ute i parken?

Mästaren: Jag har sagt många gånger att vi kultiverar en upprätt metod och att ett upprätt hjärta besestrar hundra heretiska! I upprätt kultivering, när sinnet är rent och upprätt, kan inget sätta sig på dig. Falun är någonting mycket kraftfullt. Inte nog med att dåliga saker inte kan komma åt dig, de blir rädda bara de kommer i närheten av dig. Om du inte tror det kan du testa att öva någon annanstans, de är alla rädda för dig. Om jag talade om hur många det är skulle ni alla bli rädda – många människor har Futi. De som fortsätter att öva efter att ha nått sitt mål – som var att bota sjukdomar och stärka hälsan – vad mer vill de vinna? Om deras tankar inte är uppräta kommer de att

locka till sig dessa problem. Men vi ska inte heller klandra dem, för de känner inte till principerna. Ett av mina mål med att offentliggöra metoden var att lösa det här problemet och att hjälpa alla att rätta till dessa felaktiga saker.

Lärjunge: Vilka Gong-förmågor kommer man att utveckla i framtiden?

Mästaren: Jag vill helst inte tala om detta, det är svårt att säga eftersom var och en har sina förutsättningar. Oavsett vilka förmågor som kommer fram på den ena eller andra nivån så är det ditt Xinxing som är avgörande på respektive nivå. Det kan hända att du har släppt ditt fasthållande på ett visst område och då kan en Gong-förmåga framträda där, men den Gong-förmågan måste vara i ett tidigt stadium och kommer inte att vara så hög. När ditt Xinxing inte har nått en särskilt hög nivå kan inga Gong-förmågor ges till dig. På våra kurser har en del personer verkligen rätt bra medfödd grund. En del har utvecklat magiska-fötter-förmågan som skyddar dem mot regn och en del har utvecklat förmågan till telekinesi.

Lärjunge: Att kultivera Xinxing och att släppa alla fasthållanden – syftar detta på att uppnå Buddha-lärans "tomhet" och Dao-lärans "intighet"?

Mästaren: Det Xinxing eller den dygd som vi talar om är inte något som Buddha-lärans "tomhet" eller Dao-lärans "intighet" kan omfatta. Snarare omfattas Buddha-lärans "tomhet" och Dao-lärans "intighet" av det Xinxing vi talar om.

Lärjunge: Kommer en Buddha alltid att förbli en Buddha?

Mästaren: Efter att du lyckats med kultiveringen och blivit upplyst räknas du som en stor upplyst, det vill säga en varelse på hög nivå. Men det finns ingen garanti för att du aldrig gör någon dålig gärning. Naturligtvis kommer du normalt inte att göra något dåligt på den nivån eftersom du har sett sanningen. Om du gör något dåligt kommer du trots allt att falla ner. Handlar du aldrig fel kommer du att bli kvar där uppe för alltid.

Lärjunge: Vad är en människa med utmärkta medfödda kvaliteter?

Mästaren: Det bestäms av följande faktorer: 1) hans medfödda grund

är väldigt bra, 2) hans upplysningsförmåga är väldigt hög, 3) hans Ren är väldigt solid, 4) hans fasthållanden är få och han tar lätt på världsliga saker. Detta är utmärkta medfödda kvaliteter. En människa med utmärkta medfödda kvaliteter är svår att finna.

Lärjunge: Kan människor utan utmärkt medfödd grund utveckla Gong genom att utöva Falun Gong?

Mästaren: Människor utan utmärkt medfödd grund kan också utveckla Gong eftersom alla bär på en viss mängd dygd. Det är inte möjligt att inte ha några dygdbeståndsdelar alls – det finns ingen sådan människa. Även om du inte hade den vita substansen på dig skulle du fortfarande ha den svarta substansen och den kan genom utövning omvandlas till vit substans. Det är bara ett extra steg. När du har utstått svårigheter under utövningen, höjt ditt Xinxing och gjort uppoffringar, så har du erhållit Gong. Utövning är förutsättningen. Det är Mästarens Fashen som sedan omvandlar det till Gong.

Lärjunge: När en människa föds är hans liv redan förutbestämt. Kan man ändra det genom stor ansträngning?

