

FALUN GONG

法 轮 功

(Nederlandse versie)

LI HONGZHI

Draft Version , 2001

Over Dafa

(*Lunyu*)

Dafa is de wijsheid van de schepper. Het is de basis voor de schepping van de hemel, de aarde en het universum. Het omvat alles, van het meest microscopische tot het meest macroscopische, en heeft verschillende verschijningen op verschillende niveaus in verschillende hemellichamen. Vanuit de dieptes van de microkosmos tot waar de meest microscopische deeltjes verschijnen, met laag op laag van onmeetbare en ontelbare deeltjes, van klein tot groot, reikend tot aan de buitenste lagen die de mens kent – atomen, moleculen, hemellichamen en melkwegstelsels – tot wat nog groter is, vormen deeltjes van verschillende afmetingen, levens van verschillende afmetingen en werelden van verschillende afmetingen, die het gehele kosmische hemellichaam doordringen. In de ogen van de levens die zich op de deeltjes van verschillende niveaus bevinden, zijn de deeltjes die één laag hoger zijn dan die van hen, de planeten aan hun hemel. Dit geldt voor iedere laag. Voor de levens op ieder niveau van het universum lijkt het zo oneindig verder te gaan. Dafa heeft tevens tijd en ruimte geschapen, evenals talrijke levensvormen en al wat bestaat – alles omvattend, niets uitsluitend. Dit zijn de specifieke belichamingen op verschillende niveaus van de karakteristieken van Dafa: waarheid (真 *zhen*), mededogen (善 *shan*) en verdraagzaamheid (忍 *ren*).

Hoe geavanceerd de middelen waarmee de mensheid het universum en het leven onderzoekt ook mogen zijn, deze belichten slechts een deel van de dimensie waarin de mens zich bevindt op een laag kosmisch niveau. In prehistorische beschavingen heeft de mens vaker andere planeten verkend. Maar hoe hoog of hoe ver de mens ook heeft gereikt, hij heeft de dimensie waarin hij zich bevindt nooit verlaten. De mens zal nooit in staat zijn het ware aanzicht van het universum werkelijk te kennen. Wanneer de mens de mysteries van het universum, de tijd-ruimte en het menselijk lichaam wil begrijpen, dan kan dat alleen door cultivatie te beoefenen volgens een ware weg, de ware verlichting te bereiken en zijn wezenlijk niveau te verhogen. Ten gevolge van cultivatie zal ook de moraliteit verbeteren, en naarmate er een onderscheid kan worden gemaakt tussen het werkelijk goede en het kwade, het juiste en het foute, en het niveau van de mensheid wordt overstegen, zal de mens in staat zijn het ware universum en de levende wezens op verschillende niveaus in verschillende dimensies te zien en contact met hen te maken.

Wetenschappelijk onderzoek wordt vaak uitgevoerd onder het mom van “het verbeteren van de levensstandaard”, terwijl men in feite een concurrentiestrijd voert in het kader van de technologie. In de meeste gevallen is het tot stand gekomen door het goddelijke te verloochenen en de moraal te laten varen die ten grondslag ligt aan zelfbeheersing. Het was om deze reden dat menselijke beschavingen in het verleden vele malen werden vernietigd. Bij het verrichten van onderzoek kan men zich slechts beperken tot deze materiële wereld; de methode die men volgt is dat een onderwerp slechts bestudeerd wordt nadat het is erkend. Onder invloed van de verloochening van het goddelijke, durft de mens steevast niet de fenomenen te erkennen die ontastbaar en onzichtbaar zijn, maar die wel degelijk bestaan en hun weerslag vinden in verschijningen als spiritualiteit, geloof, goddelijk onderricht en wonderen in de dimensie waarin de mens zich bevindt.

