

FALUN GONG

(Norsk utgave)

Li Hongzhi

Falun Gong
© Li Hongzhi

Norsk utgave november 2003
2. opplag mars 2006
3. opplg februar 2011
4. opplag september 2015
ISBN 82-996815-0-2

Oversatt og utgitt av
Falun Gong Norge
Norsk Forening for Falun Dafa
www.falundafa.no

Trykket av Bokstav og Bilde AS

Om Dafa (Lunyu)

Dafa er Skaperens visdom. Den er grunnlaget for skaperverket og det himmelen, jorden og universet er bygd på. Dafa omfatter alt, fra det mest mikrokosmiske til det aller mest makrokosmiske, og den har ulike manifestasjoner på hvert av de kosmiske kroppenes ulike nivåer. Fra det dypeste av mikrokosmos og frem til de aller minste partiklene blir synlige, er det lag på lag med utallige partikler, fra små til store, som når helt til de ytterste nivåene som menneskeheten kjenner til - atomer, molekyler, planeter og galakser - og videre til det som er enda større, med partikler av ulike størrelser som former liv av ulike størrelser så vel som verdener av ulike størrelser og som finnes overalt i den kosmiske kroppen. Livene på de forskjellige planene av partikler oppfatter partiklene på det neste og større planet som planeter i sine himler, og slik er det på hvert eneste plan. For livene på universets ulike nivåer synes dette grenseløst og uendelig. Dafa har skapt tid, rom og mangfoldet av liv og arter og alle ting; det inkluderer alt og utelukker ingenting, og det er konkrete manifestasjoner på ulike nivåer av Dafas egenskap Sannhet, Medfølelse, Toleranse.

Uansett hvor avansert menneskenes evne til å utforske verdensrommet og undersøke liv enn er, så er kunnskapen som er oppnådd, begrenset til visse deler av denne ene dimensjonen på et lavt nivå i universet der menneskeheten eksisterer. Andre planeter ble utforsket av mennesker i førhistoriske sivilisasjoner. Men uansett hvor høyt eller langt man har fløyet, har menneskeheten aldri klart å nå bortenfor den dimensjonen som den selv eksisterer i, og den vil heller aldri kunne forstå det sanne bildet av universet. Menneskeheten kan bare forstå universets mysterier, tid-rom og menneskekroppen ved å kultivere en sann vei, virkelig nå opplysning og høyne sitt eksistensnivå. Ens moral og karakter kan høynes gjennom kultivering, og når man virkelig har lært å skille det som er godt fra det som er ondt – å skille moral fra umoral – da kan man nå bortenfor det menneskelige nivået, og da vil man se og komme i kontakt med universets realiteter så vel som livene på ulike nivåer og i andre dimensjoner.

Selv om mange ofte påstår at deres vitenskapelige streben er for å "forbedre livskvaliteten", så er det teknologisk konkurranse som driver dem. I de fleste tilfellene har de forkastet det guddommelige og de moralske retningslinjene som skulle sikre selvbeherskelse. Dette er årsaken til at sivilisasjoner i fortiden er blitt ødelagt mange ganger. Menneskenes søken er nødvendigvis begrenset til denne materielle verden, og metodene er slik at bare det som er blitt anerkjent, blir studert. Samtidig blir det som er u håndgripelig og usynlig i den menneskelige dimensjonen, men som objektivt sett eksisterer og som virkelig og konkret åpenbarer seg i denne verden, så som åndelighet, tro, guddommelige ord og mirakler; det blir behandlet som tabu fordi folk har forkastet det guddommelige.

Hvis menneskeheten er i stand til å forbedre sin karakter, holdning og tenkning ved å forankre dette i moralverdier, vil det være mulig at sivilisasjonen vil bestå, og at mirakler til og med igjen kan skje i den menneskelige verden. Mange ganger har tidligere kulturer med både menneskelige og guddommelige sider åpenbart seg i denne verden og hjulpet folk til en mer sann forståelse av livet og universet. Ved at folk viser respekt og ærbødighet for Dafa når den manifesterer seg her i denne verden, vil de, deres rase eller deres nasjon, få velsignelse, lykke og ære. Ethvert liv som vender ryggen mot Dafa, er på den annen side ødelagt fordi det var Dafa, Universets Store Vei, som skapte den kosmiske kroppen, universet, livet og hele skaperverket. Den som kan assimilere seg med Dafa, er virkelig en god person og vil bli velsignet med god helse og et langt og lykkelig liv. Enhver som kultiverer og som kan bli ett med Dafa, er en opplyst – en guddommelig.

Li Hongzhi

INNHOOLD

LUNYU	3
INTRODUKSJON	7
1. Opprinnelsen til qigong	7
2. Qi og Gong	9
3. Gong-styrke og overnaturlige evner	10
4. Det himmelske øyet (<i>tianmu</i>)	14
5. Behandle sykdommer med qigong og behandle sykdommer på sykehus	21
6. Qigong av Buddha-læren og Buddhisme.....	23
7. Den ortodokse kultiveringsvei og vranglære	26
FALUN GONG	32
1. Faluns funksjon.....	32
2. Faluns utforming.....	34
3. Særdrag ved kultivering av Falun Gong	34
4. Kultivering av både kropp og sjel.....	38
5. Tankestyring	42
6. Kultiveringsnivåer i Falun Gong	44
KULTIVERE XINXING	47
1. Xinxing`s indre mening	47
2. Tap og vinning.....	49
3. Samtidig kultivering av Zhen-Shan-Ren	52
4. Eliminere sjalusi	53
5. Eliminere fastholdende	55
6. Karma	56
7. Demoniske forstyrrelser.....	62
8. Medfødte egenskaper og opplysningsevne	63
9. Et rent og stille hjerte.....	66

KULTIVERINGSMETODENS SÆRPREG69

ILLUSTRASJON OG FORKLARING AV ØVELSENE 75

Øvelse 1 – Buddha strekker tusen hender.....	75
Øvelse 2 – Falun stående meditasjonsøvelse.....	81
Øvelse 3 – Trengje igjennom de to kosmiske ytterlighetene....	85
Øvelse 4 – Falun himmelske kretsløp.....	89
Øvelse 5 – Styrke guddommelige evner	94

BEVEGELSENES MEKANISME OG PRINSIPP100

1. Første øvelse	100
2. Andre øvelse	103
3. Tredje øvelse.....	104
4. Fjerde øvelse	109
5. Femte øvelse	111
Grunnleggende krav og viktige forhold for praktisering av Falun Gong	115

TILLEGG:117

Krav til Falun Dafa assistent-sentre.....	117
Retningslinjer for Falun Dafa disipler som sprer Dafa og lærer ut øvelsene	119
Standarder for Falun Dafa assistenter.....	120
Hva Falun Dafa utøvere må vite	121

NOTER.....122

Kapittel 1

Introduksjon

*Qigong*¹ oppstod i en fjern fortid og har en lang historie i Kina. Det kinesiske folket har derfor hatt usedvanlig store fordeler av å praktisere *qigong*. *Qigong* i Buddha-læren og Dao-læren har, fordi det er ortodoks kultivering, brakt mange av de store hemmelige kultiveringsmetodene frem i lyset. Dao-læren har sine unike kultiveringsmetoder, Buddha-læren har også sine unike måter for kultivering. Falun Gong er den store kultiveringsmetoden på høyt nivå innen Buddha-lærens *qigong*. Under mine forelesninger vil jeg først justere kroppene deres for å forberede dere for kultivering mot høye nivåer. Deretter vil jeg installere *Falun*² og energimekanismer (*qiji*) i kroppene deres. Jeg vil også lære dere hvordan dere skal utføre øvelsene. Samtidig vil jeg få mine *Fashen*³ til å beskytte dere. Men dette alene er langt fra tilstrekkelig til å oppnå målet om økt kultiveringsenergi, *gong*⁴. Det kreves også at dere må forstå prinsippene som styrer kultivering på høye nivåer. Dette skal jeg snakke om i denne boken.

Jeg snakker om *qigong* på høye nivåer, og derfor vil jeg ikke nevne kultivering av spesifikke energikanaler, akupunktur-punkter, passasjer og sidemeridianer. Jeg foreleser om kultiveringens store lover, om den Store Loven, *Dafa*⁵, som leder til sann kultivering mot høye nivåer. I begynnelsen kan det lyde noe mirakuløst, men en beslutsom og hengiven utøver som oppmerksomt utforsker og erfarer praksisen, vil forstå de dypere hemmelighetene.

1. Opprinnelsen til qigong

Den *qigong* vi snakker om nå, ble faktisk ikke opprinnelig kalt *qigong*. *Qigong* kommer opprinnelig fra den kultiveringsmetoden som ble utøvet på egen hånd av kinesiske utøvere i gamle dager eller fra religiøs kultivering. Ved å bla igjennom tekstene Indre Alkymi, Dao Tsang⁶ eller Tripitaka⁷ vil man aldri finne uttrykket *qigong*. *Qigong* eksisterte lenge før religioner ble til. Den har gjennomlevd en periode da religionene var på fosterstadiet i begynnelsen av denne sivilisasjonens utvikling. Først etter religionenes fremvekst ble den i

noen grad farget av disse religionene. *Qigong* ble opprinnelig kalt Den store kultiveringsveien av Buddha Dharma (*Xiu Fo Dafa*) ”Store kultiveringsveien av Tao” (*Xiu Dao Dafa*). Det var også andre navn slik som: Ni foldige indre alkymi (*Jiu Zhuan Jin Dan Shu*), Arhats Vei (*Luohan Fa*) og Vajra-meditasjonsmetoden (*Jin Gang Chan*). Nå kaller vi det *qigong* for at det skal passe til bevisstheten hos nåtidens mennesker og gjøre det lettere tilgjengelig i samfunnet. I virkeligheten er dette den naturlige kinesiske metoden for kultivering.

Qigong er ikke en oppfinnelse fra denne sivilisasjonen. Dens historie går tilbake til den fjerne fortid. Så når ble den til? Noen påstår at den har en historie på 3000 år og at den ble populær i Tang dynastiet⁸. Andre sier at den har en historie på 5000 år og er like gammel som den kinesiske kulturen. Andre igjen mener den skulle være 7000 år gammel ifølge arkeologiske funn. Jeg anser at *qigong* ikke ble oppfunnet av moderne mennesker, men er av forhistorisk kultur. Mennesker med overnaturlige evner har konstatert at det universet som vi nå lever i, er en rekonstruert helhet etter ni store eksplosjoner. Den planeten som vi bor på, har allerede vært utsatt for ødeleggelser mange ganger. Da en ny planet var født, begynte menneskeheten å formere seg igjen. Vi har nå oppdaget mange ting i verden som er hinsides vår moderne sivilisasjon. Ifølge Darwins utviklingslære har mennesket utviklet seg fra aper, og sivilisasjonens historie er ikke mer enn 10.000 år. Imidlertid avslører arkeologiske funn at det i grotter i Alpene finns hulemalerier datert 250.000 år tilbake i tid. De har bemerkelsesverdig kunstnerisk verdi og overgår **dagens** verker. I Perus nasjonale universitetsmuseum er det en stor stein hvor det er inngravert en menneskefigur som observerer himmellegemer med et teleskop i hendene. Denne menneskefiguren er over 30.000 år gammel. Alle vet at Galileo oppfant teleskopet med 30 gangers forstørrelse i 1609, for over 400 år siden. Hvordan kunne det eksistere et teleskop for 30.000 år siden? En jernstang i India består av over 99 % rent jern. Så rent jern kan ikke produseres med moderne teknologi. Hvem skapte den sivilisasjonen? Hvordan er det mulig at mennesker kunne produsere rent jern på et tidspunkt da de selv skulle ha vært mikroorganismer? Slike oppdagelser har tiltrukket seg oppmerksomhet fra vitenskapsmenn i alle land verden over. Disse

fenomener kalles ”forhistoriske kulturer”, fordi det aldri noensinne er funnet noen forklaring på dem.

Det vitenskapelige nivået varierer fra syklus til syklus. I noen sykluser var det meget høyt, enda høyere enn i vår moderne tid, men disse sivilisasjonene er blitt ødelagt. Derfor sier jeg at *qigong* ikke er oppfunnet eller skapt av den nåværende menneskeheten, men ble gjenoppdaget og perfektionert av moderne mennesker. Qigong er forhistorisk kultur.

Qigong finnes ikke bare i Kina. Den eksisterer også i andre land, men blir ikke kalt *qigong*. I vestlige land, som i Amerika, England osv., kalles det magiske kunster istedenfor *qigong*. I Amerika finnes en magiker, David Copperfield, som i virkeligheten er en mester i overnaturlige evner. I en forestilling klarte han å gå gjennom Den kinesiske muren. Mens han gikk gjennom muren, dekket han seg med et stykke hvitt stoff som var presset opp mot muren, og så gikk han gjennom. Hvorfor gjorde han det? Ved å gjøre dette, ville mange mennesker se på det som en magisk forestilling. Han måtte utføre det på den måten fordi han visste at det var mange fullendte *qigong*-mestere i Kina, og han var redd for å bli forstyrret av dem. Derfor dekket han seg til før han gikk inn i muren. Innen han kom ut, holdt han en hånd frem for å holde stoffet oppe. Så gikk han ut av muren. Nettopp som et kinesisk ordspråk sier: ”En ekspert ser kunsten ved trikset, mens en lekmann bare kikker på prestasjonen”. Slik forførte han tilskuerne til å tro at han utførte magi. Grunnen til at folk i Vesten kaller disse overnaturlige evner for magi, er nettopp at de ikke bruker dem til å kultivere kroppen, men til å utføre mirakler og for underholdning på scenen. På et lavt nivå tjener *qigong* til å forbedre ens fysiske tilstand, kurere sykdommer og forbedre helsen. På høyt nivå sikter *qigong* på å kultivere ens egen kropp, *bentǐ*⁹.

2. Qi og Gong

Den *qi*¹⁰ vi nå refererer til, ble kalt *qi*¹¹ av kinesere i gamle dager. De to ordene er i realiteten det samme. De refererer begge til kosmisk energi, den formløse og usynlige materien i universet. *Qi* refererer ikke til luft. Ved kultivering kan den menneskelige kroppen

mobilisere energien i denne materien og slik fordrive sykdommer og forbedre den fysiske tilstanden. Men *qi* er intet annet en *qi*. Du har *qi*, han har også *qi*, *qi* kan ikke kontrollere en annens *qi*. Noen mennesker sier at *qi* kan helbrede sykdom, eller at du frigir litt *qi* til en eller annen for å behandle hans sykdom. Alt dette er lite vitenskapelig, fordi *qi* overhodet ikke kan helbrede sykdom. Hvis en utøver har *qi* i kroppen, betyr det at kroppen hans ennå ikke er blitt en melkehvitt kropp, *Nai Bai Ti*, og derfor er han selv ikke fri fra sykdommer.

Hos en utøver på høyt nivå frigis det ikke *qi*, men en høyenergimasse eller -materie som har form av lys med bitte små partikler med stor tetthet. Denne materien kalles *gong*. Først nå kan den anvendes til å påvirke vanlige mennesker og behandle sykdommer. Et ordspråk sier: Buddhas lys stråler overalt og korrigerer alle unormale tilstander. Det betyr at en som utøver den ortodokse Fa, bærer en så kraftig energi at han kan rette opp alle unormale tilstander og normalisere alt omkring seg og innenfor sitt energifelt. Når man er syk, er det for eksempel en unormal tilstand i kroppen. Sykdommen vil forsvinne om den unormale tilstanden blir rettet opp. For å si det enkelt, *gong* er energi og *gong* har fysisk karakter. En utøver kan ved kultivering objektivt fornemme at slik energi eksisterer.

3. Gong-styrke og overnaturlige evner

(1) Gong-styrke oppnås ved å kultivere hjertets natur

Den *gong* som virkelig bestemmer nivået for en utøvers *gong*-styrke, oppnås ikke ved å gjøre øvelsene, men ved å kultivere sitt sinnelag og sitt hjertes natur, *xinxing*.¹² *Gong* utvikles gjennom transformasjon av form og materie, dygd (*de*¹³). Denne forvandlingsprosessen er ikke, som vanlige folk kanskje tror, en indre alkemisk prosess med plassering av en ”smeltedigel” på et ”ildsted” for å lage en energimasse (*dan*¹⁴), med innsamlede ”medisinske substanser”¹⁵. Den *gong* vi refererer til, dannes utenfor kroppen og vokser oppover i spiral fra den nedre del av kroppen i takt med at man høyner sitt hjerte og sinnelag, *xinxing*. Når den når til toppen av hodet, danner den en *gong*-søyle. Hele prosessen skjer utenfor kroppen. Høyden på *gong*-søylen viser graden av ens oppnådde *gong*. *Gong*-

søylen eksisterer i en godt skjult dimensjon, og det er vanskelig for alminnelige mennesker å se den.

Overnaturlige evner utvikles med *gong-styrken*. Jo høyere ens *gong-styrke* er og jo høyere ens kultiveringsnivå er, desto kraftigere er ens overnaturlige evner, og desto lettere er det å bruke dem lett og ledig. Med lav *gong-styrke* er de overnaturlige evnene begrenset, og det kan være vanskelig eller til og med umulig å bruke dem. Overnaturlige evner er i seg selv ingen målestokk for en persons *gong-styrke* eller kultiveringsnivå. Det som bestemmer en persons nivå, er *gong-styrken* og ikke hans overnaturlige evner. Noen mennesker kan kultivere i en "låst" tilstand. Da kan de ha veldig høy *gong-styrke*, men ikke nødvendigvis tilgang til mange overnaturlige evner. *Gong-styrke* er det avgjørende. Den erverves gjennom kultivering av *xinxing*. Dette er det mest sentrale punktet.

(2) Overnaturlige evner er ikke hva en utøver streber etter

Alle utøvere er interessert i overnaturlige evner. Dette er svært interessant for vanlige folk. Mange mennesker håper å få noen av dem. Men slike evner vil ikke bli gitt til en person som ikke har høy *xinxing*.

Vanlige mennesker kan ha noen av disse evnene, for eksempel et åpent tredje øye, *tianmu*¹⁶, klarsynthet, telepati, forutviten osv. Disse evnene varierer fra person til person og vil ikke alltid være tilgjengelige i tilstanden gradvis opplysning. Det er visse andre overnaturlige evner som vanlige mennesker ikke kan ha. For eksempel er det umulig for en alminnelig person å ha evnen til å forvandle en gjenstand i vår fysiske verden til en annen slags gjenstand. Store evner blir ervervet ved kultivering etter fødselen. Falun Gong ble utviklet fra kosmiske prinsipper, Slik kan alle overnaturlige evner som eksisterer i universet, finnes i Falun Gong. Hva en utøver får, avhenger fullstendig av hans kultivering. Det er ikke feil å ønske overnaturlige evner, men intens strebing etter dem er ikke et normalt ønske og vil føre til negative konsekvenser i kultiveringen. Overnaturlige evner ervervet på et elementært nivå, er til liten nytte. De brukes rett og slett til å vise seg for andre og være spesiell blant vanlige mennesker. I slike tilfeller er det ikke riktig å gi personen slike evner fordi hans

xinxing ikke er høyt nok. Visse overnaturlige evner kan, om de blir gitt til en person med dårlig *xinxing*, anvendes til å gjøre onde gjerninger. Man kan ikke garantere at en person med lavt *xinxing-nivå* ikke vil gjøre dårlige gjerninger.

Derimot kan ingen av de overnaturlige evnene som tillates fremvist, anvendes til å endre det menneskelige samfunnet eller menneskers vanlige liv. De genuint store evnene tillates ikke å bli vist offentlig på grunn av de alvorlige konsekvensene og farene dette kan medføre. For eksempel kan man ikke demonstrere riving av en stor bygning. Kun de med spesielle oppgaver kan tillates å anvende usedvanlig store evner. Ellers er disse forbudt å anvende og vil ikke være tilgjengelige, fordi de er kontrollert av mestere på høye nivåer.

Imidlertid krever vanlige mennesker stadig at en *qigong*-mester skal demonstrere sine overnaturlige evner for publikum. En utøver som besitter evner, er alltid uvillig til å gi slike demonstrasjoner, fordi det ikke er tillatt for ham å gjøre det.. Slike demonstrasjoner kan forstyrre den normale tilstanden i hele samfunnet. For en mann med ekte store dyder er det ikke tillatt å bruke sine overnaturlige evner offentlig. En del *qigong*-mestere føler seg dårlige når de gir en slik oppvisning. Etter oppvisningen ønsker de bare å gråte. Tving dem ikke til å gjøre oppvisninger! De ville føle seg veldig ille til mote om de viste frem sine overnaturlige evner. Da en av mine elever engang viste meg et tidsskrift, følte jeg avsmak over det som sto der. Tidsskriftet meldte at en internasjonal *qigong* konferanse skulle holdes, og at de med overnaturlige evner var invitert til å delta i en konkurranse. De med store evner skulle få delta. Jeg følte meg svært urolig flere dager etter at jeg hadde lest dette. Deltakerne ville angre på at de viste frem evnene sine fordi det ikke er tillatt å konkurrere med overnaturlige evner. En alminnelig person fokuserer kun på verdslige ting i den menneskelige verden, mens en *qigong*-mester må vise selvbeherskelse.

Hva er formålet med å oppnå overnaturlige evner? Dette gjenspeiler en utøvers tanker og strebing. Med begjær og et upålitelig sinn kan man ikke få store overnaturlige evner. Det er en årsak til dette. Før du blir helt opplyst, dømmer du simpelthen riktig og galt i

en sak ut fra vanlige kriterier i den verdslige loven. Du er ikke i stand til å se sannheten i situasjonen eller den karmiske relasjonen bak den. Slåss med, kjefte på og mishandle andre er forårsaket av karmiske relasjoner. Ettersom du ikke er i stand til å se dette, vil din inngripen kunne gjøre saken verre. Den verdslige loven tar seg av saker om takknemlighet eller krenking og om riktig eller galt blant vanlige mennesker. En utøver burde ikke gripe inn. Siden du ikke er opplyst, er det ikke nødvendigvis sannheten i situasjonen du ser med dine øyne. Når en person slår en annen med knyttneven, kan det være en handling som gjør opp "karmisk gjeld". Hvis du griper inn i den, hindrer du dem sannsynligvis i å ordne opp i denne gjelden. *Karma* er en slags svart substans omkring menneskekroppen, en materie som eksisterer i en annen dimensjon og som kan omdannes til sykdommer og katastrofer.

Enhver har overnaturlige evner, og de kan bare utvikles og styrkes ved uavbrutt kultivering. En utøver som bare streber etter overnaturlige evner, er kortsynt og uren i sinnet. Uansett hva han vil bruke de overnaturlige evnene til, vil hans strebing inneholde elementer av selviskhet som definitivt vil hindre kultiveringen, og som bare vil resultere i at han ikke får overnaturlige evner.

(3) Kontroll av *gong*-styrke

Noen utøvere som bare har praktisert *qigong* i en kort tidsperiode, ønsker å behandle sykdommer for å se om de kan helbrede sykdommer eller ei. For en utøver med svak *gong*-styrke resulterer dette i at han, i det øyeblikk han strekker hånden ut for å prøve, vil ta til seg en stor mengde svart *qi*, sykt *qi* og skittent *qi* som finnes i pasientens kropp. Med svak *gong*-styrke har han ikke noe som beskytter ham mot sykt *qi*. Når han deler *qi*-felt med pasienten, kan han ikke beskytte seg selv uten høy *gong*-styrke, og han vil føle seg syk eller oppleve ubehag. Hvis ingen tar seg av ham, vil han i det lange løp ta til seg sykdommer i hele kroppen. Derfor kan en utøver med svak *gong*-styrke ikke helbrede sykdommer for andre, unntatt om han allerede har ervervet overnaturlige evner og besitter den nødvendige *gong*-styrken. Da kan han helbrede sykdom med *qigong*. Selv om noen har disse overnaturlige evnene og kan helbrede

sykdommer med dem, bruker de faktisk på et elementært nivå sin egen energi og den akkumulerte *gong*-styrken i behandlingen. Da *gong* er både energi og en intelligent form for liv, er det meget vanskelig å akkumulere den. Deres egen energi blir forbrukt når *gong* benyttes på denne måten. Når noen slipper ut sin energi, blir *gong*-søylen på issen forkortet og forbrukt. Det er ikke verdt å gjøre dette. Derfor godtar jeg ikke at en med lav *gong*-styrke skal behandle sykdommer for andre. Uansett hvilken god fremgangsmåte man bruker, så forbruker man simpelthen sin egen energi.

Når *gong*-styrken har nådd et visst nivå, vil forskjellige evner dukke opp. Imidlertid bør man stadig være forsiktig med å bruke dem. For eksempel er man nødt til å bruke sitt Himmelske øye når det er åpent, fordi det vil lukkes igjen hvis man aldri bruker det. Det bør likevel ikke brukes for ofte, for da vil energi lekke ut. Betyr det at vi aldri skal bruke det? Selvsagt ikke! Hvorfor skulle vi kultivere det om vi aldri bruker det? Spørsmålet er *når* det skal brukes. Det kan først anvendes når en person har nådd et visst nivå i kultivering og vedkommende er i stand til selv å kompensere energi. For utøvere av Falun Gong vil den *gong* som de frigir, automatisk bli omdannet og kompensert av Falun. Dette sikrer at nivået for deres *gong*-styrke hele tiden opprettholdes. Dette er et av de karakteristiske trekkene ved Falun Gong. Først når en utøver når dette stadiet i kultiveringen, kan han bruke sine overnaturlige evner.

4. Det himmelske øyet (*tianmu*)

(1) Åpning av Det himmelske øyet

Hovedkanalen til Det himmelske øyet (*tianmu*) er plassert mellom midten av pannen og neseroten (*shangen*-punktet)¹⁷. Et vanlig menneske ser med sine fysiske øyne på samme måte som et kamera virker. Ved regulering av linsen eller størrelsen på pupillen, avhengig av belysning og avstand, dannes det, via synsnerven, et bilde i pinealkjertelen i den bakerste halvdel av hjernen. Det gjennomtrengende synet ved overnaturlige evner oppnås ved at pinealen kikker direkte ut gjennom Det himmelske øyet. En vanlig persons Himmelske øye er lukket, fordi åpningen til hovedkanalen er

svært smal og mørk og fordi det ikke er essensiell *qi* eller lys i den. Noen menneskers Himmelske øye kan ikke se ettersom hovedkanalene deres er blokkerte.

For å åpne Det himmelske øyet må man for det første bruke ytre kraft eller selvkultivering for å avblokkere kanalen. Formen på kanalen varierer fra person til person. Den kan være oval, rund, rombisk eller trekantet. Jo bedre man kultiverer, desto rundere blir den. For det andre kan din mester gi deg et øye. Om du kultiverer på egen hånd, må du kultivere det ved egne anstrengelser. For det tredje må det være essensiell *qi* der Det himmelske øyet er plassert.

Vi ser vanligvis med våre fysiske øyne. Det er de samme to øyne som virker som en skjerm og blokkerer vår passasje til andre dimensjoner. Derfor kan vi bare se det som eksisterer i vår fysiske dimensjon. Åpning av Det himmelske øyet setter oss i stand til å se uten å bruke våre to øyne. Har man oppnådd et meget høyt kultiveringsnivå, vil man erverve et Sant øye, og man kan se med Det himmelske øyets Sanne øye eller det Sanne øyet som finnes ved naseroten, *shangen*-punktet. Ifølge Buddha-læren er enhver svettepore i menneskekroppen et øye, og det er øyne over hele kroppen. Ifølge Tao-læren er ethvert akupunkturpunkt et øye. Hovedkanalen ligger i Det himmelske øyet og derfor må den åpnes først. I løpet av en serie med forelesninger om Fa, vil jeg forsyne enhver elev med den materie som kan åpne Det himmelske øyet. Ettersom elevenes konstitusjon er forskjellig, kan resultatene variere fra person til person. Noen ser et mørkt hull, liksom en dyp brønn. Dette betyr at Det himmelske øyets kanal er mørkt. Noen ser en hvit passasje, hvilket angir at deres Himmelske øyne er på vei til å åpne seg hvis de også ser noe foran åpningen. Noen ser noe som snurrer rundt. Dette har mesteren plantet for å åpne Det himmelske øyet. Etter at Det himmelske øyet er boret opp, kan man se. Noen kan se et stort øye gjennom sitt Himmelske øye, *tianmu*, og de tror det er Buddhas øye, men i virkeligheten er det ens eget øye. Dette skjer vanligvis for dem som har gode medfødte egenskaper.

Ifølge våre statistikker har mer enn halvparten av elevene i enhver forelesningsrekke åpnet Det himmelske øyet. Men det oppstår et

problem etter åpningen av Det himmelske øyet. En person som ikke har et godt *xinxing*, er tilbøyelig til å bruke sitt Himmelske øye til å gjøre dårlige gjerninger. For å forhindre dette problemet vil jeg åpne ditt Himmelske øye direkte på nivået for Visdoms-øyets syn, det vil si åpne det på et høyere nivå. Dette lar deg se scener i andre dimensjoner direkte og lar deg se det som dukker opp under kultivering for at du skal tro på dette og øke din tillit til kultiveringen. En nybegynner, hvis *xinxing* ikke har nådd det samme høye nivået som kreves av et menneske med overnaturlige evner, er tilbøyelig til å begå dårlige gjerninger om han får slike evner. Sagt i spøk, om du for eksempel går på gaten, stanser du kanskje foran en lotteribod og trekker hovedgevinsten. Jeg bruker dette eksempelet for å forklare hva jeg mener. Slikt er ikke tillatt. Det er en annen grunn også. Jeg er her for å åpne Det himmelske øyet i stor skala. Hvis alle Himmelske øyne åpnes på et lavere nivå, tenk bare: Er det normalt i et menneskelig samfunn at enhver kan se gjennom en annen persons kropp eller se gjennom en vegg? Dette ville vesentlig påvirke tilstanden i det vanlige menneskelige samfunnet, derfor vil dette ikke være tillatt. Det er ikke tillatt for deg å gjøre slikt, og du kan heller ikke gjøre det. Dette er heller ikke til fordel for utøvere fordi det vil forsterke utøveres begjær. Dette er grunnen til at jeg åpner deres Himmelske øye direkte på et høyt nivå i stedet for et lavt.

(2) Nivåer av Det himmelske øyet (Tianmu)

Det himmelske øyet omfatter mange nivåer. På forskjellig nivå ser en forskjellige dimensjoner. I følge buddhismen er det fem synsnivåer: Det fysiske-øyets syn, Himmel-øyets syn, Visdoms-øyets syn, Fa-øyets syn og Buddha-øyets syn. Hvert av dem deles i tre nivåer: øvre, midtre og nedre. Under nivået for Himmel-øyets syn, kan man kun se ting i denne fysiske verden. Bare over nivået for Visdoms-øyets syn kan man se noe i andre dimensjoner. Noen mennesker har en overnaturlig evne med et gjennomtrengende syn. De kan se ting nøyaktig, enda bedre enn en medisinsk CT-skanner. Men det de oppfatter, er fortsatt vår fysiske verden, og de kan ikke gå utover den dimensjonen som vi lever i. Derfor kan deres Himmelske øye ikke anses å være på et høyt nivå.