Mästaren: Naturligtvis kan man det. Den stora ansträngningen var också arrangerad, det går inte om du inte anstränger dig, eftersom du är en vanlig människa. Stora saker kan dock inte ändras.

Lärjunge: Hur avgör vi om de budskap vi tar emot är bra eller dåliga innan det himmelska ögat har öppnats?

Mästaren: Du har svårt att avgöra det på egen hand. Under din kultiveringsprocess finns det många svårigheter utplacerade för att testa ditt Xinxing. Fashen skyddar dig så att du inte råkar ut för livshotande faror. Fashen tar kanske inte hand om vissa problem som du behöver ta dig igenom på egen hand, som du ska lösa och upplysa dig till själv. Ibland kommer det dåliga budskap till dig; de kan säga vilka dagens vinstnummer är, och det kan vara sant eller falskt, eller de kanske säger dig andra saker som alla syftar till att se hur du hanterar dem. När ditt sinne är upprätt kan onda saker inte tränga sig in. Det blir inga problem så länge du upprätthåller ditt Xinxing.

Lärjunge: Kan vi öva när vi är på dåligt humör eller ur balans?

Mästaren: När du är på dåligt humör har du svårt att sitta ner och stilla ditt sinne. Tankar på dåliga saker kommer att löpa amok i ditt sinne. Det förekommer budskap när vi övar. När du har dåliga tankar i sinnet blandas de sakerna in i din övning och då har du själv gjort metoden heretisk. Övningarna du gör kan ha lärts ut till dig av en känd lärare, av en stor mästare, eller av en Levande Buddha-Lama, men om du inte strikt följer deras Xinxing-krav är det du gör inte deras metod, trots att det var de som lärde dig den. Låt oss alla fundera på följande: Du gör övningen Stå-som-en-pelare och känner dig utmattad, men sinnet är mycket aktivt: ”Varför är den och den på jobbet så elak? Varför rapporterade han mig? Vad kan jag göra för att få löneförhöjning? eller Priserna går upp, jag borde köpa mer” – övar du då inte självförvällat en heretisk metod undermedvetet och omedvetet? Om du är på dåligt humör är det därför bäst att inte öva.

Lärjunge: Vad är standarden för ”extremt högt Xinxing”?

Mästaren: Xinxing kommer från kultivering och har ingen fastställd standard. Det kommer an på dig att upplysa dig till det. Om vi nu måste fastställa en standard skulle det vara att du försöker tänka så här när du träffar på något: om det var en upplyst varelse som stod inför detta, vad skulle han göra? Förebilder är naturligtvis utomordentliga, men de är ändå bara förebilder för vanliga människor.

Lärjunge: Vi bör inte vara misstänksamma mot varje föredrag och tal som hålls av qigongmästare, men tänk om vi råkar ut för bedragare som lurar folk på pengar?

Mästaren: Det är inte säkert, du ska först ta en titt på vad de säger. Om du råkar ut för en bedragare ska du själv kunna avgöra det. För att avgöra om en qigongmästare är hederlig eller ej kan man titta på hans Xinxing. Lika högt som någons Xinxing är, lika hög är hans Gong.

Lärjunge: Hur eliminerar man karma, som buddhismen kallar karma-skuld?

Mästaren: Att öva är i sig att eliminera karma. Bästa sättet är att höja sitt Xinxing; genom att göra det kan man omvandla den svarta substansen till vit substans, dygd, och därefter omvandlas dygd till Gong.

Lärjunge: Finns det några föreskrifter att följa när vi utövar Falun Gong?

Mästaren: Saker som man ska avstå från inom buddhismen gäller för det mesta även för oss. Men vårt synsätt är annorlunda eftersom vi inte är munkar eller nunnor, utan lever bland vanliga människor, så det är annorlunda. När det gäller en del saker räcker det att bara ta lätt på dem. När din Gong-styrka växer och du når extremt höga nivåer, kommer naturligtvis kraven på ditt Xinxing också att vara extremt höga.

4. Det himmelska ögat

Lärjunge: När Mästaren föreläste om Fa såg jag en meterhög gyllene gloria ovanför Mästarens huvud och det fanns många gyllene glorior, stora som ett huvud, bakom Mästaren, varför var det så?