Wanneer de mens in staat is om de moraal als uitgangspunt te nemen bij het verbeteren van zijn gedrag en denkwijze, dan zal de beschaving van de menselijke samenleving lang kunnen voortbestaan en zullen wonderen zich opnieuw openbaren in de menselijke samenleving. In het verleden zijn er vele malen menselijke samenlevingen verschenen met een half-goddelijke cultuur, die de mens in staat stelde een waar begrip te ontwikkelen van het leven en het universum. Wanneer de mens de gepaste toewijding en respect kan tonen jegens de verschijning van Dafa in deze wereld, dan zal dat welzijn of

glorie brengen aan de mens, een volk of een land. Dafa - de Grote Weg van het universum - is de oorsprong van de hemellichamen, het universum, het leven en al wat bestaat. Een leven dat zich er van afkeert, is werkelijk verdorven. Elk persoon die ermee in overeenstemming kan leven, is werkelijk een goed persoon en zal beloond worden met voorspoed en een lang leven genieten. Wat een beoefenaar betreft: als je er één mee wordt, ben je iemand die verlicht is - een god.

Li Hongzhi

Mei 24, 2015

Inhoudsopgave

DRAFT VERSION , 2001.....	2
INHOUDSOPGAVE	5
1. INLEIDING.....	1
1.1 DE OORSPRONG VAN QIGONG	1
1.2 QI EN GONG	2
1.3 ENERGIEPOTENTIE EN SUPERNORMALE VERMOGENS	3
1.3.1 <i>De Energiepotentie Komt Voort uit De Cultivatie Van Xinxing.....</i>	3
1.3.2 <i>Supernormale Vermogens Zijn Niet Wat Een Beoefenaar Nastreeft.....</i>	3
1.3.3 <i>Beheersing Van de Energiepotentie</i>	5
1.4 TIANMU (HET HEMELSE OOG).....	5
1.4.1 <i>De Opening Van Het Hemelse Oog.....</i>	5
1.4.2 <i>Verschillende Niveaus Van Het Hemelse Oog.....</i>	6
1.4.3 <i>Ver Zicht.....</i>	8
1.4.4 <i>Dimensies.....</i>	8
1.5 HET BEHANDELEN VAN ZIEKTES DOOR MIDDEL VAN QIGONG EN HET BEHANDELEN VAN ZIEKTES IN HET ZIEKENHUIS	9
1.6 QIGONG VAN DE BOEDDHA SCHOOL EN BOEDDHISME	10
1.6.1 <i>Qigong Van De Boeddha School.....</i>	11
1.6.2 <i>Boeddhisme</i>	11
1.7 DE ORTHODOXE WET EN KWAADAARDIGE CULTIVATIETECHNIEKEN	12
1.7.1 <i>De Zijdeur en Stuntelige Wijze.....</i>	12
1.7.2 <i>Qigong Van De Gevechtkunsten.....</i>	13
1.7.3 <i>Omgekeerde Cultivatie en het Lenen van Energie.....</i>	13
1.7.4 <i>Kosmische Taal</i>	14
1.7.5 <i>Bezetenheid door Boodschappen.....</i>	14
1.7.6 <i>Qigong Van De Orthodoxe School Kan Ook tot Kwaadaardige Beoefening Leiden.....</i>	15
2. FALUN GONG.....	16
2.1 FUNCTIE VAN DE FALUN.....	16
2.2 DE SAMENSTELLING VAN FALUN	17
2.3 KENMERKEN VAN FALUN GONG	17
2.3.1 <i>De Fa Verfijnt de Beoefenaar</i>	17
2.3.2 <i>Cultivatie van het Hoofdbewustzijn</i>	18
2.3.3 <i>Het Niet in Aanmerking nemen van Tijd en Richting Tijdens de Beoefening</i>	19
2.4 GEÏNTEGREERDE CULTIVATIE VAN LICHAAM EN GEEST	20
2.4.1 <i>Verandering van Benti</i>	20
2.4.2 <i>Hemelse Circuit van Falun</i>	21
2.4.3 <i>Het Openen Van De Energiekanalen</i>	22
2.5 INTENTIE.....	22
2.6 DE CULTIVATIENIVEAUS VAN FALUN GONG	23
2.6.1 <i>Cultivatie van Hoog Niveau</i>	23
2.6.2 <i>Manifestaties van cultivatie-energie</i>	24
2.6.3 <i>Cultivatie Van Voorbij-Drie-Wereld-Fa</i>	24
3. DE CULTIVATIE VAN XINXING.....	26
3.1 WAT XINXING OMVAT.....	26
3.2 VERLIES EN WINST.....	27
3.3 GEÏNTEGREERDE CULTIVATIE VAN “ZHEN-SHAN-REN”	29
3.4 HET ELIMINEREN VAN JALOEZIE	29
3.5 HET VERWIJDEREN VAN GEHECHTHEDEN	31
3.6 KARMA.....	31
3.6.1 <i>Het ontstaan van karma</i>	32
3.6.2 <i>Het elimineren van karma.....</i>	33
3.7 DEMONISCHE VERSTORING.....	34
3.8 AANGEBOREN KWALITEIT EN VERLICHTINGSKWALITEIT	35
3.9 HELDERE EN ZUIVERE GEEST	37
4. DE OEFENINGEN VAN FALUN GONG	39
4.1 FOZHAN QIANSHOU FA (BOEDDHA DIE DE DUIZEND HANDEN TOONT).....	40
4.2 FALUN ZHUANG FA (DE FALUN STAANDE POSITIE OEFENING)	45
4.3 GUANTONG LIANGJI FA (DOORDRINGING VAN DE TWEE KOSMISCHE UITERSTEN)	47