Nivået på ens Himmelske øye bestemmes av hvor mye *qi*-essens en besitter og av hvor bred og lys ens hovedkanal er, samt i hvor høy grad kanalen er blokkert. *Qi*-essensen i kanalen er avgjørende for å kunne åpne Det himmelske øyet fullstendig. Det er meget lett å åpne Det himmelske øyet hos et barn under seks år. Jeg behøver ikke en gang å bruke hånden min. I samme øyeblikk som jeg begynner å snakke, er barnets Himmelske øye åpnet. Fordi et lite barn ikke har vært utsatt for dårlig innflytelse fra denne fysiske verden, og fordi det selv heller ikke har begått dårlige gjerninger, er dets medfødte essensielle *qi* vel bevart. Når et barn er over seks år, vil det bli stadig vanskeligere å åpne barnets Himmelske øye. Dette skyldes at barnet blir mer og mer utsatt for ytre påvirkning etter hvert som det blir eldre. Spesielt vil dårlig oppdragelse, bortskjemthet og dårlig moral gjøre at den essensielle *qi* forbrukes. Den kan også forsvinne fullstendig. De menneskene som helt har mistet sin essensielle *qi*, kan gradvis gjøre skaden god igjen ved kultivering, men de må bruke mye tid og gjennomgå store anstrengelser. Derfor er *qi*-essens ytterst verdifull.

Jeg anbefaler ikke å åpne Det himmelske øyet til nivået for Himmel-øyets syn. Dersom utøverens gong-styrke er lav, vil det kreve mer energi å bruke det penetrerende synet enn det han akkumulerer ved kultivering. Hvis for mye essensiell *qi* forbrukes, vil hans Himmelske øye igjen bli lukket. Når det engang er lukket, vil det ikke være lett å åpne det igjen. Derfor foretrekker jeg å åpne mine elevers Himmelske øye til nivået for Visdoms-øyets syn. Uansett om de kan se klart eller ikke, vil utøvere være i stand til å se i andre dimensjoner. På grunn av forskjellen i medfødte betingelser ser noen svært klart, noen ser ting komme til syne et minutt og forsvinne det neste, andre ser ting uklart, men kan i hvert fall se noe lys. Dette vil gagne dem og fremme deres kultivering mot høye nivåer. Hvis man er ute av stand til å se klart, kan det forbedres ved kultivering.

En person med utilstrekkelig *qi*-essens ser gjennom sitt Himmelske øye i sort-hvitt. En person med mer *qi*-essens ser i farger, og det han ser er klarere. Jo mer essensiell *qi*, desto klarere blir synet. Men mennesker er forskjellige. Noen er født med Det himmelske øyet åpent, andres Himmelske øye er forholdsvis tett blokkert. Åpningen

av Det himmelske øyet ser ut som en blomst som springer ut med kronblad og bretter seg ut lag etter lag. Når man sitter i meditasjon, vil man se en lysmasse i Det himmelske øyet. Den er ikke særlig sterk i begynnelsen, men blir senere rød. Noen menneskers Himmelske øye er så hardt blokkert at det blir voldsomme reaksjoner når det åpnes. De føler at hovedkanalen og muskelen i området mellom øyebrynene blir strammere og strammere, som om musklene var samlet der og boret seg innover. De føler også at tinningen og pannen svulmer og smerter. Alt dette er reaksjoner man opplever når Det himmelske øyet åpnes. En person hvis Himmelske øye lett kan åpnes, kan tilfeldig og av og til se saker. Under en forelesning var det en elev som så min *Fashen* ved et tilfelle, men han kunne ikke se den igjen da han kikket med hensikt, fordi han denne gangen faktisk brukte sine fysiske øyne. Hvis han imidlertid ser noe med lukkede øyne og fortsetter med det fra begynnelse til slutt, vil han gradvis se klarere. Hvis han ønsker å se tydeligere, vil han ikke se noe, fordi han da bruker sine fysiske øyne og synsnerven.

De dimensjonene som oppfattes av Det himmelske øyet, er helt forskjellige, avhengig av Det himmelske øyets nivå. En del vitenskapelige forskningsinstitusjoner er uvitende om dette. Som følge av dette ga *qigong*-testene som de hadde utviklet, ikke de ønskede resultatene. Resultatene viste seg til og med å være motsatt av deres forventninger. En institusjon hadde for eksempel utviklet en metode for testing av overnaturlige evner. *Qigong*-mesterne skulle oppfatte hva som skjulte seg i en hermetisk forseglet kasse. Da *qigong*-mesterne hadde sine Himmelske øyne åpne på forskjellige nivåer, gav de forskjellige svar. Resultatet var at forskningspersonalet konkluderte at Det himmelske øyet var noe falskt og villedende. I en slik test oppnår en person med sitt Himmelske øye på et lavt nivå ofte bedre resultater, ettersom hans Himmelske øye kun er åpent på nivået av Himmel-øyets syn, hvilket bare egner seg til å oppfatte gjenstander i den fysiske verden. De som ikke vet om Det himmelske øyet, ville derfor tro at han har de største overnaturlige evnene. Enhver gjenstand, uansett om den er organisk eller uorganisk, vises i forskjellige former i forskjellige dimensjoner. Ta for eksempel et glass. I det øyeblikket det er laget, har det et tilsvarende intelligent

vesen i en annen dimensjon. Dette vesenet kan være noe annet før det går inn i eksistens som glass. En med Det himmelske øyet på laveste nivå ser det som et glass, mens en med Det himmelske øyet på et høyere nivå oppfatter dets intelligente vesen i det andre rommet. En med Det himmelske øyet på et enda høyere nivå er i stand til å oppfatte det intelligente vesenets enda tidligere fysiske form.

(3) Klarsyn (Clairvoyance)

Med åpningen av Det himmelske øyet kan noen mennesker få klarsyn, hvilket gjør dem i stand til å se på flere tusen mils avstand. Enhver har sin egen dimensjon der han er like stor som universet. I denne spesielle dimensjonen er det et speil foran pannen, som ikke kan ses i vår dimensjon. Speilet er til rådighet for enhver, men en ikke-utøvers speil er vendt inn mot ham selv. For en utøver vil speilet gradvis dreie seg. Etter at speilet har dreid, vil det avspeile det han ønsker å se. I sin spesifikke dimensjon er han svært stor, kroppen hans er enorm, det er også dette speilet. Det han vil se, kan bli reflektert i speilet, men han kan ikke oppfatte det bildet som faller på speilet, med mindre bildet forblir på speilet et øyeblikk. Speilet dreier seg og viser ham bildet, så dreier det seg hurtig tilbake. Speilet fortsetter å vende på denne måten. En film viser 24 bilder i sekundet for å produsere kontinuerlig bevegelse. Da speilets rotasjonshastighet er hurtigere, er en utøver i stand til å få kontinuerlige og veldig klare bilder. Dette er hva vi kaller klarsyn. Prinsippet for klarsyn er akkurat så enkelt. Dette ble ansett som hemmelighetenes hemmelighet. Nå har jeg forklart det med bare noen få setninger.

(4) Dimensjoner

Dimensjoner er svært komplekse, slik mennesker ser dem. Menneskene kjenner bare den dimensjonen som de selv eksisterer i, og har ingen mulighet til å oppdage andre dimensjoner. Hva angår andre dimensjoner har vi *qigong*-mestere allerede oppfattet titalls av dem. Dette kan forklares i teorien, men kan ennå ikke bevises av vitenskapen. Noen ting reflekteres i vår dimensjon, selv om du ikke erkjenner dets eksistens. For eksempel er det et sted i verden som

heter Bermuda-øyene, også kalt "Bermuda Triangelet". Skip og fly har forsvunnet der, men dukket opp igjen noen år senere. Ingen kan forklare årsaken til dette fenomenet, fordi ingen har kunnet bryte ut av den teoretiske tenkemåten som er skapt av det moderne menneskesinnet. Faktisk er det en kanal til en annen dimensjon. Ulik vår dør, som er en alminnelig dør, åpner denne kanalen seg på en uforutsigbar måte. Et skip vil seile inn i kanalen når døra tilfeldigvis er åpen. Mennesket kan ikke føle forskjell mellom dimensjonene og kommer inn i en annen dimensjon på et øyeblikk. Forskjellen i tid og rom mellom den dimensjonen og vår, kan ikke måles uttrykt i mil. En distanse på tusenvis av mil ville bare være en prikk her. Det vil si at de to rommene opptar samme plass samtidig. Når skipet bare hadde oppholdt seg der en stund og kom ut igjen, hadde det gått titalls år i denne verden på grunn av tidsforskjellen mellom de to dimensjonene. Det er også enhetlige verdener i enhver dimensjon. De er meget komplekse og ser ut som en modell av atomstrukturer med masse baller koblet sammen med linjer i alle retninger.

Fire år før 2. verdenskrig ble en britisk pilot rammet av et kraftig uvær under et flyoppdrag. Ved å bruke sin erfaring fant han en forlatt flyplass. Da flyplassen kom til syne, så han plutselig et helt annet syn: en klar og uendelig himmel viste seg som om den hadde dukket opp fra en annen verden. Flyene på flyplassen var gulmalte, og mennesker var i arbeid på bakken. Han syntes dette var veldig rart! Han landet flyet, men ingen la på noen måte merke til ham. Kontrolltårnet tok heller ikke kontakt med ham. Ettersom været var bra, besluttet han seg for å dra av sted igjen og fløy av gårde. Da han hadde tilbakelagt en distanse omtrent lik den som var mellom flyplassen og det stedet hvor han først hadde fått øye på den, kom han igjen inn i uvær. Han klarte til slutt å komme til startpunktet. Han avla rapport om situasjonen, og førte den inn i sin loggbok, men hans foresatte kunne ikke tro ham. Fire år senere brøt 2. verdenskrig ut. Han ble sendt ut for å bevokte den forlatte flyplassen. Da han kom dit, husket han med en gang det han hadde sett for fire år siden ettersom han så eksakt det samme som forrige gang. Vi *qigong*-mestere vet hva det dreide seg om. Piloten gjorde på forhånd det han skulle gjøre fire år senere. Som i en

forestilling hoppet han over en scene og fortsatte med den neste, for deretter å gå tilbake og gjøre det i rett rekkefølge igjen.

5. Behandling av sykdommer med qigong og behandling av sykdommer på sykehus

Teoretisk uttrykt er behandling av sykdommer med *qigong* helt annerledes enn behandling av sykdom på sykehus. Vestlig medisin behandler sykdom med metoder som brukes i det vanlige menneskelige samfunnet. Selv om det finnes laboratorietester, røntgen osv, kan man bare observere manifestasjonen av sykdommen i denne dimensjonen. Man kan ikke se budskapet fra en annen dimensjon og man kan heller ikke se den reelle årsaken til sykdommen. Hvis en pasients sykdom ikke er alvorlig, kan medisin brukes til å drepe eller drive ut sykdomsårsaken (sykdomsårsaken kalles patogen i vestlig medisin og karmisk gjeld i *qigong*). Men medisin er til liten nytte når sykdommen er alvorlig. Hvis den medisinske dosen økes, vil pasienten ikke tåle den. Ikke alle sykdommer er styrt av lovene i denne verden. Noen sykdommer er meget alvorlige, og overgår begrensningene i denne verdens lover. Da er sykehusene ute av stand til å behandle dem.

Kinesisk medisin er den tradisjonelle medisinske vitenskapen i vårt land. Den kan ikke skilles fra de overnaturlige evnene som utvikles gjennom kultivering. I gamle dager var man svært opptatt av å kultivere kroppen. Den konfutsianske skolen, Tao-skolen og Buddha-skolen, inklusive studenter innen konfutsianismen, la alle stor vekt på å sitte i meditasjon, noe som ble sett på som en slags ferdighet (*gong fu*). Selv om de ikke praktiserte kultivering, kunne de med tiden utvikle *gong* og overnaturlige evner. Hvorfor har kinesisk akupunktur kunnet utvikle en slik klar forståelse av menneskekroppens meridianer¹⁸? Hvorfor er akupunkturpunkter forbundet med hverandre vertikalt, snarere enn horisontalt eller kryssende? Hvordan kan disse punktene være beskrevet så nøyaktig? Det en person med overnaturlige evner i dag ser med Det himmelske øyet, er det samme som ble beskrevet av tradisjonelle kinesiske leger, fordi legene i gamle dager vanligvis hadde overnaturlige evner. Store leger i

kinesisk historie, som Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que og Hua Tuo¹⁹, var alle faktisk *qigong*-mestere med overnaturlige evner. Tradisjonell kinesisk medisin har ført behandlingsteknikkene videre, mens aspektet med overnaturlige evner er blitt borte. Legene i tradisjonell kinesisk medisin brukte øynene (inklusive overnaturlige evner) til å diagnostisere en sykdom. Senere ble teknikken med å føle pulsen utviklet. Hvis kinesisk medisin kombinerte sine teknikker med bruk av overnaturlige evner i behandling, ville vestlig medisin stadig ikke kunne ta igjen kinesisk medisin på mange år.

Qigong-behandling fjerner fullstendig årsaken til sykdommen. Jeg ser på sykdom som en slags *karma*. Å behandle noens sykdom er en hjelp til å fordrive hans *karma*. Noen *qigong*-mestere behandler pasienter ved å drive ut svart *qi*, drive ut *qi* og tilføre god *qi*. De kan drive ut svart *qi* på meget lavt nivå, men de kjenner ikke den grunnleggende årsaken til svart *qi*. Når den svarte *qi* kommer igjen, vil sykdommen komme tilbake. Faktisk er det ikke den svarte *qi* som skaper sykdommen. Forekomsten av den svarte *qi* får ham kun til å føle seg uvel. Den grunnleggende årsaken til sykdommen er et intelligent vesen som finnes i en annen dimensjon. Mange *qigong*-mestere vet ikke dette. Disse intelligente vesenene er så mektige at alminnelige mennesker verken kan eller våger å røre dem. Helbredelse av sykdom i vårt Falun kultiveringssystem sikter på å fjerne det intelligente vesenet og drive ut roten til sykdommen. Deretter blir det lagt et beskyttende energifelt over området for å forhindre at sykdommen kommer tilbake.

Qigong kan kurere sykdommer, men kan ikke anvendes til å forstyrre den normale tilstanden i det menneskelige samfunnet. Det vanlige samfunnets tilstand ville bli forstyrret om *qigong* ble benyttet i utstrakt målestokk. Dette er ikke tillatt, og helbredelseseffekten ville heller ikke være god. Som folk flest vet, før det ble opprettet *qigong*-poliklinikker, *qigong*-sykehus og *qigong*-rehabiliteringssentre, kunne *qigong* ha nokså bra behandlingseffekt. Straks en praksis blir etablert for å behandle sykdommer, avtar imidlertid dens helbredende virkning markant. Dette viser at det ikke er tillatt å bruke overnaturlige evner til å erstatte funksjoner i det vanlige samfunnet. I så fall vil det

overnaturlige uunngåelig bli redusert til et like lavt nivå som metodene i det vanlige samfunnet.

Et menneske med gjennomtrengende syn kan se igjennom menneskekroppen, tverrsnitt for tverrsnitt, som i et mikroskop. Han kan se myke vev og alle deler av kroppen. Nå kan man også se klart ved hjelp av CT-skanning, men dette utføres tross alt av en maskin, tar masse tid, bruker masse film og er veldig langsomt og kostbart. Dessuten er det ikke så lettvinnt og nøyaktig som overnaturlige evner. En *qigong*-mester kan på et øyeblikk direkte se enhver del av en pasients kropp meget klart, og det med lukkede øyne. Er ikke dette høyteknologi? Det er til og med mer avansert enn moderne teknologi. Dette nivået eksisterte allerede i det gamle Kina, dette er fortidens høyteknologi. Hua Tuo oppdaget engang en svulst i keiser Cao Cao²⁰ hjerne og tilbød seg å operere ham. Cao Cao avviste tilbudet fordi han trodde at Hua Tuo ville ta livet av ham. Han lot Hua Tuo arresteres. Følgelig døde Cao Cao av hjernesvulsten. Mange store leger i kinesisk medisin har gjennom historien hatt overnaturlige evner. Denne gamle tradisjonen er imidlertid sunket ned i glemsel i det moderne samfunnet fordi menneskene er blitt besatt av materielle ting.

Vår kultivering av *qigong* på høyt nivå krever at vi får en ny forståelse av vår tradisjon, prøver å føre den videre og utvikle den i praksis, slik at den igjen kan være til menneskehetens beste.

6. Qigong av Buddha-læren og buddhisme

Når vi snakker om *qigong* fra Buddha-læren, vil mange forbinde det med følgende problem. Da målet for Buddha-læren er, gjennom kultivering, å bli en Buddha, vil folk tenke på ting innen buddhismen. Her ønsker jeg å gjøre det klart at Falun Gong er *qigong* av Buddha-læren. Det er en ortodoks, stor kultiveringsvei og har ikke noe med buddhisme å gjøre. *Qigong* fra Buddha-læren er *qigong* fra Buddha-læren, mens buddhisme er buddhisme. Selv om hensikten med kultivering er den samme, så går de ikke samme vei og tilhører ikke samme kultiveringssystem. Dermed har de forskjellige krav. Jeg brukte ordet *Buddha* her, og jeg vil nevne det igjen når jeg snakker om kultivering på høyt nivå. Det er ikke noe overtroisk ved ordet i seg

selv. Noen mennesker blir forskrekket når de hører ordet Buddha. De sier at du sprer overtro. Dette er ikke rett. Ordet Buddha stammer fra sanskrit og kommer fra India. Det ble oversatt til kinesisk ut fra sin uttale med to ord *Fo Tuo*²¹. Folk sier ofte kun *Fo* og utelater *Tuo*. Buddha oversatt til kinesisk betyr ”den opplyste”, det vil si en person som har nådd opplysning.

(1) *Qigong* fra Buddha-læren

Nå for tiden er to slags *qigong* fra Buddha-læren blitt offentliggjort. Den ene kommer fra buddhisme og har under sin utvikling i de siste tusener av år frembrakt mange fremragende munkere. Når disse fremragende munkene nådde et meget høyt nivå i kultivering, fikk de instruksjon fra mestere på høyt nivå. Slik mottok de sann lære fra enda høyere nivåer. Før i tiden ble alt dette overlevert enkeltvis fra person til person i buddhismen. Først da de fremragende munkene sto overfor døden, ga de læren videre til sin disippel. Disse munkene kultiverte under veiledning av de buddhistiske læresetningene og forbedret seg selv på alle måter. Denne slags *qigong* syntes å være nært forbundet med buddhisme. Senere, da munkene ble drevet ut fra templene, som under ”Den store kulturrevolusjonen”²², ble disse kultiveringsmetodene spredd vidt omkring blant vanlige folk.

Den annen slags *qigong* er også *qigong* fra Buddha-læren. Denne *qigong* har aldri vært en del av buddhismen. Den har alltid blitt utøvd i det stille, enten blant andre mennesker eller høyt oppe i fjellene. Slike kultiveringsmetoder er alle ganske enestående. Det kreves at man velger en god disippel som har virkelig stor dygd, *de*, og er i stand til å kultivere mot høyt nivå. En slik disippel kommer bare til verden med mange, mange års mellomrom. Disse kultiveringsmetodene kan ikke offentliggjøres ettersom de krever meget høy *xinxing* og gong vokser meget raskt. De som kultiverer disse metodene, kan gjøre raske fremskritt. Det finnes ganske mange slike kultiveringsmetoder. Det samme gjelder innen Tao-skolen, som inkluderer retninger som Kunlung, Ermei, Wudang osv. Innenfor hver retning finnes det forskjellige kultiveringsmetoder. De avviker så mye fra hverandre at de ikke kan blandes i kultiveringen.

(2) Buddhisme

Buddhisme var et sett av kultiveringsmetoder, identifisert av Sakyamuni etter at han ble opplyst i India for over 2000 år siden og basert på de opprinnelige indiske kultiveringsmetodene. De kan sammenfattes i tre ord: forskrift (regler, moral), meditasjon (*Samadhi, ding*²³) og visdom. Forskriftene er for å oppnå meditasjon. Buddhismen har øvelser, men disse omtales ikke. En buddhist legger ikke vekt på ytre øvelser. Faktum er at han utøver med en gang han sitter i meditasjon fordi han automatisk kan samle og absorbere kosmisk energi inn i kroppen når hans sinn er i stille konsentrasjon. Effekten blir den samme som å utøve *qigong*. Forskriftene i buddhisme krever at man tar avstand fra alle begjær og gir slipp på alt det alminnelige mennesker holder fast ved, for derved å nå en tilstand av stillhet og kunne ”handle uten hensikt og begjær”, *Wu Wei*. På denne måten kan man oppnå konsentrasjon (*ding*) og stadig heve sitt nivå inntil man til slutt oppnår visdom og opplysning og oppfatter universets sannhet.

Sakyamuni gjorde bare tre ting om dagen under det første stadiet da han spredde sin lære, *Dharma*²⁴. Han foreleste hovedsakelig *Arhats*²⁵ *Dharma* for sine disipler, samlet almisser (mat) med en skål i hendene og satt med bena i kors i meditasjon i sann kultivering. Etter at Sakyamuni forlot denne verden ble det konflikt mellom brahmanisme og buddhisme. Dette førte til at det oppsto en kombinasjon av de to og fremveksten av hinduismen. Derfor er det ingen buddhisme i India nå. I den videre utviklingen og forandringen oppstod mahayana²⁶, som ble innført i det indre av Kina og ble til dagens buddhisme. I Mahayana buddhisme var Sakyamuni ikke den eneste Buddha som ble tilbedt. Mange andre Buddha’er ble også dyrket, så som flere Tathagataer²⁷, Buddha Amitabha, Medisin-Buddha med flere. Etter hvert ble det fastsatt flere forskrifter, og det ble satt høyere mål for kultiveringen. I sin levetid lærte Sakyamuni ut dharma på Bodhisattva-nivå videre til noen få av sine disipler. Den ble senere reorganisert og utviklet til dagens Mahayana buddhisme (Store vognen) for kultivering til Bodhisattvaers verden. I dag beholdes fremdeles tradisjonen Hinayana²⁸ i Sørøst-Asia, og det holdes seremonier der man viser overnaturlige evner. I løpet av buddhismens

utvikling ble en gren introdusert i Tibet. Den ble kalt tibetansk tantrisme. En annen gren ble introdusert i Han²⁹ området gjennom Xinjiang³⁰ og kalt Tang tantrisme (den forsvant etter undertrykkelsen av buddhismen i Hui-Chang³¹ tiden). En tredje gren ble utviklet til yoga i India.

I buddhisme øves ikke ytre øvelser og heller ikke *qigong*. Dette er for å bevare og beskytte den tradisjonelle kultiveringsmåten innenfor buddhismen, og er en viktig årsak til at buddhismen har opprettholdt sin popularitet i over 2000 år uten tilbakegang. Ved å avvise innflytelse utenfra har buddhismen bevart sine egne tradisjoner. I buddhismen er kultiveringsmåtene heller ikke fullstendig de samme. Hinayana legger vekt på personlig frelse og egenkultivering, mens Mahayana har utviklet seg til en lære med vekt på å frelse seg selv og andre; det vil si frelse alle levende vesener.

7. Den ortodokse kultiveringsveien og vranglære

(1) Den uvanlige skolens kultiveringsmetode

Pangmen Zuodao kalles også Den uvanlige skolens kultiveringsmetode eller *Qimen*-skolen. Ulike *qigong*-skoler eksisterte før religionene ble til. Mange av metodene utenfor religionene er blitt utbredt blant folk. Få av disse er blitt til et komplett kultiveringssystem eller teori. *Qimen*-skolen har imidlertid sine særegne systematiske, komplette og intensive kultiveringsmetoder, som også er blitt nedarvet blant folk. Denne slags kultiveringsmetode er ofte blitt kalt *Pangmen Zuodao*. Hvorfor ble den kaldt *Pangmen Zuodao*? Bokstavelig talt betyr *Pangmen* ”sidedør” og *Zuodao*, klossete/klønete. Det anses at kultiveringsmetoder i Buddha-skolen og Tao-skolen er ortodokse eller sanne, mens alle andre kultiveringsmetoder er *Pangmen Zuodao* eller vranglære. Men dette er faktisk ikke sant. I generasjoner er *Pangmen Zuodao* blitt utøvd i hemmelighet og overlevert til bare en enkelt disippel. Metoden kan ikke gjøres offentlig kjent ettersom alminnelige mennesker neppe ville forstå den. Utøvere i dette systemet hevder også at deres kultiveringsmetode verken tilhører Buddha-skolen eller Tao-skolen. Deres kultiveringssystem stiller strenge krav til *xinxing*, de kultiverer

ifølge universets egenskap og legger vekt på betydningen av å gjøre gode gjerninger og passe på sin *xinxing*. Høye mestere innenfor denne metoden har enestående evner, mange ganske enorme. Jeg har møtt tre høye mestere fra denne læren som lærte meg saker som ikke finnes verken i Buddha-læren eller i Dao-læren. Det de lærte meg, er forholdsvis vanskelig i kultiveringsprosessen, og den uforedlede *gong* viste seg å være temmelig enestående. Dette i motsetning til mange av de såkalte kultiveringsmetoder innen Buddha-læren og Tao-læren, som spres nå til dags. Disse mangler strenge krav til *xinxing* og kan derfor ikke kultivere til et høyt nivå. Vi må derfor se på de ulike kultiveringsmetodene hver for seg.

(2) Kampsport *qigong*

Kampsport *qigong* er blitt til gjennom en lang tid i historien. Med en integrert teori og kultiveringsmetode er det blitt til et uavhengig system. Strengt tatt er det kun en manifestasjon av overnaturlige evner som viser seg på det laveste nivået av denne indre kultiveringsmetoden. Alle evner som erverves ved å utøve kampsport, kan oppnås ved indre kultivering. Utøvelse av kampsport *qigong* begynner også med *qi*-øvelser. For å dele en stein med hånden må man for eksempel først forflytte *qi* ved å svinge med armene. Så vil *qi* kvalitativt omdannes og over tid danne en energimasse som ser ut som et slags lys. Først når man har nådd dette stadiet, kan ens kultiveringsenergi, *gong*, begynne å få effekt. Da *gong* er materie av høy kvalitet med intelligens, er den under styring av ens sinn, og den eksisterer i en annen dimensjon. Under kamp behøver man ikke forflytte sin *qi*, bare tanken på dette vil få *gong* frem. Etter hvert som man øver, vil ens *gong* uopphørlig styrkes, partiklene bli finere og energien sterkere. Dette fører til evner (*gong fu*) som Jernsandhånden og Sinoberhånden. I de seneste årene er det dukket opp teknikker som Gyldent Klokkeskjold og Jernkledeskjorte, som er blitt vist på film, på TV og i tidsskrifter. Disse teknikkene er oppnådd gjennom integrert utøving av både kampsport og indre kultivering. Det vil si at de kommer frem ved å kombinere både indre og ytre kultivering. I indre kultivering legges vekten på dygd og *xinxing*. Teoretisk uttrykt, når ens evner (*gong fu*) har nådd et visst nivå, kan *gong* frigjøres fra

kroppens indre, og på grunn av høy tetthet blir den et beskyttende skjold. Ifølge teori ligger den største forskjellen mellom kampsport *qigong* og vår indre kultivering i at kampsport utøves med voldsomme bevegelser uten at man går inn i stillhet. Resultatet er at qi vil bevege seg i musklene under huden og ikke komme inn i *dantian*³². Derfor er dette ikke kultivering og kan heller ikke kultivere ens kropp.

(3) Omvendt kultivering og lånt gong

Det finnes mennesker som aldri har praktisert *qigong*, men plutselig får de gong over natten. De har ganske sterk energi, og er til og med i stand til å helbrede sykdommer. Folk kaller dem også *qigong*-mestere, og de lærer dessuten ut til andre. Noen av dem har rett og slett ikke lært *qigong* tidligere, eller de har lært noen få bevegelser. De begynner å lære andre etter å ha gjort noen få endringer. Disse menneskene er ikke kvalifiserte *qigong*-mestere, og de har intet å gi videre til andre. Det de lærer ut, kan ikke føre til kultivering mot høye nivåer. I beste fall kan det brukes til å fjerne sykdommer og holde folk friske. Hvordan har de fått sin gong? Først vil jeg si noen få ord om omvendt kultivering. Den såkalte omvendte kultiveringen inntreffer for noen personer som har eksepsjonelt godt *xinxing* og meget god karakter, men som ofte er kommet opp i årene, fra 50 år og oppover. Ettersom de har kort tid igjen av sine liv, kan de ikke kultivere fra begynnelsen. Dessuten er det ikke lett for dem å finne en god mester som kan lære dem å kultivere både kropp og sjel. Om en av dem ønsker å kultivere, vil en mester på høyt nivå tilføre ham høy energi, tilsvarende hans grunnlag i *xinxing*. Slik kan han kultivere i omvendt orden, fra toppen og nedover, det er mye hurtigere. Den høye mesteren utvikler energien i en annen dimensjon og tilfører ham uopphørlig energi utenfra. Spesielt når han helbreder sykdom eller former et energifelt, vil energi som blir gitt av denne mesteren, bli tilført ham som via et rør. Noen av disse menneskene vet ikke engang selv hvor denne energien kommer fra. Dette fenomenet kalles omvendt kultivering.

Det finnes en annen form som kalles lånt gong, og som ikke har noen aldersgrense. Foruten hovedbevissthet (*Zhu Yishi*) har mennesket også sekundærbevissthet (*Fu Yishi*). Sekundærbevisstheten er ofte på

et høyere nivå enn hovedbevisstheten. Noen menneskers sekundærbevissthet er på et så høyt nivå at den kan ta kontakt med opplyste vesener. Når disse menneskene ønsker å kultivere, vil deres sekundærbevissthet straks oppnå kontakt med de store opplyste og låne *gong* fra dem for å kunne heve sitt eget nivå. Når de mottar lånt *gong*, vil de også finne at de selv har fått *gong* over natten. Da blir de i stand til å helbrede pasienter og befri dem fra lidelser. De bruker vanligvis metoden med å danne et energifelt eller gi energi direkte til en person, samt lære ut noen teknikker.

Slike mennesker klarer seg ofte bra i begynnelsen. Med denne *gong* får de godt rykte og oppnår både berømmelse og personlig gevinst. Når tanker om berømmelse og vinning tar en for stor del av deres sinn og er større enn ønsket om å kultivere, da vil deres *gong* avta og bli mindre og mindre inntil den til slutt forsvinner helt.

(4) Det kosmiske språket

Noen mennesker kan plutselig snakke et nytt språk og snakke det ganske flytende. Dette er ikke et språk fra det menneskelige samfunnet. Hva kan vi kalle det? Vi kan kalle det et kosmisk språk. Egentlig er det bare et språk som brukes av vesener som ikke er så høytstående. Nå har temmelig mange *qigong*-utøvere i Kina hatt slike opplevelser, og noen kan til og med snakke flere slike språk. Som vi vet, er de menneskelige språkene ganske kompliserte, det er mer enn 1000 språk. Kan kosmisk språk regnes som en overnaturlig evne? Jeg sier at det kan det ikke. Dette er ikke ens egen overnaturlige evne, heller ikke en slags evne som er blitt gitt deg utenfra. Derimot er taleren kontrollert av et fremmed vesen. Disse vesenene har sin opprinnelse på et litt høyere nivå, i alle fall høyere enn menneskehetens, og det er dette vesenet som snakker. Personen som taler det kosmiske språket, fungerer bare som medium. De fleste som snakker, vet ikke engang hva det betyr. Bare en tankeleser kan tyde den omtrentlige ideen. Dette er ikke en overnaturlig evne, men mange mennesker blir selvtilfredse og svulmer av stolthet etter å ha snakket slik, og de ser på det som en overnaturlig evne. Faktisk kan en person, hvis Himmelske øye er åpent på et høyt nivå, observere at det er et vesen over taleren som taler gjennom hans munn.

Vesenet lærer taleren det kosmiske språket og overfører samtidig en del *gong* til ham. Taleren vil heretter bli kontrollert av vesenet, så dette er ikke ortodoks Lov, *Fa*. Selv om vesenet er inne i en høyere dimensjon, kultiverer det ikke den ortodokse *Fa*. Derfor vet det heller ikke hvordan det skal få utøveren til å fordrive sykdom eller holde seg frisk, og derfor benytter det metoden med å frigi energi gjennom tale. Da frigjort energi har stor spredning, har den meget liten kraft. Den kan ha en viss effekt på noen mindre sykdommer, men ikke på de alvorlige. Ifølge buddhismen har mennesker i himmelen ingen lidelser eller konflikter. Derfor kan de ikke kultivere. De mangler motgang og herding, og de kan ikke øke sitt nivå. Derfor forsøker disse vesenene å heve sitt nivå ved å hjelpe mennesker til å bli kvitt sykdom og holde seg friske. Dette er det kosmiske språket. Det kosmiske språket er ikke en overnaturlig evne, heller ikke en type *qigong*.