Mästaren: Den här personens himmelska öga har nått en hög nivå.

Lärjunge: Jag såg gyllene ljus när Mästarens lärjungar botade andras sjukdomar och sprejade med medicinskt vin, varför var det så?

Mästaren: Jag skulle säga att den här personen har utövat rätt väl – han kunde se de Gong-förmågor som sändes ut.

Lärjunge: Kommer det att ha någon påverkan på ett barn om hans himmelska öga är öppet? Ger ett öppet himmelskt öga ut energi?

Mästaren: Det är lätt för ett barn som är sex år eller yngre att få sitt himmelska öga öppnat. Om ett barn inte utövar och hans himmelska öga är öppet kommer det att medföra energiläckage; men någon i familjen måste vara utövare. Det är bäst att få honom att se genom sitt himmelska öga en gång om dagen så att hans himmelska öga inte stängs, samtidigt som det inte läcker för mycket. Det är bäst för små barn att själva öva. Ju mer de använder sitt himmelska öga desto mer

energi läcker det ut. Det som påverkas är inte deras fysiska kropp utan det mest grundläggande hos dem. Men om det tas om hand väl blir det ingen påverkan. Det jag just talade om avser barn, inte vuxna. En del människors himmelska öga är vidöppet och de är inte oroliga för att läcka energi, men de kan inte se saker på så hög nivå. En del av dessa människor kan se saker på höga nivåer och när de tittar förser en Fashen eller en hög Mästare dem med energi, det är inget problem.

Lärjunge: Jag såg gyllene ljus på Mästarens kropp såväl som Mästarens skugga, men de försvann på ett ögonblick. Vad hände?

Mästaren: Det var mina Fashen, jag föreläser om Fa och det finns en Gong-pelare ovanpå mitt huvud, så är det på min nivå. Det försvann efter ett ögonblick eftersom du fortfarande inte kunde använda ditt himmelska öga. Du tittade genom dina fysiska ögon.

Lärjunge: Hur använder vi våra speciella Gong-förmågor?

Mästaren: Om speciella Gong-förmågor används till militärforskning, annan högteknologi eller spionage tror jag att det skulle vara ett problem. Vårt universum har en karaktär; så länge de anpassas till dess karaktär fungerar det; om de inte anpassas till dess karaktär fungerar det inte; inte ens om någon ombads att göra goda gärningar skulle han kunna åstadkomma någonting på höga nivåer, skulle endast kunna förnimma eller känna dem. Det har ingen påverkan på samhällets normala utveckling om han bara använder små magiska färdigheter. Om han vill ändra något, vill åstadkomma verkligt enorma saker, så är det inte han som bestämmer om det behöver göras eller ej, eftersom utvecklingen i samhället inte fortgår enligt människors vilja. Hur stora saker han ska åstadkomma bestäms inte av människor.

Lärjunge: Hur tar sig en människas medvetande in och ut?

Mästaren: Det medvetande vi talar om tar sig vanligtvis ut genom hjässan. Naturligtvis är det inte begränsat till att ta den vägen, det kan ta sig ut var som helst. Det är inte som en del andra metoder påstår, att det måste ta sig ut genom hjässan. Det kan lämna kroppen på vilket ställe som helst. Samma sak gäller när det kommer in i kroppen.

Lärjunge: Det finns rött ljus i området för det himmelska ögat med ett svart hål i mitten. Det slår ut snabbt. Håller mitt himmelska öga på att öppnas? Ibland åtföljs det av stjärnljus och blixtar.

Mästaren: När du ser stjärnljus kommer ditt himmelska öga snart att öppnas. När du ser blixtar är det nästan helt öppet.

Lärjunge: Jag såg röda och gröna halon på Mästarens huvud och kropp. Men när jag blundade kunde jag inte se någonting. Tittade jag genom ögonvrån?

Mästaren: Du tittade inte genom ögonvrån. Du vet bara inte hur du ska se med ögonen stängda, du kunde bara göra det med ögonen öppna. Ofta vet människor inte hur de ska använda sitt himmelska öga som redan öppnats. Du ser ibland saker oavsiktligt med ögonen öppna men när du har för avsikt att ta en närmare titt börjar du faktiskt använda dina [fysiska] ögon; därför ser du inget. Du kan se igen när du inte har för avsikt att se.