4.4 FALUN ZHOU TIAN FA (FALUN HEMELSE CIRCULATIE).....	50
4.5 SHEN TONG JIA CHI FA (WEG VAN HET VERSTERKEN VAN DE SUPERNORMALE KRACHTEN)	54
ENKELE BASISVEREISTEN EN AANDACHTSPUNTEN BIJ HET BEOEFENEN VAN FALUN GONG	60
5. VRAGEN EN ANTWOORDEN.....	62
5.1 FALUN EN FALUN GONG	62
5.2 DE CULTIVATIEPRINCIPES EN DE OEFENINGEN.....	64
5.3 CULTIVATIE VAN XINXING (INNERLIJKE AARD, MORELE KWALITEIT).....	77
5.4 TIANMU (DERDE OOG).....	81
5.5 BEPROEVINGEN	85
5.6 DIMENSIES EN DE MENSHEID	86
VERKLARENDE WOORDENLIJST.....	88

1. Inleiding

Qigong ontstond in het verre verleden en heeft een lange geschiedenis in China. Vandaar dat de Chinese bevolking een uitzonderlijk voordeel heeft in de beoefening ervan. Als Orthodoxe cultivatiemethodes, hebben de twee Qigong-scholen van Boeddha en Tao vele grote cultivatiewijzen in de openbaarheid gebracht die vroeger alleen maar in het geheim werden onderwezen. De Taoïstische School heeft zijn zeer unieke cultivatiemethodes, evenals de Boeddha School die ook haar eigen manieren van beoefenen heeft. Falun Gong is een cultivatiemethode op hoog niveau in de Boeddha School. Gedurende mijn lezing, zal ik eerst je lichaam aanpassen om het in een toestand te brengen die geschikt is voor cultivatie op hoog niveau, en dan zal ik Falun (*Wet-wiel*) en Qiji (*energiemechanismen*) in je lichaam installeren. Ook zal ik je de oefeningen leren. Naast dit alles heb ik mijn Fashen (*lichamen van Gong en Fa*) die je zullen beschermen. Maar het hebben van deze dingen alleen is niet voldoende, daar zij niet het doel kunnen bereiken van verhoging van cultivatie-energie. Het is nodig dat je ook de principes begrijpt voor cultivatie op hoog niveau. Dit is waar het boek over gaat.

Ik onderwijs Gong op een hoog niveau, dus ik zal het niet hebben over cultivatie van enig kanaal, acupunctuurpunt, of energiedoorgang. Ik leer je over de Grote cultivatie-Wet (*Dafa*), de Dafa voor waarachtige cultivatie tot hogere niveaus. In het begin kan het onvoorstelbaar klinken. Maar de toegewijde Qigong-beoefenaar zal niet falen de wonderlijke verfijndheid ervan in te zien, zolang hij het zorgvuldig onderzoekt en ervaart.