(5) Besatt av fremmede budskap - informasjonsbesettelse

Blant informasjonsbesettelse er besettelse (*futi*) av en lavintelligent ånd mest skadelig. Denne lokkes til en på grunn av at man kultiverer vranglære, og den er til stor skade. Dersom man blir besatt, er konsekvensene veldig skremmende. Noen har ikke praktisert *qigong* mye, men har et sterkt ønske om å behandle sykdommer. De ønsker å skape seg en formue, og deres sinn er fullstendig opptatt av dette. De var opprinnelig gode mennesker eller hadde allerede en mester som tok seg av dem. Men da de begynte å bli interessert i å behandle sykdommer og tjene penger, gikk det straks dårlig for dem, og de pådro seg disse vesenene som virkelig eksisterer, men ikke i vår fysiske dimensjon.

Utøveren føler plutselig at hans Himmelske øye har åpnet seg og at han har *gong*. Faktisk er det besettende ånder, *futi*, som dominerer hans hjerne, som reflekterer til hjernen hans de bildene den ser og som gjør at han føler at hans Himmelske øye har åpnet seg. Egentlig er det ikke åpent i det hele tatt. Hvorfor gir besettende ånder ham *gong*? Hvorfor vil det hjelpe ham? Fordi vårt univers ikke tillater dyr å kultivere ferdig eller få den ortodokse *Fa*. Dyr forbedrer ikke sitt *xinxing* og kan ikke heve sitt nivå. Derfor vil de besette et menneskes kropp for å få tak i kroppens essens. Det er også et prinsipp i universet

som sier: uten tap, ingen vinning. De vil tilfredsstille ditt ønske om personlig berømmelse og vinning, gjøre deg rik og berømt. Men besettende ånder vil ikke hjelpe deg gratis. De ønsker også å få noe, og vil ha tak i din essens. Når de besettende åndene forlater deg, vil du ikke ha noe igjen. Du vil bli meget svak, eller bli helt grønnsak! Dette er forårsaket av dårlig *xinxing*. Ett rettskaffent, opprett sinn kan kue hundre onde. Med et rettskaffent hjerte vil du ikke lokke til deg noe ondt. Det vil si at som utøver bør du være åpen og ærlig, avvise alt urent og alle dårlige saker og kultivere kun den ortodokse Fa.

(6) I ortodoks *qigong* kan man også øve vranglære

Selv om noen mennesker har lært *qigong* av en ortodoks skole, over de allerede vranglære ubevisst fordi de ikke har strenge krav til seg selv og ikke legger vekt på *xinxing*, men tenker på dårlige saker mens de øver. Når en utøver for eksempel står i Stå som en søyle-øvelsen eller sitter i meditasjon, tenker han på penger, berømmelse og vinning, tenker på at ”jeg skal straffe de som har behandlet meg dårlig når jeg får overnaturlige evner”, eller tenker på en eller annen type overnaturlige evner etc. Om han slik tilfører dårlige saker i *gong*, øver han i realiteten vranglære. Dette er meget farlig for han kan tiltrekke seg dårlige saker, for eksempel onde ånder fra lavt nivå og lignende. Kanskje er han selv ikke klar over at han har tiltrukket seg disse fordi han er besatt av sterke begjær. Man kan ikke lære Tao med sterke begjær og et urent hjerte. Om hans sinnelag ikke er opprett, har ikke engang hans mester noen mulighet til å beskytte ham. Derfor må en utøver strengt passe på sitt sinnelag og hjertes natur (*xinxing*) med rette tanker og uten begjær, ellers kan han få problemer.

Kapittel 2 Falun Gong

Falun Gong stammer fra Falun Xiulian Dafa³³ i Buddha-læren, og det er en spesiell metode for *qigong*-kultivering i Buddha-læren. Allikevel har den sine egne unike egenskaper som skiller den fra vanlige kultiveringsmetoder i Buddha-læren. Denne kultiveringsmetoden er en spesielt intens kultiveringsmetode som tidligere krevde av utøvere at de skulle ha et ekstremt høyt *xinxing* og gode medfødte egenskaper. For å få flere utøvere til å gjøre fremskritt og samtidig tilfredsstille behovene til et stort antall beslutsomme utøvere, har jeg spesielt tilpasset, arrangert om og offentliggjort dette settet av kultiveringsmetoder som nå egner seg for offentliggjøring. Til tross for modifikasjonene overstiger denne metoden langt undervisningen og nivået i vanlige *qigong*-metoder.

1. Faluns funksjon

Falun i Falun Gong har samme karakteristikk som kosmos, den er en miniatyr av kosmos. Utøvere i Falun Gong vil ikke bare hurtig utvikle sine overnaturlige evner og *gong*-styrke, men også på meget kort tid foredle en Falun med overveldende styrke. Når Falun er utviklet, eksisterer den som et slags intelligent vesen. Den roterer automatisk og uopphørlig i nedre del av utøverens buk, og uavbrutt samler og omdanner den energi fra universet. Til slutt omdannes energien i utøverens kropp til *gong*. Derved oppnås effekten ”Fa foredler utøveren”, det vil si at Falun foredler utøveren kontinuerlig og ustoppelig – selv når man ikke øver. Den indre virkningen av Falun er frelse for utøveren, men vedkommende vil også oppnå en sunn og sterk kropp, mer visdom og forstand og beskyttelse mot å begå feil. Falun kan også beskytte utøveren mot forstyrrelser fra mennesker med dårlig *xinxing*. Utad kan Falun redde andre, helbrede sykdom, eliminere ondskap for mennesker og rette opp alle unormale tilstander. Falun roterer ustoppelig i nedre delen av mageregionen, ni ganger med klokka, ni ganger mot klokka. Når den roterer med klokka, absorberer den energi fra universet, og energien er veldig kraftfull. I takt med økt *gong*-styrke blir den roterende kraften stadig sterkere.

Dette er en tilstand som ikke kan oppnås med hensikt ved å fylle *qi* gjennom issen. Når Falun roterer mot klokka, frigjør den energi som kan redde alle vesener og rette opp unormale tilstander. Alle rundt utøveren drar nytte av det. Av alle *qigong*-metoder som er gjort kjent i Kina, er Falun Gong den første og eneste kultiveringsmetoden som har oppnådd effekten ”Fa foredler utøveren.”

Falun er det mest dyrebare og kan ikke byttes for noen pris. Da min mester overleverte Falun til meg, sa han at Falun ikke må gis til noen andre. Selv de som har kultivert i tusener av år, ivrer etter å få den, men kan ikke. Vårt kultiveringssystem kan bare gis videre til en person etter veldig, veldig lang tid, i motsetning til de systemene som blir overlevert fra person til person i løpet av noen tiår. Falun er derfor ekstremt verdifull. Selv om vi nå har offentliggjort den og forandret den til å bli mindre kraftfull enn opprinnelig, er den fortsatt ekstremt verdifull. Utøvere som har fått den, er halvveis gjennom sin kultivering. Det som gjenstår, er kun å oppgradere *xinxing*, og et meget høyt nivå venter deg i fremtiden. Mennesker som ikke har forutbestemt skjebne, vil kanskje slutte å kultivere etter en liten stund, og da vil Falun ikke lenger eksistere i dem.

Falun Gong tilhører Buddha-læren, men overgår fullstendig Buddha-lærens rekkevidde fordi den kultiverer i overensstemmelse med hele universet. Kultivering i Buddha-læren omtalte tidligere bare Buddha-lærens prinsipper, mens kultivering i Tao-læren bare omtalte Tao-lærens prinsipper. Ingen av dem forklarte universet fullstendig på et fundamentalt nivå. Universet er likt et menneske ved at det, i tillegg til sin fysiske oppbygging, også har sin særegne egenskap. Denne egenskapen kan sammenfattes med tre ord: Sannhet-Medfølelse-Toleranse (*Zhen, Shan, Ren*). Tao-lærens kultivering legger hovedvekten på *Zhen*, å snakke sant, gjøre ærlige gjerninger, vende tilbake til det opprinnelige sanne selvet og til slutt å bli et ”sant menneske”. Kultivering i Buddha-læren legger vekt på *Shan*, å dyrke frem stor barmhjertighet og redde alle vesener. Vår skole kultiverer samtidig *Zhen, Shan, Ren* direkte i overensstemmelse med universets fundamentale egenskap, og utøverne blir til slutt fullstendig assimilert til universet.

Falun Gong er et *qigong*-system som kultiverer både kropp og sjel. Etter at utøverens *gong*-styrke og *xinxing* har nådd et visst nivå, vil han eller hun i denne verden nå opplysning (åpne *gong*) og kultivere ferdig en uforgjengelig kropp. Generelt er Falun Gong delt opp i Innen trefoldige verdens Fa, Hinsides trefoldige verdens Fa etc. med mange nivåer, og jeg håper at alle målrettede utøvere kommer til å være flittige i sin kultivering og ustopkelig høyne sin *xinxing* så de kan fullbyrde kultiveringen.

2. Faluns utforming

Falun i Falun Gong er en intelligent, roterende kropp av høyenergi-substans. Den roterer i overensstemmelse med lovene for bevegelse i universet. I en viss forstand kan man si at *Falun* er en miniatyr av universet.

I midten av Falun er Buddha-lærens symbol *swastika*, ”卐” (på Sanskrit betyr *srivatsa* ”卐” å samle all god fremgang”). *Swastika* er Faluns kjerne. Dens farge er nesten gyllengul, mens bakgrunnen er veldig frisk lyserød. Bakgrunnsfargen på den ytre sirkelen er oransje. Fire taoistiske *taiji*³⁴ symboler og fire *swastika* fra Buddha-læren er ordnet annenhver i åtte retninger. Den *taiji* som består av røde og sorte farger hører til Tao-skolen, den *taiji* som består av røde og blå tilhører ”Urbegynnelsens Store Tao”. De fire små *swastika* er også gyllengule. Faluns bakgrunnsfarge forandres syklisk mellom rød, oransje, gul, grønn, blå, indigo og fiolett, og dette er vakre farger. Fargen på *swastika* i midten og *taiji* motivene forandres ikke. Disse *swastika* i forskjellige størrelser roterer automatisk, slik som Falun. Falun har sin rot i universet. Universet roterer, alle galaksene roterer, og det gjør også Falun. De som har sitt Himmelske øye åpent på et lavere nivå, kan se Falun rotere lik en elektrisk vifte. De som har sitt Himmelske øye åpent på et høyere nivå, kan se hele Faluns utseende, hvilket er så vakkert og strålende at det oppmuntrer utøvere til å kultivere med enda større mot og flittighet.

3. Særdrag ved kultivering av Falun Gong

(1) Fa foredler utøveren

Utøvere av Falun Gong er ikke bare i stand til raskt å øke sin *gong*-styrke og sine overnaturlige evner, men kan også foredle frem Falun ved kultivering. Falun kan dannes i løpet av kort tid, og så snart den er utformet, har den overveldende kraft. Den kan beskytte utøveren fra å komme på avveie, så vel som beskytte ham mot forstyrrelser fra mennesker med lav *xinxing*. Prinsippene i Falun Gong er totalt forskjellig fra tradisjonelle kultiveringsmetoder. Dette er fordi at når Falun er dannet, roterer den uopphørlig av seg selv, eksisterer i form av et intelligent vesen og samler ustoppelig energi nederst i mageregionen. Falun absorberer automatisk energi fra universet ved å rotere. Nettopp ved at den roterer uopphørlig, oppnås effekten av ”Fa foredler utøveren”. Falun kultiverer med andre ord utøveren ustoppelig selv om han ikke øver hele tiden. Som alle vet, må vanlige mennesker arbeide om dagen og hvile om natten, så tiden for øving er veldig begrenset. Selv om man ønsker det, er det umulig å oppnå effekten av 24-timers øving uten avbrudd bare ved såkalt å ”tenke på øving hele tiden” eller med andre metoder. Men siden Falun roterer uopphørlig, absorberer den en stor mengde *qi* (en eksisterende energiform på begynnerstadiet) fra universet, dag og natt uten stopp. Falun lagrer og omdanner den absorberte *qi* i hver eneste del av Falun, den omformer *qi* til en substans på høyere nivå og omdanner det til slutt til *gong* i utøverens kropp. Dette er ”Fa foredler utøveren”. Falun Gong kultivering er totalt forskjellig fra alle andre skoler eller *qigong*-kultiveringsmetoder, som foredler *dan* og kultiverer eleksirveien.

Det viktigste kjennetegnet for Falun Gong kultivering er å kultivere Falun i steden for *dan*. Inntil nå har alle de *qigong*-metodene som er blitt offentliggjort, uansett hvilken skole eller kultiveringsmetode, være seg *qigong*-metoder fra buddhisme eller taoisme, andre folkelige metoder eller mange kultiveringsmetoder som går sideveien, kultivert *dan*, og det kalles *Dan Dao-qigong*³⁵. Munker, nonner og taoister, alle går *dan* veien i kultivering. Hvis disse menneskene kremeres etter døden, vil man finne *sarira*³⁶. Dagens vitenskaplige metoder og utstyr kan ikke finne ut hva slags materiale dette består av, det er hardt og vakkert. Faktisk er det høyenergi-substans samlet fra andre dimensjoner, og er ikke fra vår dimensjon. Dette er eliksir, *dan*. Det er svært vanskelig for de som kultiverer *Dan*

*Dao*³⁷-*qigong*, å nå opplysning i løpet av sin livstid. I fortiden prøvde mange mennesker som kultiverer *Dan Dao-qigong*, å høyne sitt *dan*. Da det nådde pinealkjertelen (*Niwan-palasset*³⁸), kunne det ikke høynes mer, så de satt fast her. Noen ville sprengte det åpent, men de hadde ingen måte å gjøre det på. Der var noen tilfeller som dette: en persons bestefar klarte ikke å fullføre kultiveringen, så på dødsleiet spyttet han *dan* ut og ga den videre til sin far; hans far fullførte heller ikke kultiveringen og spyttet det videre til sin sønn før han døde. Til i dag har denne personen fortsatt ikke oppnådd mye. Det er svært vanskelig! Selvfølgelig finnes det mange kultiveringsmetoder som er veldig bra. Det er ikke så ille hvis du kan få genuin undervisning, men trolig vil du ikke lære saker på høyt nivå.

(2) Kultivering av hovedbevisstheten

Alle har en hovedbevissthet, og denne er man vanligvis avhengig av for å handle og tenke. I tillegg til hovedbevisstheten har man også en eller flere sekundære bevisstheter, samt informasjon arvet fra forfedrene. Den sekundære bevisstheten har samme navn som hovedbevisstheten. Generelt er sekundærbevisstheten mer kapabel og fra et høyere nivå enn hovedbevisstheten. Den blir ikke villedet av det vanlige menneskelige samfunnet og kan se sin egen spesifikke dimensjon. I mange kultiveringsmetoder kultiveres den sekundære bevisstheten. Da fungerer ens fysiske kropp og hovedbevissthet kun som en bærer. Generelt er ikke slike utøvere kjent med disse sakene, og de føler seg til og med veldig fornøyde med seg selv. Det er meget vanskelig å gi slipp på praktiske saker i det samfunnet man lever i, spesielt de tingene man har binding til og holder fast ved. Mange kultiveringsmetoder betoner derfor øving i en tilstand av transe, en absolutt tilstand av transe. Når omvandling skjer i transetilstanden, blir den sekundære bevisstheten faktisk omvandlet i et annet samfunn og opphøyd av denne prosessen. En dag vil den sekundære bevisstheten fullføre sin kultivering og ta med seg din *gong*. Da er det ingen ting igjen for din hovedbevissthet og din egen kropp, og din livslange kultivering er til ingen nytte. Det er virkelig synd! Noen velkjente *qigong*-mestere, som har alle slags store overnaturlige evner,

godt rykte og respekt, vet likevel ikke engang at deres *gong* ikke vokser på deres egen kropp.

Vår Falun Gong sikter direkte på å kultivere hovedbevisstheten, og vi krever at *gong* virkelig vokser på egen kropp. Selvfølgelig vil den sekundære bevisstheten få en del, og i en underordnet posisjon vil den følgelig også gjøre fremskritt. Ja, helt riktig, vår kultiveringsmetode har strenge krav til *xinxing*, lar deg herde og foredle ditt *xinxing* og gjøre fremskritt i det menneskelige samfunnet og under de mest kompliserte omstendigheter - akkurat som en lotusblomst som vokser i gjørme. På grunn av dette kan du lykkes i kultiveringen. Dette er hvorfor Falun Gong er så verdifull: Den er verdifull fordi det er du selv som får *gong*. Men det er også meget vanskelig. Vanskeligheten ligger i at du har valgt en vei som tester, herder og foredler deg i de mest kompliserte omgivelsene.

Siden målet med vår kultivering er å kultivere hovedbevisstheten, må hovedbevisstheten hele tiden styre vår kultivering. Det er hovedbevisstheten som skal bestemme, og ikke overlate dette til den sekundære bevisstheten. Ellers kommer det en dag da den sekundære bevisstheten fullfører sin kultivering og tar din *gong* med seg, mens din hovedkropp og hovedbevissthet ikke har noen ting igjen. Når du kultiverer mot høye nivåer, kan din hovedbevissthet ikke være ubevisst om hva du gjør, som i søvne. Da vet du ikke hva slags *gong* du øver. Du må være klar over at det er du som øver, kultiverer mot et høyere nivå og hever din *xinxing* - bare slik vil du ha kontrollen og kunne erverve *gong*. Om du ikke er nærværende, kan du iblant utføre noe uten engang å vite hvordan det ble gjort. Da er det faktisk din sekundære bevissthet som er i funksjon og som tar kommandoen. Hvis du sitter i meditasjon, åpner øynene og ser rett fremfor deg en annen ”jeg” som sitter midt imot, da er dette din sekundære bevissthet. Hvis du sitter og mediterer med ansiktet mot nord, men plutselig finner ut at du sitter på nordsiden og undrer ”hvordan kom jeg ut?”, da er dette ditt sanne jeg som har kommet ut. Det som sitter der, er din fysiske kropp og sekundære bevissthet. Disse kan skilles fra hverandre.

Du kan ikke være fullstendig uoppmerksom på deg selv når du kultiverer Falun Gong. Å glemme seg selv er ikke i følge Falun Gongs

kultivering. Du må opprettholde et klart sinn når du øver. Om din hovedbevissthet er sterk mens du øver, vil avvik ikke forekomme, og ingenting vil heller kunne skade deg. Hvis hovedbevisstheten er svak, kan ting dukke opp og dominere.

(3) Kultivere uten hensyn til retning og tid

Mange *qigong*-metoder er nøye med i hvilken retning og på hvilket klokkeslett det er best å øve. Vi snakker ikke om dette i det hele tatt. Falun Gong kultivering utøves ifølge universets egenskap og i følge prinsippene for universets utvikling. Derfor snakker vi ikke om retning og tid. Når vi øver, er det som om vi sitter på Falun. Den er vendt mot alle retninger, roterer alltid, og vår Falun er i samme takt som universet. Universet er i bevegelse, Melkeveien er i bevegelse, de ni planetene roterer rundt solen og i tillegg roterer jorden om sin egen akse. Hvilken vei er øst, sør, vest eller nord? Øst, sør, vest og nord som vi snakker om, er inndelinger gjort av mennesker på jorden, med jorden som ståsted. Så uansett hvilken retning du enn er vendt mot, så er du vendt mot alle retninger.

Noen mennesker påstår at det er best å øve ved midnatt, at det er best å øve midt på dagen eller et annet tidspunkt. Vi snakker ikke om dette heller, fordi Falun foredler deg også når du ikke øver, Falun hjelper deg å øve hele tiden, hvilket er ”Fa foredler utøveren”. I *Dan Dao*³⁹-*qigong* er det mennesker som foredler *dan*, i Falun Gong er det Fa som foredler mennesket. Om du har mye tid, kan du øve mer, om du har lite tid, kan du øve mindre. Det er temmelig fleksibelt.

4. Kultivering av både kropp og sjel

Falun Gong kultiverer både kropp og sjel. Gjennom øving forandres først ens egen kropp. Hvis en ikke gir opp egen kropp, forenes hovedbevisstheten med den fysiske kroppen, og man oppnår fullbyrdelse i kultivering av hele ens vesen.

(1) Forandring av ens opprinnelige kropp

Menneskets legeme eller kropp består av kjøtt, blod og bein, med forskjellige molekylære strukturer og komponenter. Gjennom kultivering blir den molekylære komposisjonen av kroppen omdannet

til høyenergisubstans. Da består kroppen ikke lenger av de opprinnelige materielle substansene, og dens fundamentale natur er endret. Men utøveren lever og kultiverer blant vanlige mennesker og kan ikke gå imot tilstanden i det menneskelige samfunnet. Derfor vil slik omvandling ikke forandre hans opprinnelige molekylstruktur, heller ikke den molekylære orden, men bare forandre de opprinnelige molekylære bestandsdelene. Kjøttet er fortsatt mykt, benene er fortsatt harde og blodet fortsatt flytende. Man vil fortsatt blø av et knivkutt. Ifølge oldtidens kinesiske teori om de fem elementene består alt av metall, tre, vann, ild og jord. Slik er det også med menneskekroppen. Når det oppstår forandring i den opprinnelige kroppen til en utøver, blir de opprinnelige molekylære bestandsdelene erstattet av høyenergisubstans. Da består ikke kroppen lenger av de tidligere substansene. Dette prinsippet er kjent som ”å tre ut av de fem elementene”.

Det viktigste særpreget for metoder som kultiverer både kropp og sjel er at de forlenger livet og hindrer aldring. Vår Falun Gong har også dette særpreget. Falun Gong virker slik: Den forandrer fundamentalt de molekylære bestandsdelene i menneskekroppen, lagrer den oppsamlede høyenergisubstansen i hver celle og erstatter til slutt bestandsdelene i cellen med høyenergisubstans. Etter dette er det ikke noe stoffskifte, man trer ut av de fem elementene, kroppen består av substanser fra andre dimensjoner og er ikke begrenset av vårt rom og tid. Denne personen vil da være ung for alltid.

Det har vært mange fremragende munkers gjennom historien som har hatt veldig lange livsløp. Nå finnes det mennesker som er hundrevis av år som går på gatene, og du kan ikke se det på dem. De ser veldig unge ut og kler seg i de samme klærne som vanlige mennesker, så du kan ikke skille dem ut. Det menneskelige livsløpet burde ikke vært så kort som det er nå. Sett fra den moderne vitenskapens perspektiv kan mennesker leve i over 200 år. Det er dokumentert at en person i Femcath i Storbritannia levde i 207 år. En person i Japan ved navn Mitsu Taira levde til han ble 242 år gammel. Under Tang-dynastiet i vårt land levde munken Hui Zhao til han ble 290. Ifølge landstingets krøniker i Yong Tai i Fujian-provinsen⁴⁰ ble

Chen Jun født det første året av Zhong He tiden (881 e. Kr.) under keiser Xi Zong. Han døde under Tai Ding-tiden i Yan-dynastiet (1324 e. Kr.) og levde i 443 år. Alt dette finnes dokumentert og kan bli forsket i, det er ikke fantasi og eventyr. Gjennom kultivering har våre Falun Gong utøvere fått merkbart færre rynker i ansiktet, og de stråler av helse. De føler at kroppene deres er veldig lette og avslappede, og de føler seg ikke slitne når de går eller arbeider. Dette er et vanlig fenomen. Jeg har selv kultivert i flere titalls år. Andre sier at ansiktet mitt ikke har forandret seg mye på 20 år, det er akkurat det som er grunnen. Vår Falun Gong inneholder veldig kraftfulle saker for å kultivere kroppen. I sammenligning med vanlige mennesker ser Falun Gong-utøvere aldersmessig annerledes ut, og de ser ikke ut som sin virkelige alder. Derfor er de primære funksjonene i kultiveringsmetoder som kultiverer både kropp og sjel, at de forlenger livet, forhindrer aldring og øker forventet levetid.

(2) Faluns Himmelske kretsløp

Vår menneskelige kropp er et lite univers. Den menneskelige kroppens energi sirkulerer en gang rundt kroppen, og dette kalles ”det lille universets sirkulasjon” eller også ”det himmelske kretsløpet”. For å snakke i termer som vedrører nivåer, er det å koble de to energimeridianene *Ren* og *Du*⁴¹ bare et overfladisk himmelsk kretsløp som ikke har effekt til å kultivere kroppen. Det genuine ”lille himmelske kretsløpet” sirkulerer inne i kroppen fra *Niwan*-palasset i hodet ned til *dantian*⁴² nederst i mageregionen. Gjennom denne interne sirkulasjonen kan alle kroppens meridianer åpnes og utvides fra kroppens innside til dens utside. Vår Falun Gong krever at alle meridianene skal åpnes fra begynnelsen.

Det store himmelske kretsløpet er bevegelsen til de åtte ekstra meridianene⁴³, og de går rundt hele kroppen. Hvis Det himmelske kretsløpet åpnes opp, vil det medføre en tilstand hvor utøvere kan sveve opp fra bakken. Dette er hva som menes med å ”stige opp midt på lyse dagen”, som beskrevet i boken ”Dan Jing”. Men en viss del av kroppen din vil vanligvis være låst, så du vil ikke være i stand til å fly eller sveve. Likevel vil det føre til en tilstand der du kommer til å gå fort og lett, og når du går oppover, kjennes det som noen skyver deg

fremover. Etter at Det store himmelske kretsløpet er åpnet, vil det også bringe frem en slags overnaturlig evne som kan få *qi* i forskjellige organer i kroppen til å bytte plass med hverandre. *Qi* fra hjertet forflytter seg til magen, *qi* fra magen forflytter seg til innvollene og så videre. Ettersom *gong*-styrken forsterkes, og om den frigjøres utenfor kroppen, blir den til ferdigheten teleportasjon eller telekinese. Denne typen himmelsk kretsløp kalles også *Ziwu himmelske kretsløp* eller *Qiankun himmelske kretsløp*. Fremdeles kan dets bevegelse ikke oppnå målet med å forvandle kroppen. I tillegg trengs det et tilsvarende himmelsk kretsløp, som også eksisterer. Dette kalles *Maoyou* himmelske kretsløp. Det fungerer slik: energien sendes ut fra *Huiyin*⁴⁴- eller *Baihui*⁴⁵-punktet og går langs sidene av kroppen i grenselinjen mellom *yin* og *yang*⁴⁶.

Bevegelsen av Det himmelske kretsløpet i Falun Gong er mye kraftigere enn bevegelsene av de åtte ekstra meridianene som diskuteres i vanlige *qigong*-metoder. Vår metode setter i gang en prosess der alle meridianene som går på kryss og tvers i hele kroppen, blir fullstendig åpnet opp med en gang, og at alle starter opp bevegelsene sammen. Disse sakene er allerede innkorporert i vår Falun Gong, så du trenger ikke å øve dem med hensikt, og heller ikke trenger du gjøre det med tankestyring. Hvis du gjør det, vil du være på villspor. Jeg installerer energimekanismer utenfor kroppen din under kurset, og de sirkulerer automatisk. Energimekanismene er unike for kultivering på høyere nivåer, og de er en del av det som gjør vår øvelse automatisk. Akkurat som Falun roterer de uopphørlig og driver alle interne meridianer i en roterende bevegelse. Selv om du ikke har gjort øvelsen Det himmelske kretsløpet, er faktisk dine meridianer allerede satt i bevegelse, og dypt på innsiden og utsiden beveger alle seg sammen. Vi bruker våre øvelser til å styrke energimekanismene som eksisterer utenfor kroppen.

(3) Å åpne meridianene

Målet med å åpne meridianene er å la energi sirkulere, forandre den molekylære komposisjonen av celler og forvandle dem til høyenergi-substans. Meridianene til mennesker som ikke øver *qigong* er tette og til og med veldig trange, mens meridianene til utøvere

gradvis vil bli lysere, og de blokkerte områdene vil bli rensset. Meridianene til veteranutøvere utvides, og de vil til og med utvides mer når de kultiverer på høyere nivåer. Noen mennesker har meridianer så brede som en finger. Men åpningen av meridianene i seg selv reflekterer verken ens kultiveringsnivå eller nivået på ens *gong*. Med øvelse vil meridianene bli lysere og videre, og til slutt smelter alle meridianene sammen til en enhet. På dette stadiet vil personen ikke ha noen meridianer eller akupunkturpunkter. For å si det på en annen måte så vil hele hans kropp være meridianer eller akupunkturpunkter. Heller ikke dette stadiet innebærer at denne personen har oppnådd *Tao*, det er bare en gjenspeiling av hans nivå i kultiveringsprosessen i Falun Gong. Når personen kommer til dette stadiet, har han nådd slutten av kultivering Innen Trefoldige Verden. Samtidig bringer dette med seg en tilstand som i det ytre fremtrer som svært påfallende: Tre blomster samles på toppen av hodet. Gong har utviklet seg voldsomt, og *gong*-søylen er nå veldig høy. De tre blomstene viser seg på toppen av hodet, en av dem ligner en lotusblomst og en annen en krysantemum. De tre blomstene spinner individuelt og roterer på samme tid rundt hverandre. På hver blomst finnes det en søyle som strekker seg helt opp til himmelen, den er veldig høy. Disse tre søylene roterer sammen med blomstene, som også spinner individuelt, og personen kjenner at hodet er veldig tungt. Nå har han kun fullbyrdet det siste trinnet i kultiveringen Innen Trefoldige Verden.

5. Tankestyring

Det brukes ikke noen form for tankestyring i Falun Gong. Man kan ikke utføre noe ved tankestyring i seg selv, men tanken kan sende ut kommandoer. Det som virkelig er i funksjon, er overnaturlige evner. Disse evnene gjør en i stand til å tenke som et intelligent vesen og kan motta kommandoer som hjernen sender ut. Men mange, spesielt i *qigong*-kretsene, har forskjellige teorier om dette. De tror at tankestyring kan utføre mange ting. Noen snakker om å bruke tankestyring til å utvikle overnaturlige evner, bruke det til å åpne Det himmelske øyet, til å helbrede sykdommer, utføre teleportasjon etc. Dette er en feil oppfatning. På lavere nivåer bruker vanlige mennesker

tankestyring til å styre sanseorganene og kroppens fire lemmer. På høyere nivåer kan en utøvers tanker heves til et høyt nivå og dirigere overnaturlige evner til å gjøre saker og ting. Med andre ord kan overnaturlige evner kontrolleres av tanken. Dette er hvordan vi ser på tankestyring. I blant ser vi en *qigong*-mester som gir andre behandling uten å bevege en finger. Pasienten sier at han har blitt bra og tror at helbredelsen skyldes tankestyring. Faktisk sender mesteren ut en type overnaturlig evne og styrer den til å behandle sykdom eller gjøre andre saker. På grunn av at overnaturlige evner beveger seg i en annen dimensjon, kan alminnelige menneskers øyne ikke se dem. De som ikke vet, tror at det er tankestyringen som helbreder. Noen mennesker tror at tankestyring kan brukes til å helbrede sykdommer, og dette har villedet mange. Dette synspunktet må være klart.