Lärjunge: Min dotter ser en del cirklar i luften men hon kan inte förklara det tydligt. Vi bad henne ta en titt på Falun-emblemet och hon säger att det är det. Är hennes himmelska öga verkligen öppet?

Mästaren: Det himmelska ögat hos barn som är sex år eller yngre kan öppnas med bara en blick på Falun-emblemet. Men du bör inte göra så – barn kan se.

Lärjunge: Mitt himmelska öga är öppet men jag vet inte hur man använder det. Kan Mästaren vara snäll och förklara?

Mästaren: När det himmelska ögat är helt öppet kommer du att veta hur du ska använda det, även om du inte visste det tidigare. När det himmelska ögat är mycket ljust och mycket lätt att använda kommer de som inte kunde använda det tidigare att kunna det. Att se genom det himmelska ögat görs oavsiktligt. När du ville titta närmare växlade du omedvetet till dina [fysiska] ögon och använde synnerven, därför såg du inte längre.

Lärjunge: Kommer vi att se saker i hela universum när det himmelska ögat är öppet?

Mästaren: Det handlar om nivåer när vi öppnar det himmelska ögat.

Med andra ord, hur mycket av det sanna tillståndet du ser beror på din nivå. Att det himmelska ögat öppnas innebär inte att du kan se allting i universum. Du kommer gradvis att höja din nivå genom vidare utövning, ända tills du blir upplyst, och då kommer du att kunna se saker på fler nivåer. Ändå är det inte säkert att det du ser är hela universums sanning. Shakyamuni höjde ständigt sin nivå när han gick runt och predikade på sin tid, och varje gång han nådde en ny nivå upptäckte han att det han hade lärt ut tidigare inte längre gällde. När han höjde sig ytterligare och tittade nedåt stämde det återigen inte längre. Därför sade han till sist: ”Ingen Dharma är definitiv” – varje nivå har sina principer. Det var omöjligt till och med för honom att se hela universums sanning helt och hållet. Sett ur den vanliga människans synvinkel är det otroligt att man kan uppnå Tathagata-nivån genom kultivering i den världsliga världen, de känner nämligen bara till Tathagata-nivån. De kan varken veta eller acceptera saker på ännu högre nivåer. Tathagata är bara en nivå inom Buddha-läran. Det antyds av talesättet: Dafa är gränslös.

Lärjunge: Existerar verkligen de saker vi ser på Er kropp?

Mästaren: Naturligtvis existerar de verkligen – alla dimensioner består av materia, det är bara så att beståndsdelarna är annorlunda än i vår dimension.

Lärjunge: Mina förningar om framtiden slår oftast in, varför?

Mästaren: Det är Gong-förmågan att förutse framtiden som vi talar om. Det är faktiskt ett stadium på en lägre nivå av Gong-förmågan att se framtiden och det förgångna. Den Gong vi övar fram är i en annan dimension där det inte finns något tids- eller rumsbegrepp; det spelar ingen roll hur avlägset det är.

Lärjunge: Varför visar sig människor i färg, himlen i färg, och bilder under övningen?

Mästaren: Ditt himmelska öga har öppnats. Det du såg hör till en annan dimension. Den dimensionen har nivåer, du kan ha sett en av dessa nivåer. Det är precis så vackert.

Lärjunge: Jag hörde ett högt ljud under övningen och kände det som om min kropp hade sköljts igenom. Jag förstod plötsligt många saker, varför?

Mästaren: Den här situationen uppkommer lätt hos vissa när de övar, man känner plötsligt att en del av kroppen sprängs upp och man blir upplyst i vissa avseenden; detta handlar om succesiv upplysning. När man är klar med en kultiveringsnivå sprängs en del upp och öppnas. Det är alldeles normalt.

Lärjunge: Ibland känns det som om jag inte kan röra mig. Vad beror det på?