1.1 De oorsprong van Qigong

Wat we nu Qigong noemen, werd oorspronkelijk niet zo genoemd. Het stamt van oude Chinese cultivatie die beoefend werd in beslotenheid, of van religieuze cultivatie. Je zult de term 'Qigong' nergens vinden in de teksten van de Innerlijke Alchemie, Tao Tsang, of de Tripitaka. In de loop van de ontwikkeling van de huidige menselijke beschaving is Qigong door de periode heen gekomen waarin de religies nog in het embryonale stadium verkeerden. Het had al bestaan vóór religies zich vormden. Na het verschijnen van de religies werd het tot op zekere hoogte door deze religies gekleurd. De oorspronkelijke namen van Qigong waren: "De Grote Cultivatie Weg van Boeddha" en "De Grote Cultivatie Weg van Tao". Het had ook nog namen zoals: "De Negenvoudige Innerlijke Alchemie", "De Weg van Arhat", en "De Dhyana van Vajra", etcetera. Nu noemen we het 'Qigong' zodat het beter past bij de moderne ideologie, en het ook makkelijker verspreid kan worden in de samenleving. In feite is Qigong iets dat in China bestaat, zuiver met het doel het lichaam te cultiveren.

Qigong is geen uitvinding van deze cyclus van beschaving. Zijn geschiedenis gaat terug tot het verre verleden. Wanneer is het dan ontstaan? Sommigen beweren dat Qigong een geschiedenis heeft van 3000 jaar en populair werd gedurende de Tang-Dynastie. Anderen zeggen dat het een geschiedenis heeft van 5000 jaar en zo oud is als de Chinese beschaving. Weer anderen beweren op grond van archeologische vondsten dat het 7000 jaar oud moet zijn. Ik houd het er op dat Qigong niet gecreëerd werd door de moderne mensheid, maar dat het een prehistorische cultuur is. Volgens onderzoek van mensen die over paranormale vermogens beschikken, is het universum waarin we nu leven een entiteit die heropgebouwd werd na negen catastrofale explosies. De planeet waarop we leven heeft al vele malen een vernietiging doorgemaakt. Iedere keer nadat de planeet opnieuw was opgebouwd, is de mensheid zich weer opnieuw gaan vermenigvuldigen. Op dit moment hebben we al ontdekt dat er een heleboel dingen in de wereld zijn die verder teruggaan dan de huidige beschaving. Volgens Darwin's evolutietheorie ontwikkelde de mens zich uit de aap, en is de beschaving niet ouder dan 10.000 jaar. Archeologische vondsten hebben echter aangetoond dat er in de grotten van de Alpen 250.000 jaar oude fresco's zijn van een zeer hoog artistiek niveau, ver uitstijgend boven het kunnen van de moderne mens. In het museum van de Nationale Universiteit van Peru bevindt zich een groot rotsblok waarop

een menselijke figuur gegraveerd is die een telescoop vasthoudt waarmee hij hemellichamen observeert. Deze figuur is ouder dan 30.000 jaar. Het is bekend dat Galileo de telescoop met 30 maal vergroting uitgevonden heeft in 1609, net iets meer dan 300 jaar geleden. Hoe kon er dan 30.000 jaar geleden een telescoop zijn geweest? Er is een ijzeren staaf in India waarvan de zuiverheid hoger is dan 99%. Zulk een hoge zuiverheidsgraad van ijzer ligt buiten het bereik van de moderne smelttechnologie. Wie was het die deze beschaving creëerde? Hoe konden menselijke wezens zulke zaken hebben voortgebracht op een tijd dat ze zelf nog micro-organismen geweest zouden zijn? De ontdekking van deze dingen heeft de aandacht getrokken van wetenschappers overal ter wereld. Vanwege de onverklaarbaarheid wordt dit “prehistorische cultuur” genoemd.