Menneskelige tanker er et slags budskap, en slags energi og en form for materiell eksistens. Når mennesker tenker, produserer hjernen en frekvens. Iblant er det veldig effektivt å repetere et mantra. Hvorfor? Fordi universet også har sin vibrasjonsfrekvens. Når frekvensen av ditt mantra sammenfaller med universets frekvens, vil det bli resonans, og da vil det frembringe en effekt. For at det skal være effektivt, må det selvsagt være godhjertet informasjon, fordi onde saker ikke får eksistere i universet. Tankestyring er også en spesiell måte å tenke på. *Fashen* til en stor *qigong*-mester på høyt nivå er kontrollert og diktert av hovedkroppens tanker. *Fashen* har også sine egne tanker og kan løse problemer og utføre oppgaver på egen hånd. Den er et fullstendig uavhengig og selvstendig selv. Samtidig leser en *Fashen* tanken til *qigong*-mesterens hovedkropp og utfører oppdrag ifølge disse tankene. For eksempel, hvis en *qigong*-mester vil behandle en viss person, vil hans *Fashen* gå dit. Uten at denne tanken blir sendt ut, vil den ikke gå dit. Når den ser en ekstremt god ting å gjøre, kommer den selv til å gjøre det. Noen mestere har ikke nådd tilstanden av opplysning, og det er ting de ikke kjenner til ennå, men som deres *Fashen* allerede vet.

Tankestyring har også en annen form, nemlig inspirasjon. Inspirasjon kommer ikke fra ens hovedbevissthet. Kunnskapsbasen til hovedbevisstheten er svært begrenset. For å finne opp ting som ikke

eksisterer i samfunnet, kan man ikke bare basere seg på hovedbevisstheten. Inspirasjon kommer fra den sekundære bevisstheten. Noen mennesker er engasjert i kreativt arbeid eller vitenskapelig forskning. Etter at de har brukt all sin hjernekraft og står fast, legger de sakene til side og hviler eller tar en spasertur. Plutselig kommer inspirasjonen uten at de har tenkt over det. De begynner øyeblikkelig å skrive alt ned og slik skaper noe nytt. Dette er fordi at når hovedbevisstheten er veldig sterk, kontrollerer den hjernen og ingen ting kommer ut, til tross for store anstrengelser. Med en gang hovedbevisstheten slapper av, begynner den sekundære bevisstheten å fungere, for så å kontrollere hjernen. Sekundærbevisstheten tilhører en annen dimensjon, er ikke begrenset av denne dimensjonen og er i stand til å skape noe nytt. Men den sekundære bevisstheten kan heller ikke gå lenger enn dette eller blande seg inn i det menneskelige samfunnets tilstand og heller ikke påvirke samfunnsutviklingen.

Inspirasjon kommer fra to kilder. Den kan komme fra den sekundære bevisstheten, som ikke er blindet av denne verden, og som kan gi inspirasjon. Den kan også komme fra kommandoer og veiledning fra et intelligent vesen på høyere nivå. Når man blir veiledet av slike vesener, blir sinnet åpent og vidt, og man blir nyskapende og banebrytende. Hele samfunnet og universet utvikles i overensstemmelse med sine egne lover, og ingenting skjer ved tilfeldighet.

6. Kultiveringsnivåer i Falun Gong

(1) Kultivering på høyt nivå

Falun Gong kultiveres på meget høyt nivå og *gong* utvikles ekstremt raskt. En stor kultiveringsmetode er svært enkel og lett. Fra et større perspektiv har Falun Gong veldig få bevegelser, men disse kontrollerer likevel alle deler av kroppen og mye av det som kommer til å bli utviklet. Så lenge en persons *xinxing* stadig blir høynet, vil ens *gong* vokse veldig raskt uten at man trenger å anstrenge seg bevisst. Man behøver ikke bruke noen metode, sette en smeltedigel på en masovn, foredle *dan* fra innsamlede medisinske urter, tenke på hvor mye varme man må fyre med eller hvor mye urter man trenger å

plukke. Det er komplisert å bruke tanken til å styre, og det er lett å komme på avveie. Her tilbyr vi dere den mest praktiske og beste kultiveringsmetoden, men allikevel den vanskeligste. Det vil ta mer enn et tiår, eller noen tiår eller enda lengre, for en utøver i andre systemer å nå tilstanden av Den melkehvite kroppen. Her fører vi dere umiddelbart til dette stadiet. Dette nivået er passert før man kjenner det, og det tar kanskje bare noen få timer. En dag kan du føle at du er veldig sensitiv, men en stund senere vil det ikke føles slik. Dette vil si at du faktisk har passert et betydelig nivå.

(2) Manifestasjoner av *Gong*

Etter at kroppen er blitt justert, er elever av Falun Gong allerede i en tilstand som er velegnet for kultivering av Dafa⁴⁷. Dette er en tilstand som kalles Den melkehvite kroppen. Gong kan bare utvikles etter at man er justert til denne tilstanden. Mennesker med Det himmelske øyet åpent på et høyt nivå kan se at *gong* utvikles på overflaten av utøverens hud, og deretter blir absorbert inn i utøverens kropp. Denne prosessen med utvikling og absorbering av *gong* gjentar seg selv stadig, fra et nivå til det neste. Noen ganger går det veldig raskt. Dette er førstegangs *gong*. Etter den første omgangen med *gong*-utvikling er utøverens kropp ikke lenger en vanlig kropp. Etter å ha nådd Den melkehvite kroppen, vil man aldri mer bli syk. Senere kan smerte fremtre her og der, eller som ubehag innen et visst område. Det ligner på sykdom, men det er ikke sykdom, og det er forårsaket av karma. Etter den andre omgangen av *gong*-utvikling vil de intelligente vesenene ha vokst seg ganske store, og kan bevege seg og prate. Noen ganger er det ganske få, noen ganger er det tett av dem, og de kan også prate med hverandre. I dette intelligente vesenet er det lagret en stor mengde energi som brukes til å forandre ens kropp.

Når kultiveringen i Falun Gong har kommet på et svært høyt nivå, kommer iblant Kultiverte barn (*Yinghai*)⁴⁸ til syne over hele kroppen. De er meget rampete, lekefulle og svært godhjertede. Det kan også kultiveres frem en annen type kropp, og det er Det udødelige barnet (*yuanying*). Det sitter på en lotusblomst og er svært vakkert. Det udødelige barnet som fremkommer etter kultivering, skapes gjennom sammen-smeltning av *yin* og *yang* i menneskekroppen, og både

mannlige og kvinnelige utøvere kan kultivere det frem. I begynnelsen er Det udødelige barnet veldig lite og vokser seg så gradvis større. Til slutt blir det like stort som utøveren selv, ser eksakt ut som ham og er virkelig der i hans kropp. Mennesker med overnaturlige evner kan se at han har to kropper, faktisk er det nettopp sin sanne kropp han har kultivert frem. Dessuten kan han også kultivere frem mange *Fashen*. Kort sagt, alle overnaturlige evner som kan utvikles i universet, eller som kan utvikles i andre kultiveringsmetoder, finnes i Falun Gong.

(3) Kultivering hinsides Den trefoldige verden

Ved å kultivere blir utøvernes meridianer bredere og bredere inntil de smelter sammen til én meridian. Det vil si at man kultiverer til en tilstand hvor det ikke lenger er noen meridianer eller *akupunkturpunkter*; eller med andre ord at det er akupunkturpunkter og meridianer over hele kroppen. Dette betyr fortsatt ikke at du har oppnådd *Tao*. Det er bare en form for manifestasjon av kultiveringsprosessen i Falun Gong og gjenspeiling av et nivå. Når man har nådd dette stadiet, vil man være i slutten av kultivering innen Trefoldige verden Fa. *Gong* som tar ulike former, er nå svært kraftfull. *Gong*-søylen vil være meget høy, og de tre blomstene vil fremtre på toppen av hodet. På dette tidspunktet har man bare tatt det siste trinnet i kultivering innen Den trefoldige verden.

Tar man enda et skritt fremover, vil det ikke være noe igjen. All *gong* vil bli presset inn i kroppens dypeste dimensjon, og man vil komme inn i tilstanden av "Den krystallhvite kroppen", hvor kroppen er gjennomsiktig. Enda et skritt, og man vil gå inn i Bortenfor trefoldige verden Fa kultivering, også kalt "Kultivering av Buddhakroppen". Den *gong* som vokser frem nå, tilhører kategorien guddommelige krefter. På dette tidspunktet er kreftene hans ubegrenset og svært mektige. Man kultiverer til et stort opplyst vesen når man når til et enda høyere plan. Dette avhenger av hvordan man kultiverer *xinxing*. Det nivået man kultiverer til, er nivået for ens såkalte Frukstatus (*guowei*). Hengivne utøvere får den ortodokse Fa og når tilstanden *Zhen Guo* (den ortodokse frukt) og fullender slik sin kultivering.

Kapittel 3

Kultivere *xinxing*

Alle Falun Gong utøvere må gi kultivering av sitt hjerte og sinnelag (*xinxing*) høyeste prioritet og betrakte *xinxing* som nøkkelen til å utvikle gong. Dette er prinsippet i kultivering på høyere nivåer. Strengt tatt er det *gong*-styrken som bestemmer ens nivå. Den oppnås ikke gjennom øving, men gjennom å kultivere *xinxing*. Å høyne *xinxing* er lett å si, å gjøre det er veldig, veldig vanskelig. Utøvere må gjøre svært store oppofringer, heve sin opplysningsevne, bære lidelse på lidelse, holde ut det som er vanskelig å holde ut og så videre. Hvorfor har ikke *gong* vokst, selv for mennesker som har øvd i årevis? De fundamentale årsakene er for det første at de ikke bryr seg om *xinxing*; for det andre at de ikke kjenner den ortodokse veien på høyere nivåer. Dette problemet må gjøres kjent. Mange mestere legger vekt på *xinxing* når de lærer bort sin kultiveringsmetode, dette er å lære ut genuin kultivering. De som bare lærer ut øvelser og teknikker uten å snakke om *xinxing*, lærer faktisk ut vranglære. Utøvere må derfor gjøre en stor innsats for å høyne *xinxing*, bare da kan de komme inn i kultivering på høyere nivå.

1. *Xinxings* indre mening

I Falun Gong kan ikke *xinxing* dekkende oppsummeres av dygd (*de*) alene. Det har et mye bredere omfang enn *de*. *Xinxing* omfatter ulike aspekter, inklusive *de*. *De* er bare én manifestasjon av et menneskes *xinxing*, så det er ikke nok å bruke dygd alene for å forstå betydningen av *xinxing*. *Xinxing* omfatter hvordan man forholder seg til vinning og tap. Vinning innebærer å assimilere seg til universets egenskap. Egenskapen som universet består av er Sannhet-Medfølelse-Toleranse (*Zhen-Shan-Ren*). I hvilken grad en utøver har assimilert seg til universets egenskap er reflektert i hans dyd. Tap innebærer å gi opp negative tanker og adferd som grådighet, personlig vinning, lyst, begjær, drap, kamp, tyveri, ran, bedrageri, sjalusi etc. Hvis man vil kultivere mot et høyt nivå, må man gi opp strebing og begjær, med andre ord gi opp alt man holder fast ved, ens

fastholdende⁴⁹, og ta lett på og være uberørt av all slags personlig vinning og berømmelse.

En hel person er en kombinasjon av den fysiske kroppen og personligheten. Det samme gjelder for universet. I tillegg til den materielle eksistensen finnes samtidig den fundamentale egenskap *Zhen-Shan-Ren*. I hver eneste luftpartikkel eksisterer denne egenskapen. I det menneskelige samfunnet gjenspeiles denne egenskapen ved at gode gjerninger belønnes, mens dårlige gjerninger straffes. På høyt nivå gjenspeiler egenskapen seg også i form av overnaturlige evner. De som tilpasser seg denne egenskapen, er gode mennesker, de som avviker fra den, er dårlige mennesker, og de som assimilerer seg til den, er de som har oppnådd Tao. For å assimilere seg til denne egenskapen må utøveren ha ekstremt høyt *xinxing*. Bare slik kan man kultivere mot et høyt nivå.

Det er lett å være et godt menneske, men det er ikke så lett å kultivere *xinxing*. Utøveren må være mentalt forberedt. For å korrigere sitt hjerte må man først ha et oppriktig sinn. Mennesker lever i en verden med et komplisert samfunn. Om du vil gjøre gode gjerninger, kommer noen og stopper deg. Du vil ikke skade andre, men andre skader deg av ulike årsaker. Noen av dem kommer fra unaturlige grunner, kan du forstå hvorfor? Hva burde du gjøre? Alt rett og galt i denne verden er en test av ditt *xinxing* på ethvert tidspunkt. Når du konfronteres med ubeskrivelig ydmykelse, når dine egne personlige interesser blir krenket, i møte med penger og lyst, i maktkamp og intrigerer med sjalusi og hat, i sosiale tvister, i familiekonflikter og når du lider av synlige og usynlige lidelser, kan du da alltid beherske deg i overensstemmelse med de strenge kravene til *xinxing*? Hvis du kunne levd opp til dette, da ville du selvfølgelig allerede ha vært opplyst. De fleste utøvere begynner tross alt å praktisere som alminnelige mennesker, og *xinxing* kan bare høynes litt etter litt. Målbevisste utøvere må være beredt på å utstå store lidelser og møte vanskeligheter med beslutsomhet, da vil de til slutt oppnå tilstanden Fruktstatus (*Shenguo*). Jeg håper at alle utøvere strengt vil overvåke og opprettholde sitt *xinxing* og forbedre sin *gong*-styrke så raskt som mulig!

2. Tap og vinning

Både innen *qigong* og religioner prater man om tap og vinning. Noen betrakter tap som det å gi almisser, gjøre gode gjerninger eller hjelpe noen i nød, og vinning som det å få *gong*. Munker i templer sier også at man bør gi almisser. Dette er en altfor snever forståelse av tap. Det tapet vi snakker om, har en videre betydning og er noe mye større. Det vi krever at man skal tape, er vanlige menneskers fastholdenhet og tankemønstre som man holder fast ved og ikke vil gi slipp på. Det å kunne slippe saker du selv anser viktige, samt å kunne gi opp saker du anser at du ikke kan gi slipp på, det er virkelig å tape. Å hjelpe andre, gjøre gode gjerninger eller vise barmhjertighet er bare en liten del av det å tape.

Alminnelige mennesker ønsker berømmelse, vinning, høyere levestandard, mer komfort og mer penger. Dette er målet for vanlige mennesker. Vi utøvere er annerledes. Det vi får, er *gong*, ikke de sakene. Vi trenger å tape litt når det gjelder personlig vinning, og må kunne ta det lett, men vi behøver ikke virkelig å tape materielle ting. Vi kultiverer i det vanlige samfunnet og må leve som alminnelige mennesker. Nøkkelen er at du trenger å slippe dette hjertet som har bindinger, men du behøver egentlig ikke miste noen ting. Det som tilhører deg, vil du ikke miste, det som ikke tilhører deg, kan du ikke få. Hvis du likevel har fått det, må du gi det tilbake, for om du vil få noe, må du tape noe. Selvfølgelig er det umulig å gjøre alt så bra med en gang, heller ikke er det mulig å bli opplyst over natten. Men du kan kultivere deg litt etter litt og høyne deg skritt for skritt. Dette er oppnåelig, og du vil vinne like mye som du taper. Om du alltid tar lett på personlige interesser og egen vinning og nøyer deg med mindre, da vil du få et fredfylt sinn. Du kan muligens lide materielle tap, men du vil vinne i form av dygd (*de*) og *gong*, det er et slikt prinsipp. Dette betyr likevel ikke at du med hensikt kan bytte berømmelse, vinning og rikdom inn i dygd og *gong*. Dette vil du forstå i takt med at du høyner din innsikt og forståelse.

En som kultiverer i Store Dao, sa en gang: Jeg vil ikke ha det andre vil ha, det andre har, har ikke jeg; men det jeg har, har ikke andre, og det andre ikke ønsker, det ønsker jeg. Som et vanlig

menneske er det veldig vanskelig å være fornøyd og tilfreds. Man vil ha alt, det er kun steinene på bakken man ikke plukker opp. Men denne Dao-kultivereren sa at da kan jeg plukke opp disse steinene. Det sies at ting blir kostbare fordi de er sjeldne og blir spesielle fordi de er få. Steiner er verdiløse her, men kan være ytterst verdifulle i en annen dimensjon. Dette viser en filosofi som vanlige folk ikke kan fatte. Mange opplyste mestere på høye nivåer med stor *de* er uten materielle eiendeler. For dem er det ingenting de ikke kan gi opp.

Å kultivere er det mest riktige, og utøvere er faktisk de klokeste. Det som vanlige mennesker kjemper for, og de små fordelene som de oppnår, varer bare kort. Selv om du har oppnådd noe som du har kjempet for, fått noe gratis eller fått andre fordeler, hva så? Blant vanlige mennesker sies det at du ikke har noe med deg når du blir født, og du kan ikke ta noe med deg når du dør; du kommer naken til verden, og du forlater den uten noen ting, selv knoklene dine blir brent til aske. Uansett om du har tonnevis med penger, er en høyt rangert embetsmann eller en berømthet, kan du ikke ta noe med deg når du går bort, men *gong* kan tas med siden den vokser på din hovedbevissthets kropp. Jeg forteller deg at *gong* er vanskelig å få, den er så verdifull og så vanskelig å få at den ikke kan byttes mot tusen gullmynter⁵⁰. Om din *gong* har nådd et veldig høyt nivå, og du en dag sier at du ikke ønsker å kultivere mer, så lenge du ikke gjør dårlige gjerninger, kan denne *gong* omvandles til alle de materielle tingene du ønsker, alt kan du få. Men du vil ikke lenger få det som en utøver får, bare ting fra denne verden.

Noen mennesker forsøker, for personlig vinning og med urette metoder, å skaffe seg noe som ikke tilhører dem. De tror det er fordelaktig. Sannheten er at de bytter bort sin dygd (*de*) mot slike fordeler, uten at de vet det. De som er utøvere, vil få redusert *gong*; de som ikke kultiverer, vil få redusert levealder eller miste noe annet. Kort sagt, før eller siden må regningen gjøres opp. Dette er et prinsipp i universet. Det er også mennesker som alltid trakasserer andre, skader andre med ondsinnede ord og så videre. Når de gjør det, gir de andre en tilsvarende mengde av sin dygd (*de*), de forbruker sin dygd for å gjøre opp når de har ydmyket andre.

Noen synes det er ufordelaktig å være et godt menneske. Sett med vanlige folks øyne lider den gode tap, men han oppnår likevel det som vanlige mennesker ikke kan oppnå, nemlig dygd (*de*) – en hvit substans som er ekstremt verdifull. Uten *de* er det ingen *gong*, dette er en absolutt sannhet. Hvorfor er det slik at mange mennesker kultiverer, men deres *gong* ikke vokser? Det er nettopp fordi de ikke kultiverer *de*. Mange snakker om dyder, om å være dydige, men de har ikke forklart prinsippene for hvordan *de* virkelig blir omvandlet til *gong* og lar dette være opp til den enkelte utøver å forstå. Tripitaka, som omfatter titusenvs av bind⁵¹, og Dharma-læren, som Sakyamuni i sin levetid lærte ut i mer enn 40 år, handler om en ting: dygd (*de*). Bøker om gammel kinesisk dao-kultivering, alt handler om en ting: *de*. Den 5.000 ord store boken, Dao De Jing av Lao Zi⁵² handler også om *de*. Likevel er det en del mennesker som enda ikke innser dette.

Vi prater om tap. Skal du vinne noe, må du tape noe. Om du virkelig ønsker å kultivere, kommer du til å møte vanskeligheter. Når de manifesterer seg i livet ditt, kan du oppleve fysisk smerte, føle ubehag her og der, men dette er likevel ikke sykdom. Du kan plutselig bli involvert i interessekonflikter eller emosjonelle friksjoner som manifesterer seg i samfunnet, i familien eller på arbeidsplassen – alt er mulig. Prøvelsene er for å få deg til å høyne *xinxing*. De kommer vanligvis plutselig og virker ekstremt intense. Hvis du møter en plagsom sak som gjør at du kommer i en svært pinlig situasjon og mister ansikt, hvordan vil du håndtere det? Hvis du holder deg rolig og uforstyrret, hvis du greier det, da vil *xinxing* bli høynet gjennom denne vanskeligheten, og din *gong* vil vokse tilsvarende. Hvis du er i stand til å gjøre det bitte litt, vil du vinne bitte litt; du vinner like mye som du betaler. Når man er i vanskeligheter, er det ikke sikkert at innsikten kommer, men vi trenger innsikten og burde ikke oppføre oss som vanlige mennesker. Når konflikter oppstår, bør vi holde en høyere standard. Vi kultiverer blant vanlige mennesker, så det er blant dem vi må herde og foredle *xinxing*. Vi er nødt til å falle noen ganger – og lære av det. Det er ikke mulig å utvikle *gong* på en komfortabel måte, uten å møte problemer.

3. Samtidig kultivering av Zhen-Shan-Ren

Vår kultiveringsskole kultiverer *Zhen-Shan-Ren* samtidig. Sannhet (*Zhen*) betyr å snakke sant, å være sann i sin adferd, å returnere til ens opprinnelige sanne selv og til slutt bli en sann person. Medfølelse (*Shan*) betyr å være god mot andre, å gjøre gode gjerninger og redde mennesker. Vi legger spesielt vekt på toleranse og utholdenhet (*Ren*). Bare med *Ren* kan man kultivere til en person med stor *de*. *Ren* er svært kraftfull og overgår *Zhen* og *Shan*. Gjennom hele kultiveringsprosessen kreves *Ren* av deg, at du passer på *xinxing* og ikke gjør noe upassende.

Det er ikke lett å være tolerant når man er i vanskeligheter. Noen sier: "Hvis du ikke slår tilbake når du blir slått, ikke svarer tilbake når du blir snakket stygt til og til og med er tolerant når du mister ansikt foran familie, slektninger eller gode venner, er du ikke da en tulling, "Ah Q"⁶³?! Jeg sier at om du oppfører deg normalt på alle måter, er du ikke mindre intelligent enn andre. Om du tar lett på personlig vinning, da kommer ingen til å si at du er dum. Å være tolerant er ikke å være feig, heller ikke er det å være "Ah Q", men det er å vise sterk vilje og selvbeherskelse. I Kinas historie var det en mann ved navn Han Xin⁵⁴. Han ble en gang ydmyket og måtte krype mellom bena på en annen. Han viste stor toleranse. Som et gammelt ordtak sier: En vanlig person trekker sitt sverd og står opp når han blir ydmyket. Det betyr at når en vanlig person blir ydmyket, vil han dra sitt sverd for å slåss, banne til andre eller vise neven for å slå. Det er ikke lett for noen å komme til denne verden. Noen lever bare for å beholde sin egen verdighet. Et slikt liv er kjedelig og lite verdt. Et kinesisk ordtak sier: Tar du et steg tilbake, vil du oppdage at hav og himmel er uten grenser. Ta et steg tilbake når du kommer i vanskeligheter, og du vil oppdage noe helt nytt.

Som utøver bør du ikke bare være tolerant og edelmodig, men også takknemlig overfor personer som skaper konflikter for deg og ydmyker deg. Hvis de ikke skaper konflikter for deg, hvordan kan du høyne ditt *xinxing*, hvordan kan ellers den svarte substansen bli omvandlet til hvit substans gjennom lidelse, hvordan skulle din *gong* vokse? Det er veldig vanskelig å gå gjennom vanskeligheter, og du må

beherske deg. Ettersom *gong* øker i styrke, kommer stadig større vanskeligheter, og alt avhenger av om du kan høyne *xinxing*. I begynnelsen gjør det deg kanskje sint, så sint at du verker av smerte, slik at du får vondt i leveren eller magen, men likevel får du ikke noe utbrudd og er i stand til å beherske deg. Dette er bra, for da har du begynt å holde ut og bevisst vise toleranse. Da vil du gradvis og kontinuerlig høyne *xinxing* og virkelig ta lett på slike saker. Dette indikerer at du har gjort fremskritt. Alminnelige mennesker tar ofte små problemer og friksjoner svært alvorlig, de lever bare for egen verdighet og kan ikke holde ut noen ting. De våger å gjøre hva som helst om de blir provosert til et visst punkt. Men for å være en utøver bør du, fordi ditt mål er meget langsiktig og langtrekkende, ta veldig, veldig lett på det som er svært viktig for andre. Da vil du leve like lenge som universet. Når du igjen tenker på disse sakene, vil det ikke spille noen rolle for deg om du har dem eller ikke. Når du tenker i et vidt perspektiv, kan du overkomme alt.

4. Eliminere sjalusi

Sjalusi er et enormt hinder i kultiveringen. Det påvirker utøvere veldig sterkt og vil virke direkte inn på utøverens *gong*-styrke, skade medutøvere og alvorlig forstyrre oss i kultivering mot høyere nivåer. En utøver må eliminere sjalusi 100 prosent. Noen utøvere har nådd et visst nivå, men har likevel ikke klart å slippe sin sjalusi. Dessuten, jo vanskeligere det er for dem å gi opp sin sjalusi, jo sterkere vil den bli. Dette kan gjøre at ens allerede forbedrede del av *xinxing* blir veldig sårbar. Hvorfor tar jeg sjalusi spesielt opp? Det er fordi sjalusi er det sterkeste og mest fremtredende karaktertrekk blant kinesere og fyller en stor del av deres sinn. Mange er ubevisste om sin sjalusi. Sjalusi er et kjennetegn for Østen og kalles orientalsk sjalusi eller asiatisk sjalusi. Kinesere er svært innadvendte, tilbakeholdne og uttrykker seg ikke åpent. Dette fører lett til sjalusi. Alle saker har to sider, en innadvendt natur har både gode sider og dårlige sider. Folk i Vesten er relativt utadvendte. Om et barn for eksempel får 100 poeng i skolen, vil han glad rope det ut på vei hjem: Jeg fikk 100 poeng, ... Naboer vil åpne dører og vinduer for å gratulere ham. Gratulerer, Tom! og glede seg på hans vegne. Om dette skjer i Kina, tenk deg, folk ville med en

gang føle avsky: Hva er det å skryte av om en får 100 poeng, hva er det å vise frem! Reaksjonen er totalt annerledes med den slags sjalusimentalitet.

Sjalu personer ser ned på andre og lar ikke andre overgå dem selv. Ser de noen som er mer kapabel enn dem selv, kommer de ut av balanse, føler seg ille til mote og benekter sin underlegenhet. De vil ha samme lønnsøkning som andre og lik bonus, og alle skal dele byrden med dem om himmelen faller ned. De blir grønne av misunnelse når de ser at andre tjener mer penger. De holder kort og godt ikke ut å bli forbigått av andre. Noen er redde for å ta imot belønninger for sine vitenskaplige innsatser av frykt for andres sjalusi. Andre tør ikke snakke høyt når de har fått en hederstittel av frykt for andres sjalusi og sarkasme. Noen føler seg dårlige og skaper trøbbel når de ser andre *qigong*-mestere undervise, og dette er et *xinxing*-problem. Om noen i en gruppe som øver *qigong* sammen, ikke har øvd så lenge, men har likevel utviklet overnaturlige evner, ville andre si: "Hva har han å være stolt av? Jeg har øvd i så mange år og har en haug med diplomer. Jeg har ikke utviklet overnaturlige evner, hvordan kan han?" Slik viser sjalusi seg. En utøver bør se inn i seg selv, kultivere seg selv mer og finne kilden i seg selv. Man må jobbe hardt og utvikle seg selv på de områdene hvor man ikke har gjort bra nok. Folk flest leter etter årsaken hos andre. Om de andre har lyktes og gjort fremskritt i kultiveringen og bare du forblir her, vil du ikke da ha kastet bort tiden? Kultivering er å kultivere seg selv!

Sjalusi kan også skade medutøvere. Om en for eksempel sier noe utrivelig, kan det bli vanskelig for andre å komme inn i stillhet. Har han fått visse overnaturlige evner, er det mulig at han bruker overnaturlige evner til å skade medutøvere ut fra sjalusi. Et eksempel: en person som hadde kultivert meget høyt, satt og mediterte. Fordi han hadde *gong* i kroppen, satt han støtt som fjell. Så driver to vesener forbi, en som en gang hadde vært munk, men som selv med en viss *gong*-styrke likevel ikke hadde nådd opplysning på grunn av sjalusi. Da de kom til stedet der mannen mediterte, sier den ene: Dette er så-og-så som kultiverer her, la oss gå en omvei! Men den andre sier: En gang i tiden klarte jeg å hugge av et hjørne av *Taishan*⁵⁵ med ett håndslag. Så

hugger han et håndslag mot utøveren. Men da han hadde løftet hånden, kunne han ikke ta den ned igjen. Fordi utøveren kultiverte i en ortodoks metode og hadde et beskyttende skjold omkring seg, kunne han ikke røre utøveren. Det var alvorlig at han hadde til hensikt å skade en person som kultiverer en ortodoks vei, og han vil få sin straff. Mennesker som er sjalu, skader seg selv, så vel som andre.

5. Eliminere fastholdende

Fastholdende innebærer at en utøver holder fast ved og har bindinger til visse saker eller mål, som han ikke kan gi opp. Han går nesten overdrevent etter målet, kan ikke befri seg fra det og er altfor sta til å ta imot råd. Noen streber etter å få overnaturlige evner i denne verden, og dette vil uunngåelig innvirke på deres kultivering mot høye nivåer. Jo mer han søker disse evnene, desto vanskeligere er de å slippe, og desto mer ubalansert og labil blir psyken. Senere vil han mene at han ikke har fått noen ting, og til og med tvile på det han har lært. Bindinger og fastholdende kommer av menneskelige begjær. Kjennetegnene er at mål og hensikt er tydelig avgrenset. Det er forholdsvis klart og spesifikt, og personen er ofte ubevisst om forholdet. Et alminnelig menneske har mange bindinger og kan bruke alle mulige midler, rettmessige eller ikke, for å gå etter en sak og nå målet. For en utøver manifesterer fastholdende seg annerledes, som for eksempel å søke en bestemt overnaturlig evne, dukke ned i en viss visjon, hengi seg til et spesielt fenomen og så videre. Uansett hva du som utøver streber etter, er det feil, og du må eliminere din strebing. Tao-skolen snakker om intethet, Buddha-skolen snakker om tomhet, om å entre porten til tomheten. Vi skal til slutt oppnå tilstanden av intethet og tomhet og slippe alle fastholdende. Alt du ikke kan slippe, må slippes. Hvis du for eksempel streber etter overnaturlige evner, betyr det at du ønsker å bruke dem. Dette er helt i strid med universets natur. Det er faktisk også en *xinxing*-sak. Du ønsker slike evner fordi du vil imponere andre eller vise deg. Disse evnene er ikke noe du kan vise for andre. Hvis formålet med å bruke dem er rent, det vil si at du ønsker å gjøre gode gjerninger, selv da kan det vise seg at det du gjør, likevel ikke er en god gjerning. Det er ikke nødvendigvis bra om du bruker overnaturlige metoder til å håndtere hverdagslige saker. Mange

som hører meg si at 70 % av klassen har fått åpnet sitt Himmelske øye, undrer seg: Hvorfor kjenner jeg ikke noe? De fokuserer hele sin oppmerksomhet på Det himmelske øyet når de kommer hjem og gjør øvelsene, helt til de får hodepine. De kan fremdeles ikke se noen ting. Dette er et fastholdende. Folk har ulik fysisk konstitusjon og ulike medfødte kvaliteter, så det er ikke mulig at alle samtidig får evnen til å se med Det himmelske øyet, heller ikke har alle samme nivå. Det er helt normalt at noen er i stand til å se, andre ikke.