Mästaren: Under det inledande skedet av utövningen kan du kanske känna detta, plötsligt kan du inte röra en hand eller någon annan del av kroppen. Varför? Det beror på att du har fått en Gong-förmåga kallad *Ding-förmågan*. Det är en av våra inneboende Gong-förmågor. Den Gong-förmågan är mäktig. När någon flyr efter att ha gjort något dåligt kan du säga "Ding" och han kommer omedelbart att bli orörlig.

Lärjunge: När kan man bota andra? Jag brukade behandla andras sjukdomar och fick viss effekt. Om människor söker upp mig för att bli botade efter att jag har lärt mig Falun Gong, får jag behandla dem?

Mästaren: Den som deltar i den här kursen – oavsett vilka övningar ni har lärt er tidigare, hur länge ni har övat, eller om ni har uppnått nivån att bota sjukdom eller inte – på den här låga nivån tycker jag inte att ni ska behandla människor, eftersom ni inte ens känner till era egna tillstånd. Om du kunde bota andra tidigare kan det ha varit för att du hade ett upprätt sinne vid den tiden som spelade in, och det kan också ha varit en förbipasserande Mästare som gav dig ett handtag, eftersom du gjorde en god gärning. Men fastän den lilla energi som du har övat fram kan ha en effekt kan den inte skydda dig. När du behandlar någon är du i samma fält som patienten. Med tiden kommer det svarta qi att göra dig sjukare än patienten. Du frågar patienten: "Är du frisk nu?" och han svarar "Det känns lite bättre". Räknas det som att bota? En del qigong-mästare säger: "Kom tillbaka i morgon och återigen dagen därpå. Vi ska göra en behandlingsserie." Han talar också om behandlingsserier. Är det inte att luras? Vore det inte bättre att vänta med att ge behandlingar tills du når en högre nivå? Vem du än behandlar skulle bli botad, det vore underbart! Om du har övat

fram Gong och den inte är på så låg nivå, och om det är absolut nödvändigt att du ger en behandling, kommer jag att låsa upp dina händer och ta fram din Gong-förmåga för att bota sjukdomar. Men om du ska kultivera mot höga nivåer tycker jag det är bäst att du håller dig borta från sådana saker. En del av mina lärjungar gav behandlingar för att promota Dafa och delta i en del samhällsaktiviteter; eftersom de var vid min sida och togs om hand av mig, var de skyddade och det blev inga problem.

Lärjunge: Om vi har utvecklat Gong-förmågor, kan vi berätta det för andra?

Mästaren: Om du utvecklar Gong-förmågor och är ödmjuk är det inget problem att berätta om det för andra som utövar Falun Gong. Att ni samlas och utövar tillsammans är just för att ni ska kunna ha lite utbyte och diskutera. Om du träffar på någon utifrån som har Gong-förmågor kan du naturligtvis berätta för honom, det spelar egentligen ingen roll så länge du inte skryter, men om du vill skryta om hur kapabel du är så går det inte. Om du skryter och skryter försvinner den Gong-förmågan. Om du istället vill prata om qigong-fenomen, ha lite utbyte, inte blandar in några egna orena tankar, då skulle jag säga att det inte är något problem.

Lärjunge: Buddha-läran talar om "tomhet" och Dao-läran talar om "intighet". Vad talar vi om?

Mästaren: Buddha-lärans "tomhet" och Dao-lärans "intighet" är olika för respektive kultiveringsmetod. Naturligtvis behöver vi också nå sådana nivåer. Vi talar om att med avsikt utöva Gong, att utan avsikt erhålla Gong. Vi kultiverar Xinxing och släpper fasthållanden och därför är slutresultatet hur som helst tomhet och intighet. Men vi betonar dem inte särskilt. Eftersom du lever i den materiella världen och behöver tjäna ditt uppehälle och arbeta är det nödvändigt att du gör saker. Att göra saker involverar oundvikligen frågan om det är något bra eller något dåligt. Hur ska vi göra då? Det vi kultiverar är Xinxing, det mest framträdande särdraget i vår metod. Så länge ditt hjärta är upprätt och de saker du gör är förenliga med våra krav, blir det inga problem med ditt Xinxing.

Lärjunge: Hur märker vi vanligtvis att våra Gong-förmågor växer?