In iedere beschavingscyclus is het wetenschappelijk niveau weer anders geweest. In sommige cycli was het zeer hoog, zelfs hoger dan dat van de huidige mensheid. Maar deze beschavingen werden vernietigd. Vandaar dat ik zeg dat Qigong niet werd uitgevonden of gecreëerd door de moderne mens, maar ontdekt en geperfectioneerd werd door de mensen van deze tijd. Het is prehistorische cultuur.

Qigong is in feite niet een uniek product van China. Het bestaat ook in andere landen, maar daar wordt het niet Qigong genoemd. In sommige Westerse landen, zoals de Verenigde Staten en Engeland wordt het “magische kunst” genoemd. In Amerika is er een illusionist, David Copperfield, die eigenlijk een meester is in paranormale vermogens. Hij gaf eens een voorstelling waarbij hij door de Chinese muur wandelde. Vlak voor dat hij door de muur heen ging, gebruikte hij een wit laken om zichzelf en de muur te bedekken. Waarom deed hij dat? Door dat te doen, zouden veel mensen geloven dat het om een goocheltruc ging. Het moest op deze manier gedaan worden, omdat hij wist dat er veel mensen met grote vermogens waren in China. Hij was bang dat ze zich erin zouden mengen. Daarom bedekte hij zich, voordat hij de muur in wandelde. Op het moment dat hij uit de muur kwam, strekte hij een hand uit om het laken naar voren te duwen en wandelde toen eruit. Zoals een Chinees spreekwoord zegt: “een expert wil de truc zien, terwijl een leek slechts kijkt voor de opwinding.” Bijgevolg geloofde het publiek dat het om een goocheltruc ging. Westerlingen noemen deze paranormale vermogens “magie” omdat zij ze niet gebruiken om hun lichamen te cultiveren maar om wonderlijke dingen te doen en voorstellingen te geven voor vermaak. Daarom, vanuit een laag niveau gezien, dient Qigong voor het verbeteren van de fysieke conditie en het genezen van ziektes. Op een hoog niveau richt het zich op het cultiveren van iemands Benti (*het fysieke lichaam evenals de lichamen in andere dimensies*).

1.2 Qi en Gong

De “Qi” waar we nu over spreken, werd “Chi” genoemd door de oude Chinezen.¹ De twee woorden betekenen wezenlijk hetzelfde, aangezien beide verwijzen naar de Qi van het universum, een vormloos soort materie in het universum. “Qi” verwijst niet naar lucht. Door cultivatie zal de energie van deze materie worden geactiveerd in het menselijk lichaam, en de fysieke toestand van het lichaam veranderen, wat genezing van ziektes met zich meebrengt en fitheid. Qi is echter niet meer dan Qi. Jij hebt Qi, hij heeft Qi, en iemands Qi kan geen beperkende werking hebben op andermans Qi. Sommige mensen zeggen dat Qi ziektes kan genezen, of dat je iemand wat Qi kunt zenden om zijn ziekte te behandelen. Dit soort beweringen zijn zeer onwetenschappelijk, omdat Qi helemaal geen ziektes kan genezen. Zolang een beoefenaar Qi heeft in zijn lichaam, betekent dit dat zijn lichaam nog geen “Melk Wit Lichaam” geworden is, en dat betekent dat hij nog steeds niet vrij van ziektes is.

Iemand die door beoefening hogere vermogens heeft verworven, straalt geen Qi uit. In plaats daarvan straalt hij een bundel van hoge energie uit. Dit is een hoge energie materie die zich manifesteert in de vorm van licht, met zeer kleine deeltjes en grote dichtheid. Dit is Gong. Alleen dit kan een matigend effect hebben op gewone mensen en alleen dit kan hun ziektes genezen. Er is een

¹ Noot van de vertaler: in het Chinees worden hier twee verschillende woordtekens gebruikt, waarbij één staat voor lucht.

gezegde: “Het Boeddha-licht schijnt overal en corrigeert alle afwijkingen naar heelheid en perfectie”. Dit betekent dat zij die cultivatie van een orthodoxe Fa beoefenen zeer krachtige energie bij zich dragen. Overal waar zo iemand voorbijkomt, kan iedere abnormale toestand binnen het bereik van zijn energie worden gecorrigeerd en teruggebracht tot normaal. Bijvoorbeeld, ziekte in het lichaam is in feite een abnormale lichamelijke toestand, en de ziekte zal verdwijnen nadat deze toestand is gecorrigeerd. Om het in gewone woorden te zeggen, Gong is energie. Gong heeft fysieke kenmerken. Beoefenaars kunnen het objectief bestaan van zulke energie waarnemen en ervaren door voortgezette beoefening.