Bindinger kan få en utøvers *gong*-styrke til å stagnere og vingle frem og tilbake. Mer alvorlig kan det til og med føre utøvere på villspor. Spesielt kan utøvere med overnaturlige evner og dårlig *xinxing* bruke dem til å gjøre dårlige gjerninger. På grunn av upålitelig *xinxing* kan det skje at man bruker overnaturlige evner til å gjøre dårlige handlinger. En mannlig universitetsstudent hadde utviklet en slags overnaturlig evne som kunne kontrollere andres tanker. Med denne overnaturlige evnen kunne hans tanke styre andres tanker og adferd, og han brukte dette til å gjøre dårlige handlinger. Noen utøvere får visse syn eller åpenbaringer når de øver og ønsker å se klart og forstå fullstendig. Dette er også bindinger. Noen mennesker har en viss uvane som kan bli til avhengighet, og de klarer ikke å slippe den. Dette er også fastholdende. På grunn av ulike medfødte egenskaper og ulike mål gjør noen *qigong*-øvelser for å nå det høyeste nivået. Andre vil bare oppnå noe bestemt, og det vil uunngåelig begrense deres målsetting i kultiveringen. Om slike fastholdende ikke elimineres, vil *gong* ikke vokse selv om man kultiverer. Derfor bør utøvere ta alle materielle vinninger veldig, veldig lett, ikke hige etter noen ting og la alt følge naturlig. På den måten vil man unngå at fastholdende dukker opp. Om man kan, avhenger av ens *xinxing*. Man kan ikke oppnå fullending i kultivering om man ikke fundamentalt høyner *xinxing*, men holder fast ved sine bindinger.

6. Karma

(1) Hvor kommer karma fra

Karma er en type svart substans, det motsatte av dyd (*de*). I buddhismen kalles det for ond karma, her kaller vi det karma. Å gjøre

dårlige gjerninger kalles da å skape karma. Karma skapes når en person har gjort noe galt i dette eller tidligere liv, som for eksempel drept, herset med andre, kjempet til seg andres fordeler, baksnakket andre, vært uvennlig mot andre og så videre, alt dette kan skape karma. I tillegg kan karma bli overført fra ens forfedre, familie og slektninger eller nære venner. Når man slår en annen, kaster man samtidig hvit substans til den andre, og den tapte *de* fra kroppen erstattes med den svarte substansen. Drap er den verste onde gjerningen og vil skape veldig kraftig karma. Karma er en viktig årsak til at man får sykdom. Selvfølgelig manifesterer ikke karma seg bestandig i form av sykdom. Den kan også manifestere seg ved at man møter vanskeligheter og så videre, alt dette er virkninger av karma. Utøvere må derfor absolutt ikke gjøre ting som ikke er bra. Enhver dårlig handling vil ha dårlig innflytelse og alvorlig innvirke på din kultivering.

Noen lærere oppmuntrer til å samle *qi* fra planter. Når de underviser øvelsene sine, lærer de samtidig bort hvordan man kan samle *qi* fra planter. De snakker med intensitet om hvilke trær som har god *qi* og hvilken farge det er på *qi* fra forskjellige trær. I en park i det nordøstlige Kina øvde noen en *qigong* som vi ikke vet hva er. De rullet rundt på bakken, og etter å ha reist seg gikk de rundt furutrærne for å samle *qi* fra dem. I løpet av et halvt år hadde furutrærne i det området visnet og blitt gule. Dette var en handling som genererer karma; det var å ta liv! Å samle *qi* fra planter er ikke riktig, enten det ses i forhold til landskapspleie, til å opprettholde den økologiske balansen eller fra et høyere nivå's perspektiv. Universet er stort og grenseløst, med *qi* overalt som du kan ta inn, så mye som du vil, hvorfor da misbruke disse plantene? Hvis du betrakter deg som utøver, hvor er da din barmhjertighet?

Alle ting har intelligens. Moderne vitenskap har allerede erkjent at planter ikke bare har liv, men også intelligens, tanker og følelser, til og med overnaturlige sanser. Når ditt Himmelske øye når nivået Fa-øyets syn, vil du oppdage verden med andre sanser, i et annet bilde. Med en gang du kommer ut døra, vil steiner, vegger, trær og så videre, alt vil snakke med deg. Alle objekter inneholder liv, og allerede mens

de dannes, inntas de av et liv. Vår jords mennesker kategoriserer substanser som organiske eller uorganiske. Mennesker i templene blir opprørte når de knuser en bolle, for i det øyeblikket den blir ødelagt, vil livet i den bli forløst. Dette livet har ikke fullført sitt livsløp og vil ikke ha noe sted å gå. Det vil ha et bittert hat mot den personen som tok dets liv, og jo mer hat, jo mer karma får den personen. Noen *qigong*-mestere går til og med på jakt, hvor er deres barmhjertighet blitt av? Verken Buddha-skolen eller Dao-skolen handler i strid med himmelens prinsipper. Å gå på jakt er å drepe.

Noen sier at de tidligere har pådratt seg mye karma ved å slakte kyllinger og fisk, fiske etc. Er det slik at de ikke kan kultivere? Nei, det er det ikke. Dette gjorde du fordi du ikke visste, så det vil ikke skape noe særlig karma. Om du ikke gjør slikt igjen, vil det være greit. Hvis man nå gjør det igjen, da gjør man det bevisst og med vilje, og det går ikke an. Noen utøvere har denne typen karma. Det at du er kommet til dette kurset betyr at du har en forutbestemt skjebne, og du kan kultivere oppover. Skal vi slå fluer og mygg når de kommer inn i huset? På ditt nåværende nivå er det ikke ansett å være galt om du slår dem i hjel. Hvis du ikke kan drive dem ut, så er det ikke noen stor sak om du slår dem i hjel. Når deres tid for å dø kommer, vil de naturligvis dø. Da Sakyamuni fremdeles levde, ønsket han en gang å ta et bad, og han ba sin disippel om å rense badekaret. Disippelen oppdaget mange insekter i karet, så han gikk tilbake og spurte hva han skulle gjøre. Sakyamuni sa det igjen: Det jeg ba deg om, var å rense badekaret. Disippelen forsto og rensset badekaret. Det er visse ting du ikke behøver å ta altfor alvorlig. Vi vil ikke at du skal bli en overforsiktig person. I kompliserte omgivelser er det ikke riktig, synes jeg, hvis du bestandig er nervøs eller redd for å gjøre noe galt. Det ville være en slags fastholdende, redsel er i seg selv et fastholdende.

Vi må ha et barmhjertig hjerte. Når vi behandler alt med barmhjertighet er det mindre sjanse for at vi gjør noe galt. Ta lett på egeninteressene, vær mer godhjertet. Du kommer ikke til å gjøre dårlige gjerninger om dine handlinger skjer ut fra barmhjertighet. Tro det eller ei, du vil oppdage at om du alltid er rasende og ønsker å slåss og konkurrere, vil du også gjøre det gode om til noe dårlig. Jeg har

ofte sett folk som, når de har rett, ikke lar andre slippe unna. Når de vet at de har rett, kan de endelig straffe andre. Samtidig kan vi heller ikke så splid på grunn av en ting vi ikke liker å se. Noen ganger er det vi misliker å se, ikke nødvendigvis galt. Når du som utøver kontinuerlig hever ditt nivå, vil hver setning du sier, bære energi, og du vil påvirke vanlige mennesker. Da bør du være forsiktig med det du sier. Spesielt når du ikke kan se sannheten i problemet og ikke kan se karmiske forhold, vil det være lett å gjøre dårlige gjerninger og lett å generere karma.

(2) Eliminere karma

Prinsippene i denne verden er de samme som i himmelen. Saker og ting man skylder andre må man betale tilbake, vanlige mennesker må også tilbakebetale gjeld. Alle vanskelighetene og problemene du møter gjennom livet ditt, er et resultat av karma du må betale. For våre genuine utøvere vil livsløpet endres, og en ny vei som passer din kultivering vil bli arrangert for deg. Mesteren vil redusere en del av din karma for deg, og det som blir igjen kan du bruke til å høyne ditt *xinxing*. Du bytter ut og betaler karma gjennom å øve og kultivere *xinxing*. Fra nå av vil de problemene du møter, ikke være tilfeldige, så du må være mentalt forberedt. Ved å gå igjennom en del prøvelser, vil du slippe alt det som vanlige mennesker ikke kan gi slipp på. Du vil møte masse trøbbel, problemer vil oppstå i familien, sosialt og i andre sammenhenger, eller du vil plutselig møte en katastrofe. Det kan til og med hende at du vil få skylden for noe som egentlig var en annens skyld, men som du blir bebreidet for og så videre. En utøver bør ikke bli syk, likevel kan du plutselig få en alvorlig sykdom. Sykdommen kan være intens, og plagen uutholdelig. Selv ikke undersøkelser på sykehus gir noen diagnose, og likevel kan sykdommen plutselig og av ukjent grunn forsvinne, helt uten behandling. Det er faktisk slik at en viss del av din gjeld blir tilbakebetalt på denne måten. Kanskje vil din ektefelle en dag helt uten grunn og årsak bli sint på deg eller starte en krangel med deg. Til og med ubetydelige hendelser kan forårsake store krangler. Etterpå vil ektefellen din også føle seg temmelig forvirret. Som en utøver bør du være klar over hvorfor en slik hendelse fant sted. Saken er at du ble bedt om å tilbakebetale karma. I

dette øyeblikket må du beholde kontrollen, passe på *xinxing*, løse saken og verdsette og være takknemlig for at ektefellen hjelper deg å eliminere karma.

I meditasjon vil bena begynne å verke etter at man har sittet en lengre stund, og iblant kan man oppleve en nesten dødelig smerte. Mennesker med Det himmelske øyet åpent på høyt nivå kan se at når man har sterke smerter, vil et stort stykke av den svarte substansen bli borte, både inni og omkring kroppen. Smerten fra å sitte med korslagte ben er periodisk, og dessuten borer den seg inn i hjertet. Noen har høy opplysningsevne og er fast bestemt på ikke å løse opp bena. Da vil svart substans bli eliminert og transformert til hvit substans, som så vil bli omvandlet til *gong*. Utøvere kan umulig eliminere all sin karma gjennom å sitte med korslagte ben og gjøre øvelser. De trenger også å høyne sitt *xinxing* og sin opplysningsevne, samt gjennomgå vanskeligheter. Det er viktig at vi er godhjertede, og barmhjertigheten utvikles tidlig for våre utøvere. Hos mange begynner tårene å renne uten grunn med en gang de sitter i meditasjon. Uansett hva de tenker på, føler de sorg, uansett hvem de ser på, ser de lidelse. Dette er barmhjertighet som kommer fram, og din natur, ditt sanne jeg, har da begynt å koble seg til universets natur *Zhen-Shan-Ren*. Når ditt medfølende hjerte kommer frem, vil dine handlinger være veldig gode mot andre. Fra ditt indre til ditt ytre, ved første øyekast ser du god ut, og fra nå av vil ingen trakassere deg. Om noen nå virkelig skulle trakassere deg, vil din barmhjertighet gjøre at du ikke tar igjen. Dette er en type styrke som gjør deg annerledes enn vanlige mennesker.

Når du havner i vanskeligheter, vil din medfølelse hjelpe deg å overkomme dem. Samtidig vil min *Fashen*⁵⁶ passe på deg og beskytte ditt liv, men du må selv gå gjennom vanskelighetene. Da jeg for eksempel foreleste i Taiyuan,⁵⁷ var det et eldre par som kom for å være med på forelesningen. De hadde det travelt da de krysset gaten, og da de var midt i veien kom en bil i stor fart. Den feide med seg den gamle damen mer enn 10 meter før hun landet midt i veien. Bilen kunne ikke stoppe på enda 20 meter. Sjåføren hoppet ut av bilen og sa noen uhøflige ord, og passasjerene i bilen kom også med negative

kommentarer. I dette øyeblikket husket den eldre damen hva jeg hadde sagt, og hun sa ingenting. Etter at hun hadde kommet seg opp, sa hun: Alt er i orden, ingenting er skadet. Hun dro med seg ektemannen inn i forelesningssalen. Hvis hun i det øyeblikket i stedet hadde sagt: Åå! Jeg er skadet både her og der, du må ta meg til sykehuset. Da ville hun virkelig ha blitt skadet, men hun gjorde ikke det. Den eldre damen sa til meg: Lærer, jeg vet hva det handlet om, det hjalp meg å eliminere karma! En stor vanskelighet var eliminert, og et stort stykke karma var eliminert. Som du sikkert kan forestille deg, hadde hun svært god *xinxing* og opplysningsevne. Hun var gammel, og bilen kjørte for fort. Hun ble feid med et langt stykke før hun endelig ble kastet i bakken, men hun reiste seg opp, og hennes hjerte var veldig opprett.

Noen ganger kan en vanskelighet virke kjempestor når den kommer, og du kan rett og slett ikke se noen utvei hvordan du enn tenker. Kanskje man står på samme sted i noen dager, så plutselig åpenbarer det seg en utvei. Plutselig vender situasjonen, og du finner en vei ut. Dette er faktisk fordi ditt *xinxing* har høynet seg, og saken vil forsvinne naturlig.

For å høyne dine tanker, må du gå igjennom tester av ulike vanskeligheter i denne verden. Hvis *xinxing* virkelig har forbedret seg i denne prosessen og blitt stabil, vil karma også bli eliminert. Da vil du overkomme dine vanskeligheter, og *gong* vil også vokse. Ikke mist motet hvis du ikke opprettholder *xinxing* i slike tester, men gjør noe galt. Vær aktiv og finn ut hva du kan lære, finn ut hvor du kom til kort og gjør ditt beste for å kultivere *Zhen-Shan-Ren*. Neste vanskelighet som tester ditt *xinxing*, kan følge tett etter. Ettersom din *gong* øker, kan *xinxing*-testene komme enda sterkere og mer uventet. Din *gong*-styrke vil vokse litt for hver test du kommer igjennom. Om det er en vanskelighet du ikke klarer, vil *gong* slutte å vokse. Små tester fører til små forbedringer, store tester fører til store forbedringer. Jeg håper at enhver utøver er beredt til å holde ut store lidelser, være fast bestemt og ha viljestyrke til å møte store vanskeligheter. Uten innsats vil dere ikke få ekte *gong*. Det finnes ikke noe prinsipp om at man lettvinnt kan få *gong* uten innsats og uten lidelse. Man kan ikke kultivere til en stor

opplyst om man ikke fundamentalt forbedrer *xinxing* og gir opp alle bindinger og fastholdene.

7. Demoniske forstyrrelser

Demoniske forstyrrelser refererer til fenomener eller syner i en utøvers *qigong* øvingsprosess som forstyrrer hans øving. Målet er å hindre utøvere å kultivere mot høye nivåer. Demoner kommer med andre ord for å drive inn gjeld.

Problemet med demoniske forstyrrelser vil helt sikkert oppstå når en person kultiverer til høye nivåer. Det er uunngåelig at et menneske og hans forfedre ikke har gjort noen dårlige saker i sin livstid, disse dårlige tingene kalles karma. Hvor mye karma en person bærer med seg, er bestemt av om hans medfødte kvalitet er god eller ikke. Selv ikke for en svært god person er det mulig å være uten karma. Om du ikke kultiverer, vil du ikke være klar over dette. Demoner bryr seg ikke om deg hvis du bare øver for å ta bort sykdom og holde deg frisk, men de vil umiddelbart forstyrre deg om du vil kultivere mot høye nivåer. De kan forstyrre deg på forskjellige måter for å hindre deg i å kultivere og for at du skal mislykkes i din kultivering. Demoner viser seg på mange ulike måter, noen ganger i dagligdagse hendelser, andre ganger i form av informasjon fra andre dimensjoner som får noe til å forstyrre deg med en gang du setter deg. Da blir det umulig for deg å gå inn i stillhet og umulig å kultivere mot høye nivåer. Noen ganger blir du svimmel og søvndrukken eller alle mulige tanker farer gjennom hodet ditt straks du setter deg med korslagte ben for å meditere, og du kan ikke komme inn i *qigong* øvingstilstand. Andre ganger vil stillheten plutselig bli brutt med det samme du begynner å øve, lyden av skritt, dører som slår, biler som tuter, telefonen som forstyrrer og all slags støy. Dette gjør det umulig for deg å komme inn i stillhet.

En annen type forstyrrelser er seksuelle demoner. Når du som utøver sitter i meditasjon eller drømmer, kan en flott mann eller vakker kvinne dukke opp foran deg, gjøre sensuelle bevegelser for deg og friste ditt seksuelle begjær for å tiltrekke og forføre deg. Hvis du ikke kan overkomme dette den første gangen, vil det gradvis forsterke

seg og forføre deg helt til du oppgir tanken om å kultivere mot høyt nivå. Denne testen er veldig vanskelig å overkomme, og ikke få utøvere har på et tidlig stadium feilet på grunn av dette. Jeg håper dere er mentalt forberedt. De som ikke vokter *xinxing* tilstrekkelig og feiler én gang, burde lære sin lekse nøye. Det vil komme tilbake og forstyrre deg mange ganger, helt til du virkelig klarer å opprettholde *xinxing* og fullstendig slipper disse bindingene. Dette er et stort hinder som du må komme over, ellers vil du ikke nå Dao og fullbyrdelse i kultiveringen.

En annen slags demon er at du under øving eller i drømme plutselig ser noen veldig skremmende og onde, men veldig tydelige ansikter eller en person som vil drepe deg med kniv. Men han kan bare skremme deg. Hvis han virkelig kunne stikke deg med kniven, ville han ikke kunne røre en utøver likevel, fordi Mesteren allerede har installert et beskyttende skjold utenfor utøverens kropp, slik at hugget ikke kan treffe. Han skremmer deg bare for å få deg til å slutte å øve. Disse sakene viser seg bare ved et nivå eller i en periode, og det vil gå fort over, noen dager, en uke eller noen uker. Alt er avhenging av hvor høyt ditt *xinxing* er, og hvordan du håndterer denne saken.

8. Medfødte egenskaper og opplysningsevne

Medfødte egenskaper refererer til den hvite substansen som man bringer med seg ved fødselen, det vil si en type substans med form som kalles dygd, *de*. Jo mer av denne substansen man bringer med seg, desto bedre er ens medfødte egenskaper eller medfødte kvaliteter. En person med god medfødt kvalitet vender lett tilbake til sitt sanne jeg og opplyses lett i Dao, fordi han kan tenke fritt og uhindret. Så snart han hører om *qigong* eller saker som har sammenheng med kultivering, blir han umiddelbart interessert og vil lære, og han kan få kontakt med universet. Det er akkurat som Lao Zi sa: Når et edelt menneske hører om Dao, vil han praktisere flittig. Når et gjennomsnittsmenneske hører om Dao, vil han praktisere nå og da, som om det eksisterer, som om det ikke eksister. Når et uedelt menneske hører om Dao, ler han høyt. Hvis han ikke ler høyt, er det ikke Dao. En edel person er en som lett kan returnere til sitt sanne jeg og få innsikt om Dao. Motsatt, for en mann med mye svart substans

og dårlige medfødte egenskaper, dannes det en slags avskjerming rundt kroppen hans som ikke lar ham ta imot det gode. Hvis han møter noe godt, vil han mistro det, og dette skyldes faktisk karma.

Når man snakker om medfødte egenskaper, må man trekke inn spørsmål om opplysningsevne. Når vi snakker om opplysning, tror noen at opplysning er det samme som intelligens. Den intelligente eller lure personen som vanlige folk snakker om, er virkelig langt fra den kultiveringen som vi snakker om. Slike intelligente mennesker har ofte vanskelig for å bli opplyste, da de bare er opptatt av den materialistiske, fysiske verden og ikke vil tape noe eller gi slipp på fordeler. Spesielt er det enkelte som anser seg å være kunnskapsrike, vitenskapelige og veldig intelligente. De oppfatter kultivering som eventyr. Å kultivere og høyne *xinxing* er utenfor deres fatteevne, og de mener at alle utøvere er dumme og overtroiske. Den opplysning som vi snakker om, refererer ikke til intelligens, men om at menneskenaturen returnerer til det sanne, om å være et godt menneske og om å tilpasse seg til universets egenskap. De medfødte egenskapene bestemmer ens opplysningsevne. Er ens medfødte kvalitet god, er også ens opplysningsevne god. Medfødte egenskaper bestemmer opplysningsevnen, men opplysningsevnen er ikke helt begrenset av den medfødte kvaliteten. Selv med god medfødt kvalitet går det heller ikke om man har dårlig forståelse og ikke har fått innsikt. Noen mennesker har ikke så gode medfødte egenskaper, men deres opplysningsevne er god, og da kan de kultivere oppover. Vi redder alle vesener, vi ser på opplysningsevne og ikke på medfødt kvalitet. Selv om du har med deg mange dårlige saker, men har en fast tanke om å kultivere oppover, da er denne tanken din en ortodoks tanke. Med denne tanken kan du til slutt lykkes i kultivering dersom du bare kan yte litt mer enn andre.

En utøvers kropp er allerede rensset, og etter at *gong* er utviklet, kan kroppen ikke ha sykdom, fordi høyenergi-substansen i kroppen ikke tillater at den svarte substansen er der. Men noen mennesker tror likevel ikke på dette. De tror alltid at de er syke og sier: Hvorfor føler jeg meg så dårlig! Vi sier at det du har fått, er *gong*. Hvordan kan du *ikke* føle deg dårlig når du har fått noe som er bra? I kultivering må vi

gi opp tilsvarende det vi får. Faktisk er alt dette overfladiske ting og har ingen innvirkning på kroppen din i det hele tatt. Det ser ut som sykdom, men er egentlig ikke det. Alt avhenger av din innsikt om dette. En utøver må ikke bare kunne bære de største lidelser, han trenger også god opplysningsevne. Noen mennesker vil ikke innse at de er kommet i trøbbel. Her snakker jeg om høyt nivå og hvordan de skal stille høye krav til seg selv, men de ser fortsatt på seg selv som vanlige mennesker. De kan heller ikke kultivere slik det kreves av genuine utøvere og tror heller ikke at de selv kan befinne seg på høyt nivå.

Opplysning på høyt nivå refererer til det å bli opplyst. Opplysning er inndelt i plutselig opplysning og gradvis opplysning. Plutselig opplysning innebærer at hele kultiveringsprosessen er låst. Når du har fullført hele kultiveringsprosessen og etter at *xinxing* har økt, vil alle de overnaturlige evnene sprenge seg frem i siste øyeblikk. Det himmelske øyet vil øyeblikkelig åpne seg på høyeste nivå. Da kan du kommunisere med høye vesener i andre dimensjoner og straks se det sanne bildet av alle dimensjoner og enhetlige verdener i hele universet. Du kan kommunisere med dem og anvende dine store guddommelige evner. Plutselig opplysning er den vanskeligste veien å gå. Gjennom historien er det bare mennesker med svært gode medfødte egenskaper som har blitt valgt til å være disipler, og kultiveringsmetoden er blitt overført individuelt. For vanlige mennesker ville det være uutholdelig! Jeg har gått denne veien med plutselig opplysning.

Det som jeg nå forteller til dere, tilhører gradvis opplysning. Under kultiveringsprosessen vil alle de overnaturlige evnene som man bør ha, bli utviklet, men du kommer ikke nødvendigvis til å kunne bruke de overnaturlige evnene. Når ditt *xinxing* enda ikke har nådd et visst nivå, kan du ikke beherske deg, og du kan lett gjøre dårlige gjerninger. Da tillates du ikke å bruke overnaturlige evner, men til slutt vil de bli gitt til deg. Gjennom kultivering vil du gradvis høyne ditt nivå og gradvis forstå universets sannhet, og du vil til slutt oppnå fullending på samme måte som ved plutselig opplysning. Det er lettere å gå veien gradvis opplysning, og den er uten risiko. Vanskeligheten

er at du kan se hele kultiveringsprosessen. Derfor bør du stille enda strengere krav til deg selv.

9. Et rent og stille hjerte

Noen mennesker klarer ikke å gå inn i stillhet når de øver *qigong*, og leter etter metoder for å komme i stillhet. Noen har spurt meg: Lærer, hvorfor klarer jeg ikke å komme inn i stillhet når jeg øver. Kan du lære meg noen metoder eller teknikker slik at jeg kan komme i stillhet når jeg sitter i meditasjon? Jeg sier: Hvordan kan du bli stille! Du kunne ikke komme i stillhet selv om en gud skulle lære deg en metode. Hvorfor? Fordi ditt eget hjerte ikke er rent og stille. Mennesket lever i dette samfunnet og har alle slags følelser og begjær. Om du alltid bekymrer deg for alle slags interesser, dine egne eller til og med dine gode venners og familiens, prioriterer dem høyt og lar dem ta altfor stor del av tankene dine, hvordan kan du da komme inn i stillhet når du sitter i meditasjon? Selv om du forsøker å undertrykke tankene, vil de komme av seg selv.

Kultivering i Buddhismen legger vekt på bud, meditasjon (*samadhi*⁵⁸), visdom. Bud er for at du skal slippe de sakene du holder fast ved. Noen messer Buddhas navn. Dette krever konsentrasjon slik at de kan oppnå tilstanden der én tanke erstatter ti tusen andre. Likevel er ikke dette en metode, men en slags evne. Hvis du ikke tror det, kan du prøve. Jeg kan love deg at hodet ditt vil bli fylt av andre tanker når du messer Buddhas navn. Det var tibetansk tantrisme som først lærte folk å messe Buddhas navn. Man måtte messe navnet hundretusener ganger hver dag i én uke. De messet til de ble svimle, og til slutt ville det ikke være noe igjen i hodet. Da hadde én tanke erstattet ti tusen andre. Dette er en evne som du kanskje ikke kan oppnå. Det finnes også andre metoder som lærer deg å fokusere tankene på *dantian*, telle eller stirre på et objekt og så videre, men ingen av disse kan få deg i absolutt stillhet. Utøvere trenger å ha et rent og stille hjerte, gi opp sine personlige interesser og slippe sine begjær.

Om man kan gå inn i stillhet og bli tom for tanker eller ei, viser faktisk hvor høy ens evne og ens nivå er. Om du klarer å bli stille med en gang du setter deg ned, er dette en manifestasjon av nivå. Det gjør

ikke noe om du foreløpig ikke kan oppnå stillhet, for du kan klare det gradvis gjennom kultiveringsprosessen. *Xinxing* forbedres langsomt, *gong* vokser langsomt. Om du ikke tar lett på personlig vinning og begjær, kan din *gong* på ingen måte vokse.

Utøvere må hele tiden stille høye krav til seg selv. Utøvere blir stadig forstyrret av alle slags kompliserte fenomener i samfunnet, av vulgære og usunne saker og av følelser og begjær. TV, film og litteratur forteller deg hvordan du skal bli en vinner blant vanlige mennesker og bli en enda mer praktisk hverdagsperson. Hvis du ikke kan heve deg over dette, vil du fjerne deg stadig mer fra en utøvers *xinxing* og sinnstilstand, og din ervervede *gong* blir mindre. Utøvere bør ha lite eller ingen kontakt med dette vulgære og usunne. Se uten å få øye på, hør uten å lytte, la deg ikke påvirke av andre, la ikke ditt hjerte bli berørt. Jeg sier ofte at vanlige menneskers hjerte ikke kan berøre meg. Jeg blir ikke glad når noen roser meg og blir ikke irritert når noen skjeller meg ut. Jeg holder meg uberørt av selv de mest alvorlige *xinxing*-forstyrrelser blant vanlige mennesker. En utøver bør ta lett på alle ervervede gevinster og ikke la noe dominere hjertet. Bare da er ditt hjerte modent for opplysning til *Dao*. Når du ikke lenger higer etter berømmelse og vinning og ser på anseelse, vinning og makt som noe uvesentlig, da vil du ikke lenger bekymre eller ergre deg, da vil du alltid være i psykologisk balanse. Om du klarer å slippe alt, vil du naturligvis være ren og stille.

Jeg har lært dere Dafa og alle de fem øvelsene, jeg har justert kroppene deres og installert Falun og energimekanismene i kroppene deres. Mine *Fashen* vil til og med beskytte dere. Jeg har gitt dere alt som skulle bli gitt dere. I løpet av forelesningene var alt opp til meg, fra nå av er alt opp til dere. Det er Mesteren som leder dere inn døren, mens kultivering er opp til dere selv. Så lenge dere forstår Dafa fullt ut, får en dyp og grundig forståelse, hele tiden passer på *xinxing*, kultiverer genuint og flittig, tåler de verste lidelser og utholder det som er vanskeligst å utholde, da tror jeg at dere helt sikkert vil lykkes i kultivering.

Gong-kultivering har en vei, hjertet er veien

Dafa er grenseløs, vanskeligheter er som fergen
over det uendelige Dafa-havet

Kapittel 4

Kultiveringsmetodens særpreg

Falun Dafa er en stor kultiveringsmetode av høy rang innen Buddha-skolen. Den assimilerer seg til universets høyeste egenskap Sannhet-Medfølelse-Toleranse (*Zhen-Shan-Ren*) som den mest fundamentale saken, du veiledes av universets høyeste egenskap og kultiveres i samsvar med universets utviklingsprinsipper. Så det vi kultiverer er Store Fa eller Store Tao.

Falun Dafa dyrker direkte menneskets hjerte og gjør det klart at kultivering av *xinxing* er nøkkelen til å øke *gong*. Så høy ens *xinxing* er, så høy er også ens *gong*. Dette er universets absolutte sannhet. *Xinxing* inkluderer omvandling av dygd (*de*, en slags hvit substans) og karma (*je*, en slags svart substans), å gi opp alle slags begjær, bindinger og fastholdende blant vanlige mennesker, å kunne tåle de verste lidelser og så videre. *Xinxing* omfatter også mange ulike saker som man må kultivere for å høyne sitt nivå.

Falun Dafa har også en del som kultiverer kroppen. Dette oppnår man ved å gjøre fysiske øvelser fra Den store veien til opplysning, en stor kultiveringsmetode på høyt nivå innen Buddha-skolen. Bevegelsene bruker på den ene siden kraftfull *gong*-styrke til å forsterke de overnaturlige evnene og energimekanismene. Slik kan såkalt "Fa foredler utøveren" oppnås. På den annen side vil man også utvikle mange levende vesener i kroppen. Ved kultivering på høyt nivå utvikles Buddha-kroppen, *Yuanyin*, og mange evner utvikles. Disse sakene må utvikles gjennom øvelser. Øvelsene er nødvendige for å transformere og utvikle disse sakene, og de utgjør en del av harmoniseringen og perfektjonen innen vår Dafa. Dafa er altså et fullstendig system av metoder for kultivering av både kropp og sjel, som også kalles Den store veien til opplysning. Slik krever vår Dafa både kultivering og fysiske øvelser. Kultiveringen kommer før øvelsene. Om man bare gjør øvelsene uten å kultivere *xinxing*, kan ikke *gong* vokse. Om man bare kultiverer *xinxing* uten å øve Den store veien til opplysning, vil *gong*-styrken hindres, og den opprinnelige kroppen (*benti*) kan heller ikke utvikles.

For at flere mennesker med skjebneforbindelse, samt de som har kultivert i mange år uten å ha økt sin *gong*, skal få Fa og kunne kultivere på høyt nivå allerede fra begynnelsen av og kunne øke *gong*-styrken raskt og direkte til fullending, har jeg herved spredt den store Fa av Buddha-kultivering. Dette er jeg blitt opplyst til for ti tusenvis av evinnelige tider siden. Denne Fa er fylt av harmoni og klar visdom, bevegelsene er enkle og klare. Store Fa er ytterst enkel og ytterst lett.

Falun er det sentrale i kultivering i Falun Buddha-Fa. Falun er et intelligent, roterende og materielt høyenergivesen. Jeg plasserer Falun som roterer ustopkelig 24 timer i døgnet, nederst i mageregionen hos utøveren (genuine utøvere kan også få Falun om de leser boken min eller ser på mine Fa forelesningsvideoer eller hører på mine Fa forelesningskassetter eller lærer øvingene av Dafa-elever). Falun hjelper automatisk utøveren med sin kultivering. Med andre ord, selv om utøveren ikke kultiverer hele tiden, vil Falun foredle utøveren ustopkelig. Dette er den eneste kultiveringsmetoden blant alle de kultiveringsmetoder som eksisterer i verden for tiden, som oppnår effekten Fa foredler utøveren.