Mästaren: Om du får fram Gong-förmågor i början av utövningen kan du känna det. Om du ännu inte har fått fram några Gong-förmågor, men din kropp är känslig, är det möjligt att du kan känna det. Om inget av detta är fallet har du inget sätt att känna det på, så du får fortsätta att öva utan att märka något. Sextio till sjuttio procent av våra elever har sitt himmelska öga öppet och kan se, och jag vet om det. Ni stirrar med vidöppna ögon men säger inget. Varför ber jag er utöva tillsammans? Jag vill att ni utbyter erfarenheter och diskuterar inom gruppen. Men, för att vara ansvariga gentemot vår metod bör ni inte prata lättvindigt utanför gruppen. Det går bra att ni utbyter erfarenheter sinsemellan och höjer er tillsammans.

Lärjunge: Hur ser Fashen ut? Har jag Fashen?

Mästaren: En persons Fashen ser likadana ut som personen själv. Du har just nu inga Fashen. När du har utövat till en viss nivå, gått bortom Världsliga Fa och kultiverat till en extremt hög nivå, först då kan du utveckla Fashen.

Lärjunge: Hur länge kommer Mästarens Fashen att vara kvar efter avslutad kurs?

Mästaren: När en elev plötsligt börjar utöva saker på hög nivå innebär det en stor vändpunkt för honom. Jag talar inte om förändringar i hans tänkande utan om personen som helhet. När en vanlig människa plötsligt får något som han som vanlig människa inte borde få, blir det farligt och hans liv blir hotat, och därför måste Fashen skydda honom. Om jag inte kunde göra detta men ändå spred Fa här skulle det vara detsamma som att skada människor. Många qigong-mästare vågar inte göra detta och vågar inte undervisa, just för att de inte kan hantera det ansvar det medför. Mina Fashen kommer att skydda dig hela vägen tills du fullbordar din kultivering. Om du slutar kultivera halvvägs kommer mina Fashen dock att lämna dig av sig själva.

Lärjunge: Mästaren säger: "En ordinär människa kultiverar inte genom övningar utan genom Xinxing." Stämmer det att säga att så länge hans Xinxing är högt kan han lyckas med kultiveringen utan att göra övningar?

Mästaren: Teoretiskt sett stämmer det. Så länge du kultiverar ditt Xinxing kan dygd omvandlas till Gong. Men du måste betrakta dig som utövare. Om du inte betraktar dig som utövare är det enda som sker att dygd ackumuleras. Du kanske ackumulerar en stor mängd dygd, ackumulerar dygd genom att vara en god människa. Även om du betraktar dig som utövare går det fortfarande inte, eftersom du inte har fått Fa på hög nivå. Alla vet att jag har avslöjat många saker. Utan Mästarens skydd är det svårt för dig att kultivera till [höga nivåer]. Du skulle inte ens för en dag kunna kultivera på hög nivå. Det är alltså inte så lätt att lyckas med kultiveringen. Men, efter att ha höjt ditt Xinxing kan du smälta samman med universums karaktär.

Lärjunge: Vad är principen för healing på distans?

Mästaren: Den är enkel. Universum kan utvidgas eller krympa och det kan också Gong-förmågorna. Jag stannar kvar här och förflyttar mig inte, men den Gong-förmåga som sänds ut kan nå en patient så långt bort som i USA. Jag kan sända Gong dit där han är, jag kan också direkt ta hit hans urande. Det är så healing på distans fungerar.

Lärjunge: Får man veta hur många sorters Gong-förmågor som kommer att utvecklas?

Mästaren: Det finns över tiotusen sorters Gong-förmågor. Det är inte viktigt att veta exakt hur många det finns. Att känna till principen och denna Fa räcker. Det som återstår är ditt utövande. Att veta för mycket är varken nödvändigt eller bra för dig. En mästare letar efter lärjungen och tar sig an honom, lärjungen vet ingenting, och inte heller blir han informerad, det är helt och hållet upp till honom själv att upplysa sig.

Lärjunge: När jag blundar under kursen kan jag se Er undervisa på scenen. Uptill är Er kropp svart, bordet är också svart, skynket bakom Er är rosa. Ibland är Ni omgiven av grönt ljus. Vad är det som pågår?