1.3 Energiepotentie en Supernormale Vermogens

1.3.1 De Energiepotentie Komt Voort uit De Cultivatie Van Xinxing

De cultivatie-energie, die werkelijk het niveau bepaalt van de energiepotentie, wordt niet verkregen door oefeningen te doen. Het wordt verkregen door de transformatie van de substantie “De” (*deugden*), en door de cultivatie van Xinxing (*innerlijke aard, morele kwaliteit*). Dit proces van transformatie is niet, zoals gewone mensen wel denken, zoiets als bij de innerlijke alchemiebeoefening, waarbij men een “smeltkroes” op het “vuur” zet om het “elixer van onsterfelijkheid” te creëren vanuit de verzamelde “medicinale substanties”². De cultivatie-energie waarnaar wij verwijzen ontstaat buiten het lichaam. Vanuit het onderste gedeelte van het lichaam groeit het spiraalsgewijs omhoog, helemaal buiten het lichaam, evenredig met de verbetering van iemands Xinxing. Dan, als het de kruin van het hoofd bereikt, vormt het zich tot een energiepilaar. De hoogte van de energiepilaar bepaalt het niveau van iemands cultivatie-energie. De energiepilaar bestaat in een diepverborgen dimensie, wat het moeilijk maakt voor gewone mensen om deze waar te nemen.

Supernormale vermogens worden versterkt door de energiepotentie. Hoe hoger de energiepotentie is en hoe hoger het cultivatieniveau, des te krachtiger zijn de supernormale vermogens, en des te gemakkelijker zijn ze aan te wenden. Als iemands energiepotentie laag is, zullen zijn supernormale vermogens beperkt zijn en zal hij het moeilijk vinden of zelfs onmogelijk om ze aan te wenden. Supernormale vermogens op zich vertegenwoordigen niet iemands energiepotentie en cultivatieniveau. Wat iemands niveau bepaalt, is veeleer zijn energiepotentie dan zijn supernormale vermogens. Sommige mensen cultiveren terwijl hun supernormale vermogens “opgesloten” zijn. In dat geval kunnen ze een hoge energiepotentie bezitten, maar niet noodzakelijkerwijs veel supernormale vermogens. De energiepotentie is bepalend en wordt verworven door de cultivatie van Xinxing. Dit is het meest cruciale.

1.3.2 Supernormale Vermogens Zijn Niet Wat Een Beoefenaar Nastreeft.

Alle beoefenaars zijn geïnteresseerd in bovennatuurlijke vermogens. In de samenleving zijn die erg aantrekkelijk, en vele mensen hopen er enkele te verwerven. Maar zonder goede Xinxing kan men deze vermogens niet verwerven.

Sommige van zulke vermogens, zoals een geopende Tianmu (*derde oog*), helderhorendheid, telepatie en toekomst voorspellen, enzovoorts, kunnen eigenschappen zijn van gewone mensen. Maar deze vermogens verschillen van persoon tot persoon. Ze zijn niet allemaal aanwezig bij een beoefenaar die zich in de toestand van geleidelijke verlichting bevindt. Het is onmogelijk voor gewone mensen om bepaalde supernormale vermogens te bezitten, zoals het vermogen om een voorwerp in onze fysieke dimensie te transformeren in een ander soort voorwerp - dit is niet iets wat gewone

² Taoïstische metafoor voor innerlijke alchemie.