Den roterende Falun har samme egenskaper som universet og er en miniatyr av universet. Buddha-lærens Falun, Dao-lærens *YinYang*, alt i ti retningers verden, reflekteres uten unntak i Falun. Når Falun roterer innover (med klokka), redder den utøveren selv og absorberer en stor mengde energi fra universet og utvikler den til *gong*. Når Falun roterer utover (mot klokka), redder den andre, sender ut energi, redder alle levende vesener og retter alle ukorrekte tilstander. Alle som er i nærheten av utøveren, vil nyte godt av dette.

Falun Dafa lar utøvere assimilere seg til universets høyeste egenskap, *Zhen-Shan-Ren*. Dette skiller den vesentlig fra alle andre kultiveringsmetoder. Dens særpreg og egenart fremgår hovedsakelig av følgende 8 punkter:

1. Kultiverer Falun, kultiverer ikke eliksir og danner heller ikke eliksir.

Falun har samme egenskap som universet og er et intelligent, roterende materielt vesen av høyenergi substans. Den roterer ustopkelig nederst i utøverens mageregion. Uavbrutt samler den

energi fra universet, utvikler energi og forvandler den samtidig til *gong*. Derfor kan kultivering i Falun Dafa åpne opp og få *gong* til å vokse spesielt raskt. En som har kultivert Dao i tusenvis av år, ønsker å få denne Falun, men han får den ikke. De kultiveringsmetoder som er spredt i dagens samfunn, tar alle eliksirveien. Alle danner eliksir, og det kalles eliksirveiens *qigong*. Det er svært vanskelig for utøvere innen eliksirveiens *qigong* å åpne *gong* og å bli opplyst i løpet av sine leveår, selv om man ønsker det.

2. Falun foredler utøveren selv når han ikke gjør øvelser

Utøvere må arbeide, studere, spise og sove etc. hver dag og kan umulig gjøre øvelsene 24 timer i døgnet. Men Falun roterer konstant og uten stopp og hjelper utøveren å være i en tilstand av øvelse 24 timer i døgnet. Selv om utøveren ikke gjør øvelsene hele tiden, foredler Falun ham likevel ustoppelig. For å si det enkelt: Utøveren gjør ikke øvelsene; Fa foredler utøveren.

I dag har ingen i hele verden, uansett om det er innenlands eller utenlands og uansett øvingsmetode, løst tidskonflikten mellom arbeid og øving. Bare Falun Dafa har løst dette problemet og er den eneste øvingsmetoden som kan oppnå at Fa foredler utøveren.

3. Kultiverer hovedbevisstheten, man får selv *gong*

Falun Dafa kultiverer hovedbevisstheten (*zhu yishi*). Det kreves at utøveren bevisst kultiverer sitt hjerte, slipper alle fastholdende og høyner sitt *xinxing*. Når man øver i Den store veien til opplysning kan man ikke gå inn i transe og glemme seg selv. Din hovedbevissthet (*zhu yishi*) kommer hele tiden til å styre treningen. *Gong* har blitt øvet frem på en slik måte og vokser i ens egen kropp. Man får *gong* selv, og denne *gong* kan man ta med seg. Det verdifulle med Falun Dafa er at man kan få *gong* selv.

Gjennom titusener av år har alle andre øvingsmetoder som har vært introdusert for vanlige mennesker, kultivert den sekundære bevisstheten (*fu yishi*). Da har utøverens fysiske kropp og hovedbevisstheten (*zhu yishi*) kun fungert som medium eller bærer. Når man er blitt opplyst, er det sekundærbevisstheten som har kultivert seg opp. Den tar med seg utøverens *gong*, og utøverens hovedbevissthet (*zhu yishi*) og opprinnelige kropp (*benti*) har da

ingenting igjen. Da er et helt livs kultivering bortkastet. Når man kultiverer hovedbevisstheten (*zhu yishi*), følger selvfølgelig også den sekundære bevisstheten (*fu yishi*) med; den får en del *gong* og høyner seg naturligvis sammen med hovedbevisstheten.

4. Kultivering av både kropp og sjel

Kultivering av sjelen i Falun Dafa henspeiler på å kultivere *xinxing*. Å kultivere *xinxing* er det primære, og *xinxing* anses som nøkkelen til å få *gong* til å vokse. Det vil si, den *gong* som bestemmer ens nivå, oppnås ikke ved å gjøre øvelser, men ved å kultivere *xinxing*. Så høy ens *xinxing* er, så høy er ens *gong*. Den *xinxing* vi snakker om i Falun Dafa, omfatter mye mer enn dyd (*de*), den omfatter et bredere område og inneholder alle aspekter, inkludert *de*.

Kultivering av kroppen i Falun Dafa henspeiler på veien til evig liv. Ved å gjøre fysiske øvelser transformeres og bevares den opprinnelige kroppen (*benti*). Hovedbevisstheten (*zhu yishi*) og den fysiske kroppen forenes til ett, og man oppnår å kultivere ferdig i helhet. Ved å kultivere kroppen forandres fundamentalt kroppens molekylære komponenter. Ved at elementene i kroppens celler blir erstattet med høyenergisubstans, vil kroppen bli til en kropp bestående av substanser fra andre rom, og dette mennesket vil forbli evig ung. Slik tar man saken ved dens rot, og derfor er Falun Dafa en genuin metode for kultiveringen av kropp og sjel.

5. Fem enkle øvelser, lette å lære

En stor vei er ytterst enkel og ytterst lett. Sett på makronivå har Falun Dafa veldig få øvelser, men utvikler veldig mange og svært allsidige saker. Øvelsene kontrollerer alle aspekter av kroppen og de mange sakene som utvikles. Utøverne lærer de fem øvelsene i sin helhet. Helt fra starten vil de steder der energien er blokkert i utøverens kropp, bli åpnet opp, og en stor mengde av universets energi vil bli absorbert. I løpet av meget kort tid vil bevegelsene drive unyttige substanser ut av kroppen, rense den, høyne nivået og styrke overnaturlige evner. Slik kommer man til tilstanden Den rene hvite kroppen (*Jing Bai Ti*). Disse fem øvelsene overgår langt de vanlige øvelsene som åpner meridianene eller det store og det lille himmelske kretsløpet. Falun Dafa gir utøvere den enkleste og raskeste

kultiveringsmetoden. Dette er også den beste, mest dyrebare og mest vanskelige metoden å få.

6. Uten tanker, ikke på avveier, *gong* vokser raskt

Falun Dafa kultivering er uten tanke og hensikt, uten konsentrasjon og uavhengig av tankestyring, Derfor er det absolutt sikkert å praktisere Falun Dafa, og man vil garantert ikke komme på avveie. Falun beskytter utøveren fra å komme på avveie i øvingen og fra å bli forstyrret av mennesker med dårlig *xinxing*. Falun kan også automatisk rette opp alle unormale tilstander.

Utøvere starter sin kultivering på et veldig høyt nivå. Så lenge man er i stand til å tåle de verste lidelser av alle, kan holde ut det som er vanskeligst å holde ut, passer på *xinxing* og kultiverer solid innen én skole, kan man i løpet av få år nå tilstanden Tre blomster samles på toppen av hodet (*Sanhua Juding*). Dette er det høyeste nivået man kan oppnå i Verdslige Fa kultivering (*Shi Jian Fa*).

7. Intet snakk om sted, tid eller retning under øving, heller ikke om avslutning av øvingen

Falun er en miniatyr av universet. Universet roterer, hver galakse roterer, jorden roterer også rundt sin egen akse, så det er ikke noe skille mellom øst, vest, sør eller nord. Falun Dafa øves i samsvar med universets egenskap og grunnleggende natur, i samsvar med universets utviklingsprinsipper. Det spiller ingen rolle hvilken retning du øver mot, du øver mot alle retninger. Ettersom Falun roterer hele tiden, er det heller ikke noe tidsbegrep, og øvelsene kan gjøres når som helst. Ettersom Falun roterer ustoppelig, kan ikke utøveren stoppe den. Derfor er det ikke noe som heter å avslutte øvingen, man avslutter bare bevegelsene.

8. Beskyttet av min *Fashen*, uredd forstyrrelser fra utenforstående onde vesener

Det er veldig farlig for en vanlig person plutselig å få høynivå saker. Da vil hans liv øyeblikkelig være i fare. Utøvere vil bli beskyttet av min *Fashen* når de tar imot den Falun Dafa som jeg sprer, og kultiverer genuint. Så lenge du fortsetter å kultivere, beskytter *Fashen* deg hele veien til du når fullending. Om du slutter å kultivere på halvveien, vil mine *Fashen* naturligvis forlate deg.

Grunnen til at mange mennesker ikke våger å spre Fa på høyere nivå, er at de ikke kan påta seg det ansvaret, og himmelen tillater det heller ikke. Falun Dafa er den ortodokse Fa. Et korrekt sinn kan overvinne alt ondt, og alt det onde vil frykte deg så lenge du kultiverer i samsvar med Dafas krav, er påpasselig med ditt *xinxing*, kvitter deg med fastholdende og gir opp alle feilaktige bestrebelser. Da vil ingen som ikke har noe å gjøre med din forbedring, våge å forstyrre deg. Derfor skiller Falun Dafas lære seg fullstendig fra tradisjonelle kultiveringsmetoder og fra enkelte skolars og enkelte greners *dan*-kultiveringsteori.

Falun Dafa kultivering er delt opp i innen Den trefoldige verden-Fa og bortenfor Den trefoldige verden-Fa etc. med mange nivåer. Helt fra begynnelsen starter man kultivering på et veldig høyt nivå. Falun Dafa tilbyr den enkleste kultiveringsmetoden for utøvere og for folk som har kultivert i mange år, men som likevel ikke har økt sin *gong*. Etter at utøverens *gong*-styrke og *xinxing* har nådd et visst nivå, kan utøveren klare å kultivere frem *Vajras* udødelige kropp i denne verden. Han kan også oppnå at *gong* åpnes, nå opplysning og høynes til høyt nivå. De med sterk vilje studerer den ortodokse Fa, når en posisjon av ortodoks fruktstatus, *Zengguo*, høyner sitt *xinxing*, kvitter seg med fastholdende - bare da kan de nå opplysning.

Kapittel 5

Illustrasjon og forklaring av øvelsene

Øvelse 1 – Buddha strekker tusen hender

(Fozhan Qianshou Fa)

Prinsipp:

Kjernepunktet i øvelsen Buddha strekker tusen hender er å strekke, løse opp der energi er blokkert, mobilisere energi i kroppen og under huden slik at den beveger seg kraftig og automatisk absorberer en stor mengde energi fra universet slik at utøveren kan oppnå at alle meridianer åpnes opp på en gang. Når man lærer denne øvelsen, kjenner man at hele kroppen blir varm, og man får en spesiell følelse av et veldig sterkt energifelt. Dette er på grunn av at alle energikanalene i hele kroppen er blitt strukket ut og løst opp. Buddha strekker tusen hender har totalt åtte bevegelser som alle er relativt enkle. Øvelsen kontrollerer likevel mye som i sin helhet skal øves frem i kultiveringsmetoden. Samtidig kan utøveren veldig raskt komme inn i en tilstand der han er omgitt av et energifelt. Utøveren bør gjøre denne øvelsen som en grunnleggende øvelse. Denne øvelsen, som vanligvis gjøres først, er en av de metodene som forsterker ens kultivering.

Kuo Jue⁵⁹ (innledningsord):

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

顶天独尊， 千手佛立
Ding Tian Du Zun, Qian Shou Fo Li.⁶⁰

Forberedelse:

Stå naturlig med føttene i skulderbreddes avstand. Begge knærne bøyes lett, vær avspenst og myk i knær og hofter. Hele kroppen holdes

avspent, men ikke slapp. Trekk underkjeven litt inn, hold tungespissen mot ganen, la det så vidt være en åpning mellom over- og underkjeve og lukk leppene. Hold øynene lett lukket mens ansiktet uttrykker harmoni.

Foren hendene, *Liangshou Jieyin*

Løft hendene litt med håndflatene vendt oppover. La tommeltuppene berøre hverandre lett, mens de fire andre fingrene på hver hånd er samlet og overlapper hverandre. Hos menn ligger venstre hånd øverst, hos kvinner høyre hånd øverst. La hendene danne en oval form som plasseres foran nedre del av mageregionen. Hold overarmene litt framover og albue bøyet slik at det blir en åpning under armhulene (Figur 1-1).



Maitreya⁶¹ strekker sin rygg, *Mile Shenyao*

Med *jieyin*⁶² som utgangsposisjon, løft hendene samlet oppover. Når hendene er kommet foran ansiktet, løsne *jieyin* og skill hendene mens håndflatene vendes gradvis oppover. Når hendene er kommet over hodet skal håndflatene vende oppover og fingertuppene peke mot hverandre (Figur 1-2) med en avstand mellom dem på 20 - 25 cm. Samtidig strekkes håndroten oppover, hodet presses oppover, føttene

presses nedover og hele kroppen strekkes kraftig. Strekk i ca. 2-3 sekunder. Spenn deretter brått av i hele kroppen. Knær og hofter vender tilbake til en avspent stilling.

Tathagata fyller energi fra issen, *Rulai Guandin*

Fortsett fra forutgående stilling (Figur 1-3). Vend hendene samtidig utover og snu hendene 140 grader til de former en ”trakt”, rett håndleddene og senk dem ned. Når hendene senkes, holdes håndflatene mot brystkassen i en avstand av under 10 cm. Fortsett bevegelsen mot nedre del av mageregionen. (Figur 1-4).

Press hendene sammen foran brystet, *Shuangshou Heshi*

Etter at hendene er kommet til nedre del av magen, vend håndryggene mot hverandre og, uten pause, løft hendene opp foran brystet for *heshi* (Figur 1-5). Når man gjør *heshi*, trykk fingrene og håndrøttene tett mot hverandre, med et hulrom mellom håndflatene, løft albuen og la underarmene danne en rett linje. (I alle øvelsene holdes hendene i Lotus-hånd-posisjonen⁶³, unntatt ved *heshi* og *jieyin*).



圖 1-5

圖 1-6

圖 1-7

圖 1-8

Hendene peker til himmel og jord, *Zhangzhi Qiankun*⁶⁴

Start fra *heshi*. Separer hendene (Figur 1-6) til en avstand på ca. 2-3 cm og drei dem samtidig i motsatte retninger. Menn dreier venstre hånd (kvinner høyre hånd) mot brystet og høyre hånd utover fra brystet med venstre hånd øverst og høyre hånd underst. Begge hendene skal danne en rett linje med underarmene. Deretter strekkes venstre underarm diagonalt litt oppover til hodehøyde (Figur 1-7) med håndflaten vendt ned. Hold høyre hånd foran brystet med håndflaten vendt opp. Etter at den venstre hånden har nådd posisjonen, presses hodet oppover, føttene nedover og hele kroppen strekkes kraftig. Strekk i ca. 2 - 3 sekunder, spenn så av hele kroppen brått på en gang. Ta venstre hånd tilbake foran brystet og gjør *heshi* sammen med høyre hånd (Figur 1-5). Deretter dreies hendene i motsatt retning med høyre hånd øverst og venstre hånd underst (Figur 1-8). Strekk ut slik at høyre hånd gjentar den venstre hånds bevegelse (Figur 1-9). Spenn deretter brått av igjen og før hendene tilbake til *heshi* foran brystet.

Gylne apen deler sin kropp, *Jinhou Fenshen*

Start fra *heshi*. Armene framfor brystet strekkes utover til begge sider til de danner en rett linje med skuldrene. Press hodet oppover og føttene nedover, strekk armene kraftig til begge sider. Strekk kraftig i fire retninger (Figur 1-10), strekk ut hele kroppen. Strekk i ca. 2 - 3 sekunder, spenn så hele kroppen brått av og gjør *heshi*.



1-9



1-10



1-11

To drager dykker ned i havet, *Shuanglong Xiahai*

Start fra *heshi*, separer hendene og strekk dem rett nedover foran kroppen. Når armene er parallelle og rette, skal vinkelen mellom armene og kroppen være ca. 30 grader (Figur 1-11). Hodet presses oppover, føttene nedover og hele kroppen strekkes kraftig. Strekk i ca. 2 - 3 sekunder, spenn så brått av hele kroppen, før hendene tilbake foran brystet og gjør *heshi*.

Bodhisattva berører lotusblomsten, *Pusa Fulian*

Start fra *heshi*, separer hendene og strekk dem skrått nedover på hver sin side av kroppen (Figur 1-12). Når hendene kommer til siden, strekk begge armene rett, vinkelen mellom armene og kroppen skal være ca. 30 grader. Nå presses hodet oppover, føttene nedover, og

hele kroppen strekkes kraftfullt. Strekk i ca. 2-3 sekunder, spenn så brått av hele kroppen. Før hendene tilbake foran brystet og gjør *heshi*.

Arhat bærer fjellet på ryggen, *Luohan Beishan*

(Figur 1-13) Start fra *heshi*, separer hendene og strekk dem bakover fra kroppen med håndflatene vendt bakover. Når hendene passerer siden av kroppen, bøyes gradvis håndleddene litt oppover. Når hendene er i posisjon bak kroppen, skal håndleddene være bøyd 45 grader. I denne posisjonen presses hodet oppover, føttene nedover, og hele kroppen strekkes kraftig. (Hold kroppen rett, ikke lut forover, kraften kommer fra brystet.) Strekk i ca. 2-3 sekunder, spenn så brått av hele kroppen. Før hendene tilbake foran brystet og gjør *heshi*.



圖 1-12



圖 1-13



圖 1-14

Vajra⁶⁵ dytter på fjell, *Jingang Paishan*

Start fra *heshi*, separer hendene og skyv dem framover med åpne håndflater, fingertuppene peker oppover. Hold armene i skulderhøyde. Etter at armene er strukket rett ut, presses hodet oppover og føttene nedover, og hele kroppen strekkes kraftig (Figur 1-14). Strekk i ca. 2-

3 sekunder, spenn så brått av hele kroppen og før hendene tilbake til *heshi*.



圖 1-15

圖 1-16

Overlapp hendene foran nedre del av magen, *Diekou Xiaofu*

Start fra *heshi*. Senk hendene langsomt nedover med håndflatene vendt mot mageregionen. Når hendene når nedre del, krysses hendene med en hånd foran den andre (Figur 1-15). Menn skal ha venstre hånd innerst og kvinner høyre hånd innerst. Håndflaten på den ytre hånden holdes foran håndryggen på den indre hånden. Avstanden mellom hendene og mellom den indre hånden og magen skal være ca. 3 cm. Denne posisjonen holdes vanligvis i 40-100 sekunder.

Avslutningsposisjon, *Liangshou Jieyin*

Man går tilbake til utgangsposisjonen med hendene samlet foran mageregionen (Figur 1-16).

Øvelse 2 – Falun stående meditasjonsøvelse (Falun Zhuang Fa)

Prinsipp:

Falun stående meditasjonsøvelse eller Falun stå som en påle er en stående, stille øvelse bestående av fire ”holde hjulet” posisjoner – med armene som om de holder rundt et hjul. Bevegelsene er enkle, og hver stilling holdes ganske lenge. Når man som ny utøver gjør Falun stående meditasjonsøvelse, vil man føle at armene er veldig tunge og ømme. Etter øvelsen vil man føle at hele kroppen er avslappet, og man vil ikke føle seg sliten som etter fysisk arbeid. I takt med at man forlenger øvingstiden og øker hyppigheten av øvingen, kan man til og med føle at det finnes en ”Falun” som roterer mellom armene. Gjør man denne øvelsen ofte, er det mulig å åpne energikanalene i hele kroppen og oppnå økt gong-styrke. Falun stå som en påle er en omfattende øvelse som forsterker visdom, øker ens styrke, høyner ens nivå og forsterker de guddommelige evnene. Bevegelsene er forholdsvis enkle, men man kan oppnå veldig mye med denne øvelsen. Når man gjør denne øvelsen, skal bevegelsene være naturlige. Unngå å svaie, selv om det er normalt å bevege seg lite grann. Større bevegelser med åpenbar svaing trenger man å kontrollere. Jo lenger man holder hver posisjon, jo bedre, men dette varierer fra person til person. Fordi Falun aldri slutter å rotere, betyr ikke avslutningen av denne øvelsen, liksom i de andre øvelsene i Falun Gong, avslutningen på utøvelsen. Etter at du har kommet i stillhet, må du ikke miste bevisstheten om at du gjør øvelser. Man må passe på dette.

Kuo Jue:

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

似妙似悟， 法轮初起
Si Miao Si Wu, Fa Lun Chu Qi.⁶⁶

Forberedelse:

Stå naturlig med føttene i skulderbreddes avstand. Bena bøyes lett, vær avspent og myk i knær og hofter. Hele kroppen holdes avspent, men ikke slapp. Trekk underkjeven litt inn, hold tungespissen mot ganen, la det så vidt være en åpning mellom over- og underkjeve og

lukk leppene. Hold øynene lett lukket mens ansiktet uttrykker harmoni.

Foren hendene, *Liangshou Jieyin* (Figur 2-1).

Holde hjulet foran hodet, *Touqian Baolun*

Start fra *jieyin*. Hendene løftes langsomt fra foran magen, løs deretter opp *jieyin*. Når hendene er løftet til foran hodet, vender håndflatene mot ansiktet i høyde med øyenbrynene (Figur 2-2). La fingertuppene peke mot hverandre, avstanden mellom dem skal være ca. 15 cm, og la armene forme en sirkel. Spenn av i hele kroppen.



圖 2-1



圖 2-2



圖 2-3

Holde hjulet foran magen, *Fuqian Baolun*

Senk armene langsomt ned fra foran hodet, *Toudian Baolun*. Hold armstillingen uforandret helt til de når nedre del av mageregionen (Figur 2-3). Hold begge albueene lett fremover med åpne armhuler. Håndflatene vender oppover, fingertuppene peker mot hverandre og armene holder formen av en sirkel.



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

Holde hjulet over hodet, *Touding Baolun*

Begynn fra Hjulet foran magen, *Fuqian Balun*. Hold armposisjonen uforandret, løft armene langsomt til over hodet og hold hjulet i denne posisjonen, *Touding Baolun* (Figur 2-4). La fingrene på begge hendene peke mot hverandre, med håndflatene vendt nedover. Avstanden mellom fingerspissene skal være 20-30 cm. Hold armene i sirkelformen og hold skuldre, armer, albuer og håndledd avspent.

Holde hjulet på begge sider av hodet, *Liangca Baolun*

Senk hendene fra over hodet, *Touding Baolun* (Figur 2-5), helt til de kommer til hver sin side av hodet med håndflatene vendt mot ørene. Begge skuldrene holdes avspenst, underarmene holdes vertikalt, og avstanden mellom hender og ører bør ikke være for liten.

Senk hendene fra over hodet, *Touding Baolun* (Figur 2-5), helt til de kommer til hver sin side av hodet med håndflatene vendt mot ørene. Begge skuldrene holdes avspenst, underarmene holdes vertikalt, og avstanden mellom hender og ører bør ikke være for liten.

Overlapp hendene foran nedre del av magen, *Diekou Xiaofu*

(Figur 2-6) Senk hendene fra begge sider av hodet, *Liāngcè Baolun*, helt til de når nedre del av magen, og hold hendene i overlappet posisjon.

Avslutningsposisjon, *Liangshou Jieyin*

Man går tilbake til utgangsposisjonen med hendene samlet foran mageregionen, (Figur 2-7).

Øvelse 3 – Treng igjennom de to kosmiske ytterlighetene (Guantong Liangji Fa)

Prinsipp:

Øvelsen Treng igjennom de to kosmiske ytterlighetene er en metode som kanaliserer universets energi og blander den med energien i kroppen. Når man gjør denne øvelsen, blir en stor mengde energi drevet ut og tatt inn, og med denne øvelsen kan utøvere på veldig kort tid oppnå at kroppen renses. Samtidig kan øvelsen *Chongguan*⁶⁷ til og med åpne meridianene til issen og avblokkere energikanalene under føttene. Hendene føres i en opp- og nedadgående bevegelse og følger energistrømmene inne i kroppen og

energimekanismene utenfor kroppen. Energi som strømmer oppover, går ut fra issen og når direkte kosmos' øvre ytterpunkt. Energi som strømmer nedover, fosser ut fra undersiden av føttene og til kosmos' nedre ytterpunkt. Når energien kommer tilbake fra ytterpunktene, sendes den ut i motsatt retning. Disse håndbevegelsene gjør man totalt ni ganger.

Etter at man har gjort enkelthånds bevegelsene ni ganger, gjør man tilsvarende med begge hendene samtidig. Deretter skal Falun roteres med begge hendene fire ganger med klokka foran nedre del av maven, slik at energien utenfor kroppen føres tilbake til kroppen. Håndbevegelsene avsluttes ved at hendene forenes foran magen, *jiyein*.

Før man gjør øvelsen Trengje gjennom de kosmiske ytterlighetene, forestiller man seg at man er to kjempestore og usammenlignbart høye tønner, som står på høykant mellom himmel og jord, hodet støtter himmelen og føttene står på jorda. Dette hjelper energien å trengje igjennom.

Jue:

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

心慈意猛 , 通天彻地
Xin Ci Yi Meng, Tong Tian Che Di.⁶⁸

Forberedelse:

Stå naturlig med føttene i skulderbreddes avstand. Bena lett bøyet, avspenst og myk i knær og hofter. Hele kroppen er avspenst, men ikke slapp. Trekk underkjeven litt inn, hold tungespissen mot ganen, la det så vidt være en åpning mellom over- og underkjeve og lukk leppene. Hold øynene lett lukket mens ansiktet uttrykker harmoni.

Foren hendene, *Liangshou Jiyein*, (Figur 3-1).

Press hendene sammen foran brystet, *Shuangshou Heshi*, (Figur 3-2).

En hånd opp, en hånd ned-bevegelser, *Danshou Chongguan*, (Figur 3-3).

Start fra *heshi* og la hendene enkeltvis og samtidig gli, den ene oppover, den andre nedover, til en enkelthånds oppover- og nedoverbevegelse. Hendene beveges langsomt etter energimekanismen utenfor kroppen. Energien i kroppen beveger seg opp og ned samtidig med håndbevegelsene (figur 3-3). Menn starter med venstre hånd oppover, kvinner med den høyre oppover. Hånden beveges langsomt oppover foran hodet og strekkes ut over hodet. Samtidig beveges høyre hånd (for kvinner venstre hånd) langsomt nedover og veksler med den andre hånden (figur 3-4). Begge håndflatene holdes mot kroppen, i en avstand av ikke mer enn 10 cm. Hele kroppen holdes avspent. En gang opp og en gang ned med hånden regnes som en gang, i alt gjøres bevegelsen ni ganger.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

To hånds opp- og nedbevegelser, *Shuangshou Chongguan*

Når man er ferdig med En hånd opp, en hånd ned-bevegelsene, holdes venstre hånd (høyre for kvinner) oppe og venter på at den andre hånden løftes slik at begge hendene er i øvre posisjon og peker oppover (figur 3-5). Deretter føres begge hendene samtidig langsomt nedover (figur 3-6).

Når man gjør tohåndsbevegelsene, holdes håndflatene mot kroppen i en avstand av ikke mer enn 10 cm. En gang opp og en gang ned regnes som en gang, og i alt gjøres ni ganger.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Rotere Falun med begge hendene, *Shuangshou Tuidong Falun*

Når man har gjort ferdig den niende tohåndsbevegelsen, føres begge hendene nedover fra over hodet, passerer hodet og brystet ned til mageregionen (figur 3-7). Her roteres Falun med begge hendene (figur 3-8, 3-9). For menn holdes venstre hånd innerst, for kvinner høyre hånd innerst. Avstanden mellom hendene og mellom hånden og magen er 2 - 3 cm. Roter Falun fire ganger med klokka for å spinne energien utenfor kroppen tilbake til kroppen.

Når man roterer Falun, skal hendene ikke komme utenfor området til nedre del av mageregionen.



圖 3-9

圖 3-10

Avslutningsposisjon, *Liangshou Jieyin*

Man går tilbake til utgangsposisjonen med hendene samlet foran mageregionen (Figur 3-10).

Øvelse 4 – Falun himmelske kretsløp

(Falun Zhoutian Fa)

Prinsipp:

Øvelsen Falun himmelske kretsløp gjør at kroppens energi strømmer over store områder, ikke bare gjennom én eller noen få meridianer, men energien sirkulerer fra kroppens hele *yin*-side til hele *yang*-siden, fram og tilbake ustopkelig. Denne øvelsen er helt overlegen i forhold til vanlige metoder for å åpne opp meridianene eller de store og små himmelske kretsløpene. Falun himmelske kretsløp-metoden hører til mellom-nivå av kultiveringsmetodene. Basert på de tre foregående øvelsene kan man, ved å gjøre disse øvelsene, raskt åpne alle kroppens meridianer (inkludert Det store himmelske kretsløpet). Meridianene åpnes gradvis ovenfra og ned

gjennom hele kroppen. Den viktigste egenskapen til Falun himmelske kretsløp er at Faluns rotasjon brukes til å korrigere alle unormale tilstander i kroppen. Dette gjør at menneskekroppen – et lite univers – vender tilbake til sin opprinnelige tilstand med alle meridianer åpne og ublokkerte. Når man har øvet til denne tilstanden, har man nådd et meget høyt nivå i kultivering innenfor Verdslige Fa⁶⁹. Når man gjør denne øvelsen, skal håndbevegelsene følge energimekanismen, *qiji*. Bevegelsene skal være myke, langsomme og runde.

Jue:

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

返本归真， 悠悠似起
Fan Ben Gui Zhen, You You Si Qi.⁷⁰

Forberedelse:

Stå naturlig med føttene i skulderbreddes avstand. Bena lett bøyet, avspent og myk i knær og hofter. Hele kroppen er avspent, men ikke slapp. Trekk underkjeven litt inn, hold tungespissen mot ganen, og la det så vidt være en åpning mellom over- og underkjeve og lukk leppene. Hold øynene lett lukket mens ansiktet uttrykker harmoni.



Foren hendene, *Liangshou Jieyin*, (Figur 4-1).

Press hendene sammen foran brystet, *Shuangshou Heshi*, (Figur 4-2).

Hendene separeres fra *heshi*-posisjonen og senkes samtidig nedover til mageregionen med håndflatene vendt mot kroppen. Avstanden mellom hender og kropp skal ikke overstige 10 cm. Hendene passerer magen og føres videre nedover mellom bena, langs innsiden, med håndflatene innover. Samtidig bøyes korsryggen og man sitter ned på huk (Figur 4-3). Når hendene er like ved bakken, før hendene forbi forsiden av føttene og langs utsiden helt til hælene (Figur 4-4). Bøy deretter handleddene lett og før hendene gradvis fra hælene opp langs baksiden av bena (Figur 4-5). Når hendene føres opp langs ryggen, retter du deg samtidig opp (Figur 4-6).

Når man gjør Falun himmelske kretsløp, skal hendene ikke komme i kontakt med noen del av kroppen, for da vil energien på hendene trekkes tilbake til kroppen. Når hendene ikke kan løftes høyere, knytt hendene løst (hendene bærer ingen energi) (Figur 4-7). Trekk deretter hendene fra armhulene, kryss dem foran brystet (det er ikke noe spesielt krav om hvilken arm som er over eller hvilken arm som er under, man kan bestemme etter egen vane, det er ingen forskjell mellom mann og kvinne) (Figur 4-8) og før dem videre til

over skuldrene (med en liten avstand mellom hender og skuldre). Fortsett med åpne hender og før dem langs den ytre *yang*-siden av armene mot håndbaken til håndleddene krysser hverandre, vend håndflatene mot hverandre, med en avstand på 3-4 cm mellom dem.