Mästaren: Det handlar om vilken nivå du är på. När det himmelska ögat precis har öppnat sig kan man se vitt som svart och svart som vitt. Sedan, efter att din nivå höjts en aning, kommer allting du ser att vara vitt. Efter ytterligare höjning kommer du att kunna urskilja färger.

5. Prövningar

Lärjunge: Är våra prövningar tester som arrangerats av Mästaren för lärjungarna?

Mästaren: Det kan man säga. De är arrangerade för att höja ditt Xinxing. Anta att ditt Xinxing inte har nått den nivå som krävs, skulle du då tillåtas nå fullbordan? Det är precis som en elev på grundskolenivå, kan man skicka honom till högskolan? Det tror jag knappast! Om ditt Xinxing inte hade höjts genuint och du fortfarande inte kunde ta lätt på någonting, inte kunde släppa allt, och vi tillät dig att kultivera dit upp så skulle du kunna bråka med de upplysta på grund av någon bagatell, det vore oacceptabelt! Därför lägger vi sådan vikt vid Xinxing, det är principen.

Lärjunge: Vad är skillnaden mellan en kultiverares prövningar och vanliga människors svårigheter?

Mästaren: Det är ingen skillnad mellan utövare och vanliga människor [i det avseendet]. Dina svårigheter har arrangerats för dig i enlighet med en kultiverares väg. Vanliga människor betalar för vanliga människors karma, så alla har prövningar. Det är inte så att du får dem för att du utövar, medan en vanlig människa inte får dem, alla får dem likafullt. Det är bara det att dina prövningar används för att höja ditt Xinxing, medan hans arrangeras för att han ska betala klart sin karma. Faktiskt är prövningar ens egen karma som jag använder mig av för att höja en lärjunges Xinxing.

Lärjunge: Liknar prövningarna de åttioen prövningarna i "Resan till Väst" för att hämta skrifterna?

Mästaren: Det finns en viss likhet. En kultiverares livsväg har arrangerats i förväg, [du får] varken fler eller färre prövningar, och det blir inte nödvändigtvis åttioen. Det beror på hur högt du kan kultivera med din medfödda grund; det har arrangerats i enlighet med den nivå du kanske når. Kultiverare kommer att uppleva den process där de ger upp allting som vanliga människor har men som kultiverare inte borde ha. Det är verkligen ett lidande. Vi använder alla möjliga sätt att få dig att ge upp de saker som du har svårt att släppa och får dig att höja ditt Xinxing genom prövningar.

Lärjunge: Hur gör vi om det finns människor som försöker sabotera när vi övar?

Mästaren: Falun Gong-utövare är inte rädda för att andra människor ska sabotera. I början har du mina Fashen som skyddar dig, men det betyder inte att du inte råkar ut för något alls. Det är inte så att du kan utveckla Gong bara genom att sitta på soffan hela dagen och smutta på te. Ibland när du råkar ut för provningar och ropar mitt namn och ser mig framför dig hjälper jag dig kanske inte eftersom den provningen är något du ska ta dig över. Men när du verkligen är i fara kommer jag att hjälpa dig. Det existerar dock normalt inte någon verklig fara eftersom din väg redan har ändrats och ingenting tillåts hända som inte har avsetts.

Lärjunge: Hur ska vi hantera provningar?

Mästaren: Jag har poängterat det om och om igen: Upprätthåll ditt Xinxing! Om du kan säkerställa att du inte hanterar saker fel, då är det väldigt bra. Särskilt när någon av någon anledning kränker dina intressen och du slår tillbaka likt en vanlig människa, då är du en vanlig människa. Du är en kultiverare, därför ska du inte hantera saker på det sättet. De saker du råkar ut för som stör ditt Xinxing är avsedda att höja ditt Xinxing. Det är för att se hur du hanterar dem och om du kan upprätthålla och höja ditt Xinxing genom den händelsen.

6. Dimensioner och mänskligheten

Lärjunge: Hur många lager med dimensioner finns det i universum?