mensen kunnen bezitten. Grote vermogens worden alleen verworven door cultivatie na de geboorte. Falun Gong is ontwikkeld en geëvolueerd vanuit de kosmische principes, dus alle in het universum bestaande vermogens bestaan in Falun Gong. Het hangt allemaal af van hoe beoefenaars cultiveren. De gedachte supernormale vermogens te willen verwerven is niet fout, maar het intensief nastreven ervan is niet hetzelfde als een gewone gedachte, en zal tot negatieve resultaten leiden. Het is van weinig nut voor iemand om supernormale vermogens van laag niveau te verwerven, afgezien van de poging om deze aan te wenden om zichzelf als een bijzonder persoon voor te doen tussen gewone mensen. In zulk een geval is het heel duidelijk dat zijn Xinxing niet hoog is en dat het juist is om deze persoon deze vermogens niet te verschaffen. Sommige vermogens zouden, indien ze gegeven worden aan een persoon met slechte Xinxing, kunnen worden gebruikt om kwaad te doen. Omdat de Xinxing van zulke mensen onbetrouwbaar is, is er geen garantie dat zij niets kwaads zullen doen.

Aan de andere kant kan geen enkel supernormaal vermogen dat kan worden getoond in een voorstelling de menselijke samenleving of het normale leven van de mensen wijzigen. Het kan niet worden toegestaan dat waarlijk grote supernormale krachten worden gebruikt in het openbaar, vanwege hun serieuze gevolgen en gevaren. Bijvoorbeeld, het neerhalen van een groot gebouw kan nooit gedaan worden als een demonstratie. Behalve door mensen met een speciale missie mogen deze grote krachten niet worden gebruikt, en evenmin mogen ze worden getoond. Dit is omdat ze gecontroleerd worden door meesters van zeer hoog niveau.

Sommige gewone mensen dringen er echter op aan dat Qigong-meesters een voorstelling geven, en dwingen hen hun supernormale vermogens te onthullen zodat ze het kunnen zien. Mensen met supernormale vermogens zijn niet bereid om ze te gebruiken voor het geven van demonstraties, daar het hen verboden is om ze te tonen. Deze vermogens te demonstreren zou de algehele staat van de samenleving beïnvloeden. Mensen met waarlijk grote deugd mogen hun supernormale vermogens niet gebruiken in het openbaar. Sommige Qigong-meesters zijn van streek wanneer ze zo'n voorstelling geven, en als ze weer thuiskomen, zijn zij het huilen nabij. Dwing ze niet tot een optreden! Ze worden er beroerd van, deze dingen te onthullen. Een van mijn studenten bracht me op een keer een tijdschrift. Ik voelde me vol afkeer toen ik het bekeek. In dat tijdschrift stond dat er een internationale Qigong-conferentie gehouden zou worden. Degenen met supernormale vermogens konden aan een wedstrijd deelnemen, en degenen met de sterkste supernormale capaciteiten konden naar die conferentie gaan. Nadat ik het gelezen had, voelde ik me dagenlang verontrust. Supernormale vermogens zijn geen dingen die in het openbaar vertoond kunnen worden voor competitie – het openbaar vertoon ervan is betreurenswaardig. Gewone mensen schenken slechts aandacht aan de praktische wereldse zaken, maar Qigong-meesters moeten zich gedragen met waardigheid.

Wat is het motief achter het verwerven van supernormale vermogens? Het weerspiegelt de geesteswereld van een beoefenaar, en zijn nastrevingen. Met onzuivere verlangens en een onbetrouwbare geest is het onwaarschijnlijk dat hij grote supernormale vermogens heeft. Dit is omdat je, vooraleer je volledig verlicht bent, wat je ziet als goed en kwaad alleen maar gebaseerd hebt op de normen van deze wereld. Je kunt noch de ware natuur van de dingen zien, noch oorzakelijke relaties tussen die dingen. Vechten en schelden en pesten zijn noodzakelijkerwijs veroorzaakt door oorzakelijke relaties. Als je de oorzakelijke relaties niet ziet, dan zou je met wat je doet de zaak alleen maar erger maken. Dankbaarheid en wrok, goed en kwaad van gewone mensen worden geregeerd door de wetten van deze wereld. Cultivatiebeoefenaars zouden zich met deze dingen niet bezig moeten houden. Voor dat je volledig verlicht bent, is wat je ziet met je ogen niet noodzakelijkerwijs de waarheid. Als een persoon een ander een klap geeft, zou het kunnen dat ze hun karmische schulden aan het vereffenen zijn. Jouw bemoeienis zou hun vereffening kunnen verstoren. Karma is een soort van zwarte materie die het menselijk lichaam omgeeft. Het heeft een materieel bestaan in een andere dimensie, en het kan getransformeerd worden in ziektes en tegenspoed.