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8

Nå danner hendene og armene en rett linje (Figur 4-9). Så dreies hendene som om de holder omkring en ball, det vil si at den ytre hånd blir innerst og den indre ytterst. Etterpå, mens man fører hendene langs *yin*-siden av underarmene mot *yin*-side av overarmene, løftes de samtidig oppover, over og bak hodet (Figur 4-10). Her danner de et kryss (Figur 4-11).



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Løs nå opp krysset og separer hendene, med fingertuppene nedover, og forbind deg med ryggens energi. Fortsett deretter håndbevegelsen over hodet og nedover til foran brystet (figur 4-12). Dette er ett komplett himmelsk kretsløp, og man gjør dette totalt 9 ganger. Etter den niende gangen, før hendene ned fra foran brystet til mageregionen, der overlapper de hverandre, *Diekou Xiaofu* (Figur 4-13).



圖 4-13



圖 4-14

Avslutningsposisjon, *Liangshou Jieyin*

Man går tilbake til utgangsposisjonen med hendene samlet i *jieyin* foran mageregionen (Figur 4-14).

Øvelse 5 – Styrke guddommelige evner

Shentong Jiachi Fa

Prinsipp:

Øvelsen Styrke guddommelige evner tilhører de statiske kultiveringsmetodene og kultiverer flere aspekter samtidig. Ved å bruke Buddhas håndgester til å rotere Falun forsterkes guddommelige evner (inklusive overnaturlige evner) og *gong*-styrke. Styrke guddommelige evner øvelsen er over mellomnivå og var opprinnelig en hemmeligholdt metode. Øvelsen krever at man sitter med korslagte ben. Det er best å sitte i dobbel Lotus, men enkel Lotus er også akseptabelt, særlig i begynnelsen. Tilslutt bør man sitte med korslagte ben⁷¹. Under øvelsen er energistrømmen kraftig, og energifeltet utenfor kroppen er forholdsvis stort. Jo lenger man sitter med korslagte ben, desto bedre. Varigheten avhenger av ens evne til utholdenhet. Jo lengre man sitter, jo større blir intensiteten, og desto raskere utvikles *gong*. Når man øver, skal man ikke tenke på noen ting, men holde sinnet tomt for tanker for gradvis å komme inn i stillhet, til *dìng*⁷². Men hovedbevisstheten må vite at det er du selv som øver.

Jue:

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

似空非空， 动静如意
Si Kong Fei Kong, Dong Jing Ru Yi.⁷³

Forberedelse:

Sitt med korslagte ben, korsryggen rak og nakken rett. Trekk underkjeven litt inn, hold tungespissen mot ganen, la det så vidt være en åpning mellom kjevene og lukk leppene lett sammen. Hold hele

kroppen avspent, men ikke slapp, øynene lett lukket, hjertet fylt av barmhjertighet og et fredfylt og harmonisk uttrykk i ansiktet.

Hold hendene i *jieyin* foran magen (Figur 5-1). Kom gradvis inn i stillhet.

Gjøre håndgestene, *Da Shou Yin*

Hendene løftes langsomt oppover fra *jieyin*-posisjonen. Foran hodet, løs opp *jieyin*, vend håndflatene gradvis oppover. Når begge håndflatene vender opp, er også hendene kommet til det høyeste punktet (Figur 5-2). (Når man gjør håndgester er det underarmen som med en viss kraft fører overarmen.) Så separeres hendene mens de roterer bakover og drar en sirkel over hodet, samtidig senkes armene nedover til foran hodet (Figur 5-3).



Figur 5-1

Figur 5-2

Figur 5-3

Albuene trekkes innover så mye som mulig, håndflatene vender opp, og fingertuppene peker fremover (Figur 5-4). Etterpå rettes håndleddene mens de krysses foran brystet. Menn har venstre hånd (kvinner høyre hånd) ytterst. Etter kryssingen (Figur 5-5) danner underarmene en rett linje, så dreies håndleddet på den ytre hånden utover og gjør en halvsirkel slik at håndflaten vender oppover, fingertuppene peker bakover, det hele med en viss kraft i hendene. Samtidig føres den indre hånden gradvis nedover med håndflaten vendt innover, helt til armen er helt strukket. Da vendes håndflaten utover, armen og hånden er nå skrå nedover i en 30° vinkel mot kroppen (Figur 5-6).



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6

Deretter vendes begge håndflatene mot kroppen. Øvre hånd (venstre for menn, høyre for kvinner) føres så nedover og samtidig føres nedre hånd oppover; øvre hånd er innerst. Gjenta foregående bevegelse med venstre og høyre hånd i omvendte posisjoner (Figur 5-7). Etterpå strekker og retter menn ut høyre håndledd (venstre for kvinner), og håndflaten vendes mot kroppen. Etter at hendene har krysset hverandre foran brystet, før håndflaten nedover, helt til den kommer på skrå nedover og over leggen der armen strekkes ut. For menn vendes samtidig venstre håndflate (for kvinner høyre) innover, føres oppover, og etter å ha krysset foran brystet, føres den mot forsiden av venstre skulder. Etter at hånden er kommet til posisjonen, vender håndflaten opp, og fingertuppene peker fremover (Figur 5-8).



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Etterpå byttes hendenes posisjoner ved å bruke foregående bevegelse. Det betyr at menn skal føre venstre hånd innerst, høyre hånd ytterst (omvendt for kvinner) og bytte håndposisjon (Figur 5-9).

Alle håndgestene gjøres som en sammenhengende og kontinuerlig bevegelse, uten stans.



圖 5-10



圖5-11

Forsterkning, *Jiachi*

Fortsett håndbevegelsene fra forrige håndgest med den øverste hånden innerst, den nedre hånden ytterst. Menn vender høyre hånd (kvinner venstre hånd) og senker den gradvis nedover med håndflaten mot brystet, og de løfter venstre hånd (kvinner høyre hånd). Når underarmene har kommet til brystet (Figur 5-10), skal de danne en rett linje. Så trekkes de ut til begge sider (Figur 5-11) samtidig som håndflatene vendes nedover.

Når hendene er ovenfor utsiden av kneet, hold dem i høyde med korsryggen, underarmene og håndbaken i samme høyde, parallelt med underlaget, armene avspent (Figur 5-12). Denne posisjonen fører den guddommelige evne i kroppen til hendene, og forsterker den. Når man gjør dette, vil hendene kjønnnes varme, tunge og numne, som om de holder noe etc. Man skal ikke bevisst søke etter dette, bare la alt skje naturlig. Jo lenger denne posisjonen holdes, desto bedre.



圖 5-12



圖 5-13

Menn bøyer så høyre håndledd (kvinner venstre håndledd) slik at håndflaten vender innover og fører hånden videre mot mageregionen. Her skal håndflaten vende opp. Samtidig dreier mennene venstre hånd (kvinner høyre hånd), fører den forover og løfter den opp mot haken. Når armen er i høyde med skuldrene skal håndflaten vende ned og underarmene og håndbakene være i samme høyde. Når hendene er kommet i disse posisjonene, skal midtpunktet i håndflatene være vendt mot hverandre. Hold denne stille posisjonen (Figur 5-13). Denne stillingen må holdes over meget lang tid, men man holder den så lenge man kan. Etterpå drar man øverste hånden i en halvsirkel forover og senker den ned til foran magen. Samtidig løftes den nedre hånden oppover til under haken, med armen i skulderhøyde, hånd og arm holdes horisontalt og med håndflaten vendt ned. Midtpunktet i håndflatene vender mot hverandre. Hold denne stille posisjonen (Figur 5-14). Jo lenger man holder, desto bedre er det.

Stille kultiveringsøvelse, *Jinggong Xiūlian*

Fortsett fra foregående posisjon. Dra øvre hånd i en halvsirkel framover, senk den til nedre del av magen, til *Jieyin* posisjonen (Figur 5-15), og kom inn i den stille kultiveringsøvelsen, dypt inn i *Ding*, men hovedbevisstheten må vite at det er en selv som øver. Jo lenger man sitter, desto bedre, men man sitter så lenge man kan.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Avslutning, *Shuangshou Heshi*:

Beveg hendene og gjør *heshi*, kom ut av den indre stillheten, *ding*, og løs opp de korslagte bena.

Kapittel 6

Bevegelsenes mekanisme og prinsipp

1. Første øvelse

Den første øvelsen kalles Buddha strekker ut sine tusen hender. Denne øvelsen er, som navnet antyder, som om en tusen henders Buddha, eller en tusen henders Bodhisattva, strekker ut sine hender. Selvsagt er det umulig for oss å gjøre tusen bevegelser. Du kan heller ikke huske dem, og det vil også slite deg fullstendig ut. I dette settet av øvelser bruker vi åtte enkle grunnleggende bevegelser for å representere denne betydningen. Effekten av disse bevegelsene er at alle de hundrevis av meridianene i vår kropp åpnes opp. La meg fortelle dere hvorfor det sies at vår metode øves på et veldig høyt nivå fra begynnelsen av. Det er fordi vi ikke bare åpner en eller to meridianer, *Ren-* og *Du-*meridianene eller de såkalte Åtte meridianer og Sjeldne kanaler. Vi åpner alle hundrevis av meridianer med det samme. De er alle samtidig i bevegelse, og vi øver på et veldig høyt nivå helt fra første stund.

I denne øvelsen må man strekke og spenne av kroppen. Hendene og føttene må være vel koordinerte. Strekkingen og avspenningen kan avblokkere fastlåst energi i kroppen din. Bevegelsene vil selvsagt ikke ha noen effekt uten de ”mekanismene” som jeg installerer i kroppen din for deg. Når du strekker ut, strekker du hele kroppen gradvis helt til yttergrensen, det kan til og med oppleves som om du deles i to personer. Kroppen strekkes som om den blir veldig høy og stor. Det er ingen tankestyring. Etter å ha strukket til det ytterste, skal du umiddelbart slappe brått av. Effekten av dette ligner på en skinnveske fylt med luft. Når den presses flat, går luften ut, når man løfter hånden og fjerner presset, suges luft inn igjen, og den blir fylt på ny. Effekten av denne mekanismen er at man kan åpne opp steder der energi er blokkert.

Når man strekker, presses hælene kraftig nedover og hodet kraftig oppover. Det er som om du strekker ut alle hundrevis av meridianene i hele kroppen helt til de åpnes, og deretter spennes de brått av. Du må slappe brått av etter at du har strukket ut. Effekten er at hele kroppen

åpnes med en gang. Selvfølgelig vil vi også plante forskjellige typer mekanismer for deg. Når armene strekkes ut, må man gradvis bruke kraft til de når sin yttergrense. Tao-skolen snakker om å åpne energien i de tre *Yin*- og tre *Yang*-meridianene. Egentlig er det ikke bare tre *Yin* og tre *Yang*. Armene alene har hundrevis av meridianer på kryss og tvers. Alle skal åpnes, alle skal strekkes, og vi åpner direkte alle hundrevis av meridianer fra starten. Vanlige genuine kultiveringsmetoder - her unntas metoder som kultiverer *qi* - bruker metoden der én meridian setter i gang hundrevis av meridianer i begynnelsen. Det tar mange og endeløse år å åpne opp alle meridianene med denne metoden. Vi åpner direkte hundrevis av meridianer fra begynnelsen, og derfor øver vi på et veldig høyt nivå helt fra starten. Dette er et kjernepunkt som dere alle må forstå.

Videre vil jeg snakke om Stå som en påle-stillingen. Dere må stå naturlig, med føttene i skulderbreddes avstand. Det er ikke nødvendig med parallelle føtter, fordi vi ikke har saker fra kampsport. Den stående stillingen i mange *qigong*-metoder kommer opprinnelig fra kampsportens rytterstilling. Ettersom Buddha-skolen lærer å redde alle vesener, skal ikke føttene dine alltid peke innover. Knær og hofter er avspente, bena lett bøyet. Når bena bøyes lett, er meridianene åpne, når du står strakt, er de stivnet og blokkerte. Kroppen holdes rak, hele kroppen er avspent, slapp fullstendig av fra innvendig til utvendig, men uten å være for løs og slapp. Hold hodet rett.

Lukk øynene når du gjør de fem øvelsene. Men når vi lærer øvelsene, må du [selvsagt] ha øynene åpne og se om du gjør bevegelsene riktig eller ikke. Etter at vi har lært, og du kommer tilbake og øver for deg selv, kan du øve med lukkede øyne. Hold tungespissen mot ganen, la det være mellomrom mellom tennene, hold leppene sammen. Hvorfor skal tungespissen være mot ganen? Som alle vet, er det i en genuin praksis ikke bare den overfladiske himmelske krets som sirkulerer i huden, men alle meridianene som går horisontalt og vertikalt på kryss og tvers i kroppen sirkulerer også. I tillegg til meridianene på overflaten er det også meridianer i de indre organene og i mellomrommet mellom de indre organene. Munnhulen er tom, derfor må vi holde tungen for å bygge en bro som øker

energistrømmen når meridianene sirkulerer, og la energien strømme gjennom tungen. Lukkede lepper er en ytre bro der energien kan sirkulere på overhuden. Hvorfor bør vi ha mellomrom mellom tennene? Det er for at om du biter tennene hardt sammen når du øver, vil energien få tennene dine til å bite hardere og hardere sammen når den sirkulerer. De deler av kroppen som ikke er avslappet, kan ikke transformeres fullstendig. Derfor vil tilslutt de anspente delene ikke bli omvandlet og utviklet, og jo mer anspent, desto mindre effekt. Med mellomrom mellom tennene vil dette partiet spenne av. Dette er de grunnleggende kravene til øvelsene. Det er tre overgangsbevegelser som også inngår i våre kommende øvelser. Jeg vil forklare dem her.

Presse hendene sammen foran brystet, *Shuangshou Heshi*.

Når man gjør *heshi* skal underarmene forme en rett linje. Løft overarmene slik at det blir tomt i armhulen og langs ribbena. Hvis armhulene og ribbena tettes, vil energikanalen bli blokkert her. Fingertuppene skal ikke løftes til høyde med ansiktet, men være foran brystet og ikke berøre kroppen. Det skal være et tomrom mellom håndflatene, og håndroten på begge hender presses mot hverandre så mye som mulig. Alle må huske denne bevegelsen ettersom det er en bevegelse vi gjentar mange ganger.

Overlappe hendene foran mageregionen, *Diekou Xiaofu*.

Armene skal løftes litt når man gjør denne øvelsen. Det er gode grunner for at vi snakker om denne stillingen. Hvis det ikke er åpent i armhulen og omkring ribbena, vil energien strupes og ikke strømme fritt. Når man gjør denne øvelsen, skal menn holde venstre hånd innerst, kvinner høyre hånd innerst. Det skal være en håndflates tykkelse mellom hendene, og de skal ikke berøre hverandre. Det skal være to håndflaters tykkelse mellom hendene og kroppen, og de skal heller ikke berøre kroppen. Hvorfor? Som vi alle vet, er det mange indre og ytre kanaler. I vår skole er vi avhengige av Falun for å åpne dem, spesielt *laogong* punktet midt i hendene. *Laogong* punktet er faktisk et felt som ikke bare finnes på vår fysiske kropp, men på alle kroppens former for eksistens i alle rom. Dette feltet er veldig stort og overskrider til og med hånden på din fysiske kropp. Alt skal åpnes, og vi er avhengige av at Falun gjør det. Hendene skal ikke berøre

hverandre fordi Falun roterer på dem, på begge hendene. Når vi avslutter øvelsen med å overlappe hendene, er energien på hendene veldig sterk. Et annet formål med å overlappe hendene er å styrke Falun i nedre del av mageregionen og *dantian*-feltet. I dette feltet vil det vokse mange saker, mer enn titusentalls.

Det er en annen bevegelse som kalles Forene hendene, *jie dingyin*. Vi forkorter det og kaller det *jieyin*. Titt alle på denne *jieyin*, den må ikke gjøres sløvt. Tommelfingrene er reist opp og danner en oval form, fingrene holdes i hovedsak så vidt samlet med fingrene på den nederste hånden mot mellomrommene mellom fingrene på øverste hånden – sånn skal det være. Når man forener hendene, har menn venstre hånd øverst, kvinner høyre hånd øverst. Hvorfor er det slik? Fordi mannens kropp er ren *yang* og kvinnens kropp er ren *yin*. Menn må holde nede sin *yang* og få frem sin *yin*, mens kvinner må holde nede sin *yin* og få frem sin *yang* for å nå frem til *yin-yang* balanse. Derfor er noen bevegelser ulike for menn og kvinner. Når man forener hendene, skal albueene bøyes og heves litt. Alle vet at senter for *dantian* er to fingerbredder under navlen. Dette er også sentrum av vår Falun. Derfor må man holde *jieyin* litt lavere for å holde Falun. Det er noen som, når de skal spenne av kroppen, bare slapper av hendene, men ikke bena. Hendene og bena må koordineres og samtidig og i samspill strekke ut og spenne av.

2. Andre øvelse

Den andre øvelsen kalles Falun stå som en påle, *Falun Zhuang Fa*. Bevegelsene er forholdsvis enkle, med kun fire posisjoner hvor man ”holder rundt hjulet”, *baolun*. De er veldig lette å lære, man kan dem med en gang. Likevel er det en utfordrende og krevende øvelse med ganske høy intensitet. Hva innebærer dette? Alle posisjoner i Stå som en påle øvelsen krever at du står der fast i lang tid. Man vil føle at armene verker når hendene holdes over tid. Derfor er øvelsen krevende. Stillingen i Stå som en påle er den samme som i den første øvelsen, men man strekker ikke, man står bare avspenst. Det er fire grunnleggende posisjoner hvor man ”holder rundt hjulet”, *baolun*. Selv om øvelsene er enkle - det er kun fire grunnleggende posisjoner -

så er dette kultivering i Dafa. Da er det ikke slik at hver enkelt posisjon bare kultiverer frem én type overnaturlige evner eller én type *gong* eller bare kultiverer frem noen få saker. Hver eneste bevegelse vil foredle veldig mange saker. Det ville ikke nytte om det var én bevegelse for hver sak som skulle foredles frem. Jeg forteller deg at fra det jeg installerer nederst i buken din, vil det vokse frem hundrevis og tusenvis av saker i vår skole. Hvis du måtte gjøre en bevegelse for hver type sak, tenk deg, da ville du trenge hundrevis og tusenvis av bevegelser, og du ville ikke bli ferdig med øvelsene på én dag. Du ville slite deg ut, og du ville kanskje heller ikke klare å huske dem.

Et ordspråk sier at den store Dao er ytterst enkel og ytterst lett. Øvelsene styrer foredling av alle saker i sin helhet på makronivå. Derfor ville det vært enda bedre uten bevegelser når man gjør de stille kultiveringsøvelsene. Om bevegelsene er enkle, kan de likevel styre mange, mange saker som foredles samtidig og i stor skala. Jo enklere bevegelsene er, desto mer komplett er det mulig at foredlingen blir, fordi de styrer foredling i stor skala. Det er fire ”Holde-hjulet” posisjoner i denne øvelsen. Når du ”holder hjulet”, vil du føle at det er en stor Falun som roterer mellom armene dine. Nesten alle utøverne kan føle dette. Når man øver Falun stå som en påle, er det ikke tillatt å svaie frem og tilbake, eller å sprette og hoppe slik som i metoder hvor man er besatt og styrt av utenforliggende saker eller ånder. Det kan man ikke gjøre, det er ikke øving. Har du noen gang sett en Buddha, Dao eller Gud sprette, hoppe eller svaie frem og tilbake på denne måten? Ingen av dem gjør det.

3. Tredje øvelse

Den tredje øvelsen kalles Trengje igjennom de to kosmiske ytterlighetene. Dette øvingssettet er også forholdsvis enkelt. Trengje igjennom de to kosmiske ytterlighetene innebærer, som navnet antyder, å sende energi til de to ”ytterlighetene”. Du kan ikke forestille deg hvor store de to ytterlighetene er i det grenseløse universet. Derfor brukes heller ingen tankeaktivitet. Vi gjør øvelsen ved å følge mekanismene. Dine henders bevegelse følger de mekanismene som jeg har installert for deg. Første øvelse har også

denne type mekanismer. Jeg snakket ikke om dette for dere den første dagen for at dere ikke skulle lete etter denne følelsen før dere var blitt vant med øvelsene. Jeg var bekymret for at dere ikke skulle huske dem. Du vil faktisk oppdage at når du strekker og slapper av armene, vil hendene dine automatisk vende tilbake av seg selv. Dette skyldes at de mekanismene som jeg har installert for deg, er i funksjon. Den kalles Svevende henders kraft i Dao-skolen. Når du avslutter den første posisjonen, vil du oppdage at hendene glir ut av seg selv for å gjøre den andre posisjonen. Ettersom øvingstiden blir lengre, kommer du sakte, men sikkert til å kjenne det mer og mer tydelig. Etter at jeg har installert alle disse sakene i dere alle, kommer det til å gå automatisk. Faktisk vil *gong*, under påvirkningen av Faluns mekanisme, foredle deg i hverdagen, selv når du ikke utfører øvelsene. Alle etterfølgende øvelser inneholder også disse mekanismene. Den stående stillingen for Trengje igjennom de to kosmiske ytterlighetene er den samme som i Falun stå som en påle. Det er ikke noe strekking, man står bare avspent. Det er to typer håndbevegelser. Den ene er en glidende opp- og nedadgående enkelthånds glidende bevegelse. Det innebærer at den ene hånden beveger seg oppover, mens den andre beveger seg nedover, deretter bytter de retning. En opp-og-ned bevegelse av hver hånd teller som én gang, og bevegelsen gjentas totalt ni ganger. Etter at man har gjort det åtte og en halv ganger, løftes den andre hånden opp, og man starter to hånds glidende opp- og nedadgående bevegelse. Dette gjøres også ni ganger. Om noen i fremtiden vil øke øvingsmengden og gjøre mer av denne øvelsen, kan de gjøre 18 ganger. De må passe på å gjøre et multiplum av ni ganger. Grunnen er at mekanismen vil forandres etter ni ganger. Når du i fremtiden gjør øvelsene, skal du ikke alltid telle bevegelsene. Når mekanismen er blitt veldig sterk, vil den forandres automatisk og avslutte av seg selv etter den niende gangen. Da blir hendene dine dradd mot hverandre og umiddelbart forent for deg. Du behøver ikke telle, og du er garantert at hendene dine vil rotere Falun straks du har gjort ni ganger. I fremtiden skal du ikke telle hele tiden fordi øvelsene skal gjøres uten intensjon, og intensjon er et fastholdende. Når man kultiverer til høyt nivå, har man ingen tankeaktivitet, og ingen intensjon i det hele tatt. Noen sier selvfølgelig

at bevegelse i seg selv er intensjon. Dette er en feilaktig forståelse. Om du sier at bevegelsene er fylt av intensjon, hva da med at selv Buddha gjør sine håndgester eller at munkene innen zen-buddhismen og munkene i templer samler hendene i meditasjon? Refererer påstanden om intensjon til hvor mange håndgester som gjøres? Eller bestemmer mengden av bevegelser om man er med eller uten intensjon? Innebærer det et fastholdende om man gjør flere bevegelser, mens færre bevegelser ikke er fastholdende? Det er ikke bevegelsen i seg selv det kommer an på, men om man holder fast ved og ikke kan slippe intensjon og menneskelige tanker. Det er sinnelaget og hjertet som teller. Vi gjør øvelsene ved å følge mekanismen. Langsomt kvitter vi oss med dette hjertet av intensjon og blir frie for tankeaktivitet.

I denne opp- og nedadgående bevegelsesprosessen kan kroppen gjennomgå en spesiell slags transformasjon. Samtidig vil kanalene på issen åpnes. Dette kalles Åpne toppen av hodet. Kanalene under føttene vil også bli avblokkerte. Passasjen under foten er ikke bare akupunkturpunktet *yongquan*, den er i realiteten et felt. Ettersom menneskets kropp eksisterer i ulike former i andre dimensjoner, vil kroppene deres stadig ekspandere i løpet av praksisen. Volumet av *gong* vil bli større og større slik at din kropp i andre dimensjoner vil være større enn din menneskelige kropp.

I løpet av øvingsprosessen kommer Toppen av hodet til å åpnes. Den Åpning av toppen av hodet vi snakker om, er ikke det samme som i tantrismen. I tantrismen sier de at Åpningen av toppen av hodet er å åpne *Baihui*-punktet og stikke inn et lykkestrå. Dette er en kultiveringsteknikk som undervises i tantrismen. Det vi mener med Åpningen av toppen av hodet, er ikke slik. Vår Åpning av toppen av hodet er å koble sammen universet og hjernen. Alle vet at buddhistisk kultivering generelt også inneholder Åpning av toppen av hodet, men det vises sjelden. I noen kultiveringsmetoder anses det å åpne en sprekke på toppen av hodet som meget bra. Faktisk er det langt derifra. For genuint å Åpne toppen av hodet, i hvilken grad bør det åpnes? Hele hodeskallen må åpnes fullstendig. Da kommer den i en tilstand av automatisk åpning og lukking, evig åpning og lukking, konstant i

kontakt med det store universet. Denne tilstanden er genuin Åpning av toppen av hodet. Selvfølgelig er det ikke hodeskallen i denne dimensjonen, men hodeskallen i andre dimensjoner. Det ville være skremmende om det var i denne dimensjonen.

Dette settet av øvelser er relativt enkle å gjøre. Kravene til den stående stillingen er de samme som til stillingen i de første to øvelsene, men uten momentet av strekking i første øvelse. I de følgende øvelsene er det heller ingen strekkende bevegelse, stå bare avspent og hold stillingen uforandret. Under de opp- og nedadgående håndbevegelsene må alle passe på at hendene følger mekanismene. Faktisk følger hendenes bevegelse mekanismene også når du gjør første øvelse. Når du avslutter strekkingen og spenner av, svever hendene tilbake av seg selv og gjør *heshi* av seg selv. Slike mekanismer vil bli installert i kroppen din. Vi gjør øvelsene ved å følge mekanismene slik at de blir forsterket. Du trenger ikke kultivere *gong* selv, fordi disse mekanismene vil ha slik effekt. Du gjør bare øvelsene for å forsterke mekanismene. Om du forstår dette kjernepunktet og gjør øvelsene riktig, vil du kjenne at mekanismene eksisterer. Avstanden mellom hendene og kroppen er ikke mer enn 10 cm, den må være innenfor 10 cm for at man skal kunne kjenne mekanismenes eksistens. Noen mennesker er ikke helt avslappet. De kan ofte ikke kjenne mekanismene, men etter en tids øvelse vil de etter hvert kjenne den. I øvelsen skal man ikke med intensjon holde *qi* opp i hendene, heller ikke søke å fylle *qi* eller presse *qi* innover. Håndflatene må hele tiden være vendt mot kroppen. Men det er ett poeng. Noen glir rett nok håndflatene nær kroppen, men når de kommer foran ansiktet, fjerner hendene seg. De er redde for å berøre ansiktet. Det går ikke at hendene holdes for langt borte fra ansiktet. Hendene bør hele tiden bevege seg opp og ned nær ansiktet og kroppen, berør bare ikke klærne. Man må følge dette hovedpunktet. Om man gjør det korrekt, vil håndflatene hele tiden være vendt innover når man kommer til øvre posisjon enkelthånds opp- og nedadgående bevegelse.

Tenk ikke bare på den hånden som er oppe når du gjør enkelthånds glidende bevegelse. Den nederste hånden skal også

komme til sin posisjon ettersom oppadgående og nedadgående bevegelse skjer samtidig. Begge hendene kommer i sine posisjoner samtidig. Hendene skal ikke overlappe hverandre fremfor brystet. I så fall blir mekanismen forstyrret. Hendene skal bevege seg separat. Hver og en av dem er ansvarlig for sin egen side av kroppen. Armene skal strekkes rett. Å strekke rett betyr ikke at man ikke skal spenne av. Hendene og kroppen er helt avslappet, men hendene skal strekkes rett. Ettersom bevegelsen følger mekanismene, vil man kjenne en slags mekanisme eller kraft som får fingrene til å gli oppover. Når du gjør dobbel-hånds opp- og nedadgående bevegelser, kan hendene være litt atskilt, men ikke for mye ettersom energien beveger seg oppover. Legg spesielt merke til dette når du gjør doble håndsbevegelser. Noen er allerede vant til å holde *qi* og fylle det på i toppen av hodet. De vender alltid håndflatene nedover når hendene går ned, og vender håndflatene oppover når hendene går opp. Det er ikke bra! Håndflatene må vende mot kroppen. Selv om øvelsen kalles opp- og nedadgående håndbevegelser, er det de mekanismene som jeg har installert, som gjør det og som har en slik effekt. Det er ingen tankeaktivitet. Ingen av de fem øvelsene har tankestyring. Det er en sak i tredje øvelse. Før du gjør øvelsen, forestill deg at du er en tom tønne eller rør, eller to tomme tønner eller rør. Formålet med å gi deg denne ideen er at energien skal passere uten hindring. Hendene holdes i Lotushånd posisjonen.

Nå vil jeg snakke om å dreie og rotere Falun. Hvordan roterer vi Falun? Hvorfor skal vi dreie Falun? Fordi at vår energi sendes virkelig langt bort, helt til universets to ytterpunkter, uten tankeaktivitet. Dette er ikke det samme som vanlige *qigong*-metoder, hvor det som "samler *qi* av himmelsk *Yang* og *qi* av jordisk *Yin*" fremdeles er innenfor jordens grense. Vi skal trenge gjennom jorden og sende til universets ytterste punkter. Dine egne tanker kan ikke forestille seg hvor stort og hvor langt unna universets ytterpunkter er - det er simpelthen utenkelig. Selv om du skulle tenke en hel dag, kunne du likevel ikke fatte hvor stort det er eller hvor universets grense er. Selv om sinnet ditt er uten begrensninger, ville du ikke klare å forestille deg dette før du hadde blitt helt utslitt. Men genuin kultivering er uten intensjon, og derfor behøves ingen tankeaktivitet. Du behøver ikke bry deg, følg

bare mekanismene og gjør øvelsene. Mine mekanismer vil ha en slik funksjon. Legg alle sammen merke til at når man gjør øvelsene og fordi energien blir sendt veldig langt av gårde, må vi bruke litt kraft og manuelt gi Falun en dytt når vi avslutter øvelsen. Dette trekker energien tilbake øyeblikkelig. Det er nok å rotere Falun fire ganger. Hvis du dreier for mange ganger, vil du føle at magen sveller. Falun skal dreies med klokka, og hendene skal ikke beveges for vidt utenfor kroppen når man roterer. Det punktet som er to fingerbredder under navlen skal være aksen. Albuene skal være løftet og bøyet, hendene og underarmene holdes rette. Bevegelsen må være korrekte fra begynnelsen av. Hvis den ikke er korrekt, vil mekanismen bli fordreid.