Mästaren: Såvitt jag vet finns det oräkneliga lager med dimensioner i universum. Med nutida vetenskapliga metoder är det svårt att ta reda på existensen av ytterligare lager med dimensioner, vad som existerar i de dimensionerna och vilka som finns där. Den moderna vetenskapen kan fortfarande inte ta fram konkreta bevis för dem. Men en del qigong-mästare och människor med speciella Gong-förmågor kan se andra dimensioner. Det beror på att andra dimensioner bara kan ses med det himmelska ögat, inte med ens fysiska ögon.

Lärjunge: Finns karaktären "Zhen-Shan-Ren" i varje dimension?

Mästaren: Ja, karaktären "Zhen-Shan-Ren" finns i varje dimension. Människor som överensstämmer med denna karaktär är goda människor, medan de som vänder sig bort från den är dåliga. De som smälter samman med den erhåller Dao.

Lärjunge: Varifrån kom mänskligheten ursprungligen?

Mästaren: Det ursprungliga universumet hade inte så många vertikala och horisontella nivåer. Det var rätt enkelt. Allteftersom det utvecklades och rörde sig alstrades liv. Det var vad vi kallar det mest ursprungliga livet. Det var sammansmält med universum och det fanns ingenting dåligt. Att vara sammansmält med universum betyder att det var likadant som universum och hade alla universums Gong-förmågor. Allteftersom universum utvecklades och omvandlades uppkom en del paradis. Senare uppkom fler och fler liv. Uttryckt i termer på vår låga nivå bildades sociala grupper i vilka det utvecklades ömsesidiga relationer. Under den omvandlingsprocessen förändrades en del människor och avvek alltmer från universums karaktär. De var inte längre lika bra och deras gudomliga förmågor försvagades. Utövare poängterar därför att "återvända till det sanna", vilket betyder att återvända till det ursprungliga tillståndet. Ju högre nivå desto mer sammansmält är man med universum och desto mäktigare är ens förmågor. Vid den tiden, under universums omvandling, blev en del liv dåliga men man kunde ändå inte förstöra dem. Därför försökte man hitta sätt så att de skulle kunna höja sig och åter smälta samman med universum. De skickades till en lägre nivå för att utstå en del svårigheter och höja sig. Senare fortsatte fler att hamna på den nivån. Dessa människors Xinxing försämrades ytterligare och de kunde inte bli kvar på den nivån, därför delades den nivån upp ytterligare. En ännu lägre nivå skapades. Det fortsatte på det viset, med lägre och lägre nivåer som succesivt delades upp, ända fram till idag då den nivå skapades där dagens människosläkte lever. Detta är mänsklighetens ursprung.

Ordlista

Ah Q	”Dåraktig” figur i en kinesisk roman av Lu Xun
Arhat	Den lägsta uppnådda kultiveringsnivån bortom Världsliga-Fa
Bodhisattva	Uppnådd kultiveringsnivå, högre än Arhat
Dharma	Lag, lära, Buddha Shakyamunis Fa
Ding	Ett tillstånd av inre stillhet som uppnås under meditation
Fa	Lagen, Vägen, metod
Fashen	Ens egna kroppar som man kan få i andra dimensioner när ens kultivering nått en mycket hög nivå
Futi	Varelse på låg nivå i en annan dimension som häftar fast vid människor
Gong	Kultiveringsenergi, kultiveringsmetod
Guowei	En utövares uppnådda nivå bortom Världsliga-Fas kultivering
Lotushanden	Långfingret och tummen vinklas en aning inåt mot handflatan.
Niwan	Dao-lärans benämning på tallkottkörteln

Qi	Ett begrepp från kinesisk medicin där det ses som livskraft eller livsenergi
Sarira	En term från sanskrit som syftar på glänsande och hårda objekt som återfinns i askan efter kremerade kultiverare inom Buddhaläran
Sekundärt medvetande	Kan även översättas som sidomedvetande eller paramedvetande
Sätta upp en trefotsugn, förädla elixir med samlade örter	Metod för förädling av elixir; metafor för tankestyrning
Taiji	Symbolen för Dao-läran, även kallad Yin-Yang-symbolen
Tathágata	En Buddha-nivå, högre än Bodhisattva
Tripítaka	”Tre korgar”, samlingar av buddhismens heliga skrifter
Vajra	Gudom inom Mahayana, oförstörbar, diamant
Xiulian	Kultivering och övning