4. Fjerde øvelse

Den fjerde øvelsen kalles Falun himmelske kretsløp, *Falun Zhoutian Fa*. Her bruker vi termer fra både Buddha-skolen og Dao-skolen for at alle skal kunne forstå. Før kalte vi denne øvelsen Rotere den store Falun”. Dette øvelsessettet ligner litt på Dao-skolens rotering av Den store himmelske krets, men våre krav er annerledes. Allerede i første øvelse skal alle meridianene åpnes, og i den fjerde øvelsen vil de være i samtidig bevegelse. Det er meridianer på kroppens overflate og dypere i kroppen, i hvert eneste lag av kroppen og mellom alle organene. Så hvordan skal da vår energi bevege seg? Vi krever at energien strømmer i alle meridianene i kroppen samtidig, og ikke bare energiflyt i en eller to meridianer eller i de spesielle kanalene og De åtte ekstra meridianene, *Qijing Bamai*. Dermed er energistrømmen ganske kraftig. Det vil si at ettersom kroppen er delt i en for- og en bakside, en *yin*- og en *yang*-side, vil energien strømme i hver av sidene, og hele sidens energi er i bevegelse. Fra nå av og så lenge du kultiverer i Falun Dafa, skal du gi slipp på enhver tidligere tanke om å styre energistrømmen i Det himmelske kretsløpet, fordi hos oss åpnes og settes alle meridianene i bevegelse samtidig. Øvelsens bevegelser er forholdsvis enkle, og den stående posisjonen er den samme som i de tidligere øvelsene, men nå kreves det at du bøyer overkroppen litt. Dine bevegelser skal også her følge mekanismene. Denne typen mekanismer inngår også i de tidligere øvelsene, og bevegelsene følger igjen mekanismene. Mekanismene

som jeg installerer utenfor kroppen din i denne øvelsen, er ikke vanlige mekanismer, men mekanismer som kan sette alle kroppens meridianer i bevegelse. De vil drive energien kontinuerlig selv i den tiden du ikke gjør øvelser. På bestemte tidspunkter kan de også bevege energien i motsatt retning. Mekanismene beveger seg i to ulike retninger, så du behøver ikke jobbe for disse tingene. Du gjør bare slik som jeg har lært deg, uten noen form for tankestyring. Det er disse store meridianene som fullstendig driver deg til å avslutte øvelsen.

Når man gjør denne øvelsen, er det påkrevd at hele kroppens energi er i bevegelse. Det vil si at hvis menneskets kropp virkelig er delt i en *yin*- og en *yang*-side, da vil energien sirkulere fra *yang*-siden til *yin*-siden, fra innvendig til utvendig, fra side til side. Energien strømmer samtidig i hundrevis og tusenvis av meridianer. De som har øvd andre himmelske kretsløp tidligere og som brukte ulike former for tankestyring eller hadde andre ideer om himmelske kretsløp, må alle gi slipp på dette når de kultiverer i vår Dafa. De sakene de praktiserte før, er veldig små. Det er veldig ineffektivt at bare en eller to meridianer er i bevegelse. Ved å observere kroppens overflate er det kjent at det finnes meridianer. Meridianene krysser faktisk hverandre vertikalt og horisontalt som blodårer, men tettheten er større enn for blodårene. De eksisterer i ulike lag av kroppen i forskjellige dimensjoner. Det vil si at det finnes meridianer over alt, fra overflaten til dypet av din kropp, inkludert i mellomrommet mellom organene. Hvis menneskets kropp virkelig er delt i to deler, en *yin*-side og en *yang*-side, vil det si at energien i hele siden, enten foran eller bak, sirkulerer samtidig, ikke bare i en eller to meridianer. De som tidligere øvde andre himmelske kretsløp, vil ødelegge sin kultivering med enhver form for tankestyring. Derfor må du ikke ta med deg gamle intensjoner. Selv om ditt tidligere himmelske kretsløp var åpnet, betyr det likevel ingenting. Vi er allerede mye lengre enn dette ettersom alle meridianene settes i bevegelse fra den aller første stund. Den stående stillingen i denne øvelsen er som i de foregående, bortsett fra at du må bøye overkroppen litt. Når du gjør denne øvelsen, må hendene følge mekanismene, akkurat på samme måten som i den tredje øvelsen. Hendene dine skal følge mekanismene og gli frem og tilbake. I denne øvelsen skal energisirkulasjonen som helhet følge mekanismene.

Denne øvelsen må gjøres ni ganger. Om du vil gjøre mer, kan du gjøre 18 ganger, men vær sikker på att antallet er et multiplum av ni. Når vi i fremtiden når et visst nivå, er det ikke nødvendig å telle. Hvorfor behøver vi ikke å telle? Det er fordi at når du stadig gjentar bevegelsene ni ganger, vil mekanismene feste seg. Etter den niende gangen vil hendene automatisk overlappe hverandre foran magen. Etter at du har gjort øvelsen en tid, vil mekanismen automatisk føre hendene til å overlappe hverandre foran magen etter den niende gangen, og du behøver ikke telle lenger. Selvfølgelig er ikke mekanismene så sterke på begynnerstadiet i din kultivering, og da må du fremdeles telle.

5. Femte øvelse

Den femte øvelsen kalles Forsterke guddommelige evner, *Shentong Jiachi Fa*. Den trenes på det høye nivået som jeg selv øvde tidligere. Jeg gir den til dere uten noen modifikasjoner. For jeg har ikke tid....og det er veldig vanskelig å få flere anledninger til personlig å undervise dere. Jeg lærer dere nå alt jeg har med en gang. På denne måten kan dere i fremtiden trene på dette høye nivået. Bevegelsene i denne øvelsen er heller ikke kompliserte, ettersom den Store Dao er ytterst enkel og lett - kompliserte metoder er ikke nødvendigvis gode. Denne øvelsen styrer likevel utviklingen av mange ting i stor skala. Det er en veldig utfordrende og krevende øvelse ettersom du skal sitte i lotusstilling i lang tid for å fullføre den. Dette er en selvstendig øvelse. Du behøver derfor ikke gjøre de foregående fire øvelsene før du gjør denne. Selvfølgelig er alle våre øvelser meget fleksible. Om du ikke har tid nok i dag og bare kan gjøre den første øvelsen, da gjør du bare den første øvelsen. Du kan også gjøre øvelsene i en annen rekkefølge. Om tiden i dag er begrenset, kan du bare gjøre den andre, den tredje eller den fjerde øvelsen, det er også greit. Har du mer tid, kan du øve mer, har du mindre tid, kan du øve mindre. Det hele er veldig fleksibelt. Når du gjør øvelsen, forsterkes mekanismene som jeg har installert i deg. Dette styrker Falun og *Dantian*.

Vår femte øvelse er en selvstendig øvelse, bestående av tre deler. I den første delen gjør man håndgester for å justere kroppen. Bevegelsene er forholdsvis enkle, og det er bare noen få av dem. Andre delen er å styrke guddommelige evner. Det er flere stillesittende posisjoner som bringer overnaturlige evner og guddommelige krefter fra Buddha Fa frem fra kroppen din og til håndflatene under øvelsen. Derfor kalles den femte øvelsen Styrke guddommelige evner, det vil si forsterke overnaturlige evner. Neste del er en sittende meditasjon for å komme inn i stillhet, *ding*. Denne øvelsen består av disse tre delene.

Først vil jeg snakke om den sittende meditasjonen. Det er to måter å sitte med korslagte ben i meditasjon. I genuin kultivering er det bare to måter å sitte med korslagte ben. Noen påstår at det er flere enn to måter. ”Se bare på tantrismen, er det ikke mange forskjellige benstillinger?” La meg gjøre det klart for dere at dette ikke er stillinger med korslagte ben, men en slags øvingsposisjon og bevegelser. Det er bare to slags genuine stillinger med korslagte ben. Den ene kalles ”enkeltkorslagte ben”, den andre ”dobbeltkorslagte ben”.

La meg forklare litt om enkeltkorslagte ben. Denne stillingen kan bare brukes i nødstilfelle i en overgangsperiode når du ikke kan sitte med dobbeltkorslagte ben. Enkeltkorslagte ben er å legge ett ben oppå det andre. Når vi sitter med enkeltkorslagte ben, smerter det veldig i ankene, og vi kan ikke holde ut spesielt lenge. Selv før det smerter mye i bena, vil ankene gjøre så vondt at det ikke kan holdes ut. Om du kan vri foten din slik at undersidene av føttene vender opp, kommer ankelbenet til å flyttes bakover. Selv om jeg ber deg om å gjøre det på denne måten i begynnelsen, er det ikke sikkert at du kan klare det, men du kan langsomt og gradvis jobbe med det.

Det finnes mange uttalelser om enkeltkorslagte ben. I Dao-skolen praktiserer man “absorbere energi uten å slippe den ut”. Derfor trekker de energien inn hele tiden, men unngår å slippe den ut. Hvordan gjør de det? De legger vekt på å forsegle akupunkturpunktene. Derfor stenger de ofte *yongquan* punktet i den ene foten ved å legge den under det andre benet og dra *yongquan* punktet i den andre foten

under øvre del av det motsatte låret. Det samme gjøres ved deres *jiyein* posisjon. Da presser de tommelfingeren mot *laogong* punktet i den andre hånden, legger håndens *laogong* punkt over den andre hånden og holder begge hendene foran mageregionen.

Korslagt ben-stilling i vår Dafa krever ingen slike saker. Alle kultiveringsmetoder innen Buddha-skolen, uansett hvilken av dem, snakker om å redde alle levende vesener. Så de er ikke urolige for å slippe ut energi. Om du virkelig slipper energien ut, vil den bli tilbakeført igjen uten noe tap når du gjør øvelser. Dette er fordi din *xinxing* har nådd ett visst nivå. Da vil din energi ikke gå tapt. Om du vil høyne ditt nivå ytterligere, må du utholde vanskeligheter. Energien din vil da under ingen omstendighet gå tapt. Vi krever ikke så mye av deg som sitter med enkeltkorslagte ben ettersom vi krever dobbeltkorslagte ben i denne øvelsen. Ettersom en del av dere enda ikke kan sitte med dobbeltkorslagte ben, vil jeg snakke litt om stillingen enkeltkorslagte ben. Om du ikke kan sitte i dobbeltkorslagte ben nå, kan du bruke enkeltkorslagte ben, men du må likevel jobbe for gradvis å sitte med dobbeltkorslagte ben. Med enkeltkorslagte ben legger menn venstre ben oppå det høyre, mens kvinner legger høyre ben over det venstre. Faktisk er den genuine enkeltkorslagte ben relativt vanskelig fordi leggene skal være i en rett linje. Jeg anser at dette ikke er lettere enn dobbeltkorslagte ben. Leggene skal i bunn og grunn være parallelle. For å få til dette må det være rom mellom bena og magen, noe som er relativt vanskelig. Dette er vanlige krav for enkeltkorslagte ben, men vi stiller ikke slike krav. Hvorfor ikke? Det er fordi vår øvelse krever dobbeltkorslagte ben.

Jeg vil forklare mer om dobbeltkorslagte ben. Vi krever at du sitter med dobbeltkorslagte ben, som innebærer at du fra enkeltkorslagte ben trekker opp det underste benet. Når man trekker benet opp, må man trekke det utenfra, ikke innenfra. Dette er dobbeltkorslagte ben. Noen gjør dobbeltkorslagte ben relativt tett. Når man gjør det tett, vil fotsålene vende oppover. Da kan man nå tilstanden Fem hjerter mot himmelen, *wuxin chaotien*. Det er slik man genuint øver *wuxin chaotien* - issen, begge håndflatene og fotsålene vender oppover. Dette er vanlig i Buddha-skolen. Det er ok å sitte med

løsere dobbeltkorslagte ben. Hvordan du vil gjøre det, er opp til deg, og noen foretrekker å sitte med løsere dobbeltkorslagte ben. Vi krever bare at du sitter med dobbeltkorslagte ben - løsere eller tettere, begge deler er bra.

Stille meditasjon krever at man sitter med korslagte ben svært lenge. Når man sitter med korslagte ben skal man være uten mental aktivitet - ikke tenke på noe. Vi sier at din hovedbevissthet må være klar og bevisst, ettersom denne kultiveringsmetoden kultiverer deg selv. Du skal gjøre fremskritt med et bevisst sinn. Hvordan skal vi gjøre den stille øvelsen? Vi krever at uansett hvor dypt du kommer i stillhet, *ding*, må du vite at det er du selv som sitter her i meditasjon. Det er absolutt ikke tillatt at du kommer i en tilstand hvor du ikke er bevisst. Hvilken spesifikk tilstand vil oppstå? Når du kommer i stillhet, vil du føle det vidunderlig, akkurat som om du sitter i et eggeskall med en veldig komfortabel følelse. Du vet at du selv gjør øvelsen, men føler at kroppen ikke kan bevege seg. Alt dette kommer til å skje i vår metode. Det er også en annen tilstand. Når man sitter der, er det som om bena ikke eksisterer, og man kan ikke huske hvor de er. Man vil også oppleve det som om kroppen, armene og hendene ikke eksisterer lenger, bare hodet er tilbake. Når man mediterer videre, vil man til og med føle at hodet er borte, kun ens tanker, en bitte liten klarhet, vet at det er du selv som mediterer der. Man skal beholde denne svake klarheten. Det er tilrekkelig for oss om vi kan nå en slik tilstand. Hvorfor? Når man øver i denne tilstanden, vil kroppen bli fullstendig omvandlet. Dette er den optimale tilstanden, og derfor krever vi at du kommer inn i denne tilstanden av stillhet. Men du skal ikke falle i søvn, miste bevisstheten eller miste den svake klarheten. Da vil meditasjonen være bortkastet og ikke være noe bedre enn om man sover og ikke mediterer. Etter at man er ferdig med øvelsen, gjør man *heshi* og kommer ut av stillhet, *ding*. Da er øvingen over.

Grunnleggende krav og viktige forhold for praktisering av Falun Gong

1. Falun Gongs fem øvelser kan øves i rekkefølge eller selektivt. Det anbefales å starte med den første øvelsen og gjøre den tre ganger. De andre øvelsene kan likevel gjøres før den første. Hver øvelse kan også gjøres for seg.
2. Alle bevegelsene utføres nøyaktig og rytmisk. Hender og armer bevegges naturlig, smidig, langsomt og uten hast, opp og ned, frem og tilbake, til venstre og til høyre. Bevegelsene skal følge energimekanismen, *qiji*, verken for raskt eller for sakte.
3. Du øver under kontroll av din hovedbevissthet, og Falun Gong kultiverer hovedbevisstheten. Unngå å svaie med vilje. Kontroller deg selv om du svaier, og åpne øynene om nødvendig.
4. Hold kroppen avspent, spesielt i områdene rundt knærne og hoftene. Energikanalene vil bli blokkert hvis du står for stivt.
5. Under øvelsene gjøres bevegelsene avspent, lett og naturlig. Bevegelsene bør være faste, dog myke, gjøres bestemt og med en viss kraft, likevel ikke hardnakkede eller stive, for å oppnå best effekt.
6. Når du er ferdig med en av øvelsene, avsluttes denne øvelsens bevegelser. Du behøver bare å gjøre Forene hendene foran magen posisjonen, *Jieyin*, som en avslutning på den aktuelle øvelsen. Øvelsene gjøres uten tankestyring fordi Falun roterer uopphørlig og uten stopp.
7. De som er svake eller kronisk syke, kan øve i forhold til sin fysiske tilstand. De kan øve mindre eller velge å gjøre hvilken som helst av de fem øvelsene. De kan også sitte i Lotus posisjonen istedenfor å gjøre de dynamiske øvelsene. Uansett bør de fortsette å øve.
8. Det finnes ikke noen spesielle krav til sted, tid eller retning for øvelsene, men et rent og stille sted er å foretrekke.

9. Alle øvelsene gjøres fri for tankestyring, uten intensjon. Bland ikke Falun Gong med andre kultiveringssystemer. Da vil Falun bli deformert.
10. Når det er helt umulig for deg å komme inn i stillhet under øvingen, kan du messe Mesterens navn. Med tiden vil du gradvis oppnå en tilstand av stillhet.
11. Noen vansker og prøvelser kan oppstå under kultiveringen. Dette er en måte å gjøre opp for karma. Alle har karma. Når du kjenner fysisk ubehag, tenk ikke at du er syk. Prøvelser vil oppstå før eller siden for å eliminere karma og gjøre det mulig å kultivere.
12. Hvis du ikke kan sitte med korslagte ben i den sittende øvelsen, kan du i begynnelsen sitte på kanten av en stol og oppnå samme effekt. Som utøver må du kunne sitte i Lotus posisjonen. Etter hvert vil du helt sikkert greie dette.
13. Om du skulle se bilder eller scener når du gjør den stille øvelsen, skal du ikke vie dette oppmerksomhet, men fortsette å øve. Blir du forstyrret av skremmende scener eller føler deg truet, kan du si til deg selv: "Jeg er beskyttet av min Mester. Jeg er ikke redd for noen ting." Du kan også gjenta Mester Lis navn og fortsette øvelsen.

Tillegg:

Krav til Falun Dafa assistent-sentre

- I. Alle lokale Falun Dafa assistent-sentre er frivillige organisasjoner for genuin kultivering, kun for å organisere og hjelpe med kultiveringsaktiviteter. Man skal absolutt ikke drive som en økonomisk virksomhet eller styre etter metoder fra administrative organisasjoner. Ingen penger eller eiendeler skal inngå, ingen aktivitet for å helbrede sykdommer skal holdes. Sentrene skal ledes på en løs måte.
- II. Alle assistenter og personale i sentrale Falun Dafa assistent-sentre må være genuine utøvere som bare kultiverer Falun Dafa.
- III. Spredning av Falun Dafa må følge Dafas essens og indre mening. Hverken personlige meninger eller innhold i andre metoder kan utgis for å være Dafa. Det vil lede utøvere til feilaktig tenking.
- IV. Alle sentrale assistent-sentre må ta initiativ for å følge landets lover og regler og ikke blande seg inn i politikk. Å høyne utøveres *xinxing* er essensen i kultiveringen.
- V. Alle lokale assistent-sentre skal holde kontakt med hverandre og utveksle erfaring når det er mulig, og være pådrivere for at utøvere forbedrer seg som en helhet. Det skal ikke diskrimineres mot sentre andre steder. Når man vil redde mennesker, er det ingen forskjell mellom regioner eller rase. Genuine utøveres *xinxing* skal gjenspeiles på alle måter og overalt. De som praktiserer Dafa er alle disipler i den samme skole.
- VI. Man må bestemt motstå all oppførsel som skader Dafas indre mening. Ingen utøver har lov til å utgi hva han ser, hører eller blir opplyst til på sitt lave nivå, som Falun Dafas innhold og slik gjøre det som kalles ”å lære ut Fa”. Det er ikke lov, selv om han ønsker å lære folk å gjøre gode gjerninger, for det er ikke Fa, bare vennlige råd til vanlige mennesker. Det har ikke den kraften som Fa har og som kan redde mennesker. Å bruke sin egen erfaring for å lære ut Fa, betraktes som en alvorlig forstyrrelse av Fa. Når man siterer mine ord, må man legge til ”Mester Li Hongzhi sa ...” etc.

- VII. For Dafa-utøvere er det strengt forbudt å blande inn i sin praksis elementer fra enhver annen metode (de som kommer på avveie er alle denne type mennesker). Enhver som ignorerer denne advarselen, er selv ansvarlig for ethvert problem som måtte oppstå. Gi denne beskjeden til alle utøvere: Det er uakseptabelt å bringe inn intensjoner og tankeaktivitet fra andre metoder mens man gjør øvelser. Bare én øyeblikkelig tanke er som å søke etter noe i den skolen. Straks vår metode blandes med andre, vil Falun bli deformert og miste sin effekt.
- VIII. Falun Dafa utøvere må både kultivere *xinxing* og gjøre bevegelsene. De som kun gjør øvelsene, men ikke legger vekt på *xinxing*, vil ikke bli erkjent som Falun Dafa utøver. Derfor må Dafa utøvere studere Fa og lese boka som en obligatorisk del av sin daglige kultivering.

20. april 1994,

Li Hongzhi

Retningslinjer for Falun Dafa utøvere som sprer Dafa og lærer ut øvelsene

- I. Når man sprer Dafa til allmennheten, skal Falun Dafa-utøvere bare bruke utsagnet: ”Mester Li Hongzhi uttaler...” eller ”Mester Li Hongzhi sier ...” Det er absolutt forbudt å utgi hva man føler, ser eller vet og ting fra andre metoder, som Li Hongzhis Dafa. Da vil det som spres, ikke være Falun Dafa og vil uten unntak anses som sabotasje mot Dafa.
- II. Alle Falun Dafa-utøvere kan spre Dafa ved å lese skriftene i fellesskap, ved gruppediskusjoner eller ved å sitere på øvingsplassen den Fa Mester Li Hongzhi har lært ut. Ingen har lov til å bruke forelesninger i et auditorium, slik som jeg har gjort, for å spre Fa. Ingen andre er i stand til å lære ut Dafa, heller ikke kan de forstå mine tanker eller den ekte indre mening av den Fa som jeg lærer ut på mitt nivå.
- III. Når utøvere snakker om sin forståelse eller erkjennelse av Dafa når de leser sammen, i gruppe diskusjoner eller på øvingsstedet, skal de gjøre det klart at det bare er ”min personlige forståelse.” Å blande Dafa med ”personlig forståelse” er ikke lov, langt mindre å bruke ens egen ”personlige forståelse” som Mester Li Hongzhis ord.
- IV. Når man sprer Dafa og lærer ut øvelsene, har ingen Falun Dafa-utøvere lov til å ta avgift eller akseptere gaver. Enhver som bryter denne regelen, er ikke lenger en Falun Dafa-utøver.
- V. Ikke under noe påskudd kan Dafa-utøvere benytte anledningen med å spre Fa til å kurere sykdom hos de som kommer for å lære. Det ville være det samme som å sabotere Dafa.
- VI. 25. april 1994,
Li Hongzhi

Standarder for Falun Dafa assistenter

- I. Assistentene skal være hengivne til Falun Dafa, være begeistret for å arbeide for den og være villige til å tjene andre frivillig. De skal ta initiativet til å organisere øvingssesjoner for utøvere.
- II. Assistentene må bare praktisere kultivering i Falun Dafa. Hvis de studerer andre metoders øvelser, vil det automatisk bety at de har mistet sine kvalifikasjoner til å være utøvere og assistenter i Falun Dafa.
- III. På øvingsstedene må assistentene være strikte med seg selv, men imøtekommende med andre. De må opprettholde *xinxing* og være hjelpsomme og vennlige mot hverandre.
- IV. Assistentene skal spre Dafa og lære ut øvelsene med oppriktighet. De skal aktivt samarbeide med og støtte arbeidet til hovedassistent-sentre.
- V. Assistentene skal lære ut øvelsene til andre frivillig. Å ta avgift eller akseptere gaver er strengt forbudt. Utøvere skal ikke søke berømmelse og profitt, men dåd og dygd.

Li Hongzhi

Hva Falun Dafa utøvere må vite

- I. Falun Dafa er en kultiveringsmetode i Buddha-skolen. Ingen har lov til å spre andre trosretninger i Falun Dafas navn.
- II. Alle Falun Dafa utøvere må nøye følge lovene i sine hjemland. Enhver adferd som krenker et lands politikk, lover eller regler, er direkte i strid med Falun Dafas dåd og dygd. Den det gjelder er ansvarlig for krenkelsen og alle dens konsekvenser.
- III. Alle Falun Dafa utøvere skal aktivt opprettholde kultiveringsmiljøet som en enhet og gjøre sitt beste for å utvikle menneskehetens tradisjonelle kulturer.
- IV. Det er forbudt for Falun Dafa-elever, assistenter og disipler å behandle pasienter uten godkjennelse fra grunnleggeren og mesteren av Falun Dafa, eller uten å skaffe tillatelse fra gjeldende autoriteter. Videre har ingen lov til å akseptere penger eller gaver for at man helbreder sykdommer på egen hånd.
- V. Falun Dafa-elever skal ta kultivering av *xinxing* som det essensielle i sin praksis. Det er absolutt forbudt å blande seg inn i et lands politikk. Videre er det forbudt å delta i enhver form for politiske debatter eller aktiviteter. De som bryter denne regelen, er ikke lenger Falun Dafa-disipler, og vedkommende det gjelder, er ansvarlig for alle konsekvenser. En utøvers fundamentale mål er å gjøre flittige fremskritt i genuin kultivering og hurtigst mulig nå opplysning.

Li Hongzhi

Noter

-
- ¹ qìgōng – en form for tradisjonell Kinesisk øvelse som kultiverer qì eller ”vital
- ² Falun – Lovhjul
- ³ Fashen – Lovkropp; en kropp dannet av gōng og Fǎ.
- 4 gōng – 1. kultiveringsenergi, 2. øvelser som kultiverer slik energi.
- 5 Dafa – ”Den Store Loven”, eller ”Den Store Veien”; kort for navnet Falun Dafas Store (Kultiverings)vei.
- 6 Dao Tsang – Klassiske kinesiske tekster om kultiverings metoder.
- 7 Tripitaka – et buddhistisk skrift.
- 8 Tang Dynastiet – en av de mest velstående periodene i kinesisk historie (618 A.D – 907 A.D).
- 9 běntǐ – en persons fysiske kropp og kroppene i andre dimensjoner.
- 10 qì – I kinesisk kultur anses det å være ”vital energi”; men sammenlignet med gōng er det en lavere form for energi.
- ¹¹ Dette ordet bruker en annen kinesisk karakter enn qì, men uttales på samme måte.
- 12 xīnxíng – sinnelag; hjertets natur; moralsk karakter.
- 13 dé – dygd; en hvit substans.
- 14 dān – en energimasse i en utøvers kropp, samlet fra andre dimensjoner.
- 15 En Daoistisk metafor for indre alkymi.
- 16 tiānmù – Himmelske Øye, også kjent som det tredje øyet.
- 17 shāngēn-diǎn – akupunkturpunkt mellom øyenbrynene.
- 18 méridiān – energi-kanaler i ens kropp.
- 19 Historisk godt kjente leger i kinesisk medisin.
- 20 Cáo Cáo – en keiser i et av de tre kongedømmene (A.D 220 – A.D. 265).
- 21 Fǒ Tǔo – Buddha.
- 22 Den store Kulturrevolusjonen – En kommunistisk politisk bevegelse som fordømte tradisjonelle verdier og kultur.
- ²³ En meditatív tilstand hvor tankene er fullstendig tomme, men hvor man fremdeles er bevisst.
- 24 Dharmā – Buddha Sakyamunis lære.
- 25 Àrhat – Et opplyst vesen med Frukt Status i Buddha-skolen og en som er hinsides den Treflodige Verden
- 26 Mǎhāyāna – Den store vognen av Buddhismen.
- 27 Tǎhāgātā – Et opplyst vesen med Frukt status i Buddha-skolen, over nivået av Bodhisattva og Àrhat.
- 28 Hīnyāna – Den lille vognen av Buddhismen.
- 29 Hān – Den største etnisiteten av det kinesiske folket.
- 30 Xīnjīng – en provins i nordvest Kina.

-
- 31 Hui Chang – Keiser Wu Zongs tid på tronen i Tang Dynastiet (A.D 841 – A.D. 846).
- 32 dantien - eleksir-felt i nedre maveregion
- 33 Falun Xiulian Dafa — ”Faluns store kultiveringsvei.”
- 34 Taiji - Symbolet fra Dao-skolen, populært referert til i vesten som symbolet yin-yang.
- 35 dan Dao qigong-system som kultiverer dan. / Elixirveien
- 36 Sarira — de spesielle restene som er blitt etterlatt etter at visse kultiverere er kremert.
- 37 Dao – Dao er den kinesiske skrivemåten for det som på norsk skrives som Dao.
- 38 Niwan-palasset — Daoistisk term for pineal-kjertelen.
- 39 Dao – Dao er den kinesiske skrivemåten for det som på norsk skrives som Dao.
- 40 Fujian-provinsen – lokalisert i sørøstlige Kina.
- 41 Ren og Du – Du kanalen begynner i bekkenhulrommet og går oppover langs midten av kroppens bakside. Ren kanalen går oppover fra bekkenhulrommet langs midten av kroppens fremside.
- 42 dantian – dan-felt, lokalisert under navlen i nedre del av maveregionen.
- 43 Åtte ekstra meridianene – i kinesisk medisin er dette meridianer som eksisterer i tillegg til de tolv vanlige meridianene. De fleste av de åtte ekstra krysser med akupunkturpunktene til de tolv vanlige, og således er de ikke ansett som uavhengige eller hovedsakelige meridianer.
- 44 Huiyin – akupunkturpunkt i midten av perineum, dvs. området mellom anus og genitalene.
- 45 Baihui – akupunkturpunktet lokalisert på toppen av hodet.
- 46 yin og yang – Dao-skolen tror at alt inneholder de motsatte kreftene av yin og yang, som gjensidig utelukker hverandre, men allikevel er avhengige av hverandre, f.eks. kvinnelig (yin) kontra mannlig (yang), fremsiden av kroppen (yin) kontra baksiden av kroppen (yang).
- 47 Dafa – "Den Store Loven", eller "Den Store Veien"; kort for navnet Falun Dafa, "Faluns Store (Kultiverings)vei".
- ⁴⁸ Yinghai – Kultiverte Barn i en annen dimensjon
- ⁴⁹ Bindinger til bevisste og ubevisste følelser, ideer og holdninger, som en holder fast ved
- ⁵⁰ En stor slump penger - uttrykket betyr at det ikke kan kjøpes for penger.
- ⁵¹ Buddhas lære ble skrevet på treblokker, derfor så mange bind.
- 52 Lao Zi – forfatter til Dao De Jing og populært ansett som grunnlegger av Daoismen, Lao Zi tros å ha levd rundt det fjerde århundret f.kr. Bemerk at Dao De Jing iblant skrives som Dao Te Ching.
- 53 Ah Q – dåreaktig figur i en kinesisk roman av Lu Xun.

54 Han Xin – ledende general under Lu Bang, den første Keiseren i Han Dynastiet (206 f.Kr. – 23 e.Kr.).

⁵⁵ Taishan er et fjell i midten av Shandung provinsen.

56 Fashen – Lovkropp; en kropp dannet av göng og Fa

57 Taiyuan – Shanxi provinsens hovedby.

58 Samadhi – i buddhismen: "meditasjon i transe"

59 Vers (Kou Jue) – Disse versene blir fremsagt på kinesisk en gang rett før hver øvelse. Hver øvelse har sitt eget spesifikke vers som du kan si høyt eller bare høre det på øvelsesmusikken. Betydningen fremgår av neste fotnote.

⁶⁰ [Forener sinn og kropp i ett] [Bevegelse eller stillhet følger energimekanismen] [Støtter himmelen og eneste høyaktet] [Tusen hender Buddha står oppreist]

61 Maitreya – I buddhismen er Maitreya navnet på fremtidens Buddha som vil komme til jorden etter Buddha Sakyamui for å tilby frelse.

62 Jieyin – kortform for Liangshou Jieyin.

63 Lotus-hånd-posisjonen – Lián hūa zhǎng - Håndposisjon som opprettholdes gjennom alle øvelser. I denne posisjonen er hendene åpne og fingrene avspente, men rette. Midtfingeren på hver hånd er avslappet slik at den bøyer seg litt mot midten av håndflaten.

64 Zhang Zhi Qian Kun – NB! Denne instruksjonen beskriver i hovedsak bevegelsene for menn. For kvinner gjøres håndbevegelsene til motsatt side.

65 Vajra – Denne termen refererer her til Vokteren av Buddha.

⁶⁶ [Visdom vokser frem og øker styrke] [Harmoniserer hjertet og gjør kroppen lett] [Som om i en vidunderlig og opplyst tilstand] [Falun begynner å stige opp]

⁶⁷ Chōngguàn – Storme ut og fyll på.

⁶⁸ [Renser ens opprinnelige kropp] [Fa åpner energipassasjene på toppen og bunnen] [Hjertet er barmhjertig og viljen er sterk] [Gjennom himmel og jord]

69 Innen verdslige Fǎ - Shi Jian Fǎ.

⁷⁰ [Det roterende Fǎ oppnår tomhet] [Hjertet er rent som jade] [Vender tilbake til det sanne] [Fri og ledig som om du svever]

⁷¹ Enkeltkorslagte ben er ofte omtalt som enkel lotus, mens dobbeltkorslagte ben er omtalt som dobbel lotus stilling. På kinesisk bruker man ikke disse betegnelsene overhodet.

⁷² dīng – en meditativ tilstand hvor sinnet er fullstendig tomt, men likevel bevisst.

⁷³ [Med intensjon, likevel uten intensjon] [Håndgest følger energimekanismene] [Som tomhet, likevel ikke tomhet] [Bevegelse eller stille som man ønsker]