Iedereen heeft supernormale vermogens. De kwestie is om ze door onophoudelijke cultivatie te ontwikkelen en versterken. Als een beoefenaar slechts supernormale vermogens nastreeft, is hij kortzichtig en onzuiver van geest. Ongeacht de reden van het nastreven van deze vermogens, zal zijn nastreven elementen van egoïsme bevatten die zeker de cultivatie zullen hinderen. Bijgevolg zal dit het voor hem onmogelijk maken enige supernormale vermogens te verkrijgen.

1.3.3 Beheersing Van de Energiepotentie

Sommige beoefenaars hebben nog niet zo lang Qigong beoefend, toch willen ze ziektes behandelen om te zien of dat effect heeft. Voor hen van wie de energiepotentie niet hoog is, als je je hand uitsteekt en het probeert, absorbeer je in je eigen lichaam een flinke hoeveelheid van zwarte, ongezonde en smerige Qi die in het lichaam van de patiënt zit. Aangezien je niet het vermogen hebt om ongezonde Qi te weerstaan, en je lichaam bovendien geen beschermend schild heeft, vorm je een gemeenschappelijk veld met de patiënt. Zonder een hoge energiepotentie kun je er niet tegen verdedigen en je zult jezelf zeer oncomfortabel voelen. Als niemand voor je zorgt, zul je op de lange duur ziektes verzamelen over heel je lichaam. Vandaar dat iemand met een zwakke energiepotentie geen ziektes bij anderen zou moeten behandelen. Alleen een persoon die reeds supernormale vermogens heeft verworven en een bepaalde energiepotentie heeft, kan ziektes behandelen met Qigong. Ofschoon sommige beoefenaars supernormale vermogens hebben ontwikkeld, en in staat zijn ziektes te behandelen, als ze op een zeer laag niveau zijn, zijn ze in feite de geaccumuleerde energiepotentie, hun eigen energie, aan het verbruiken om de ziekte te behandelen. Aangezien Gong energie is, en ook een intelligente entiteit is die niet makkelijk verworven wordt, is het uitstralen van Gong in feite jezelf uitputten. In gelijke tred met je uitstralen van Gong wordt de energiekolom boven je hoofd korter en raakt uitgeput. Dit is het helemaal niet waard. Dus keur ik het niet goed als je voor anderen ziektes gaat behandelen terwijl je energiepotentie niet hoog is. Welke methode je ook gebruikt, je verbruikt toch steeds je eigen energie.

Wanneer iemands energiepotentie een bepaald niveau bereikt, dan zullen er allerlei soorten supernormale vermogens tevoorschijn komen. Je moet erg voorzichtig zijn bij het aanwenden van deze supernormale vermogens. Bijvoorbeeld, iemand moet zijn Hemelse Oog gebruiken als het eenmaal open is, aangezien het gemakkelijk zal sluiten wanneer het nooit gebruikt wordt. Het moet echter niet te vaak gebruikt worden; anders zal er te veel energie worden verbruikt. Betekent dit dan dat we het nooit moeten gebruiken? Zeker niet! Waarom zouden we het ontwikkelen als we het nooit gebruiken? De kwestie is wannéér het te gebruiken. Je zou het alleen maar moeten gebruiken als je een bepaald niveau van cultivatie bereikt hebt en het vermogen bezit om jezelf weer aan te vullen. Als een beoefenaar van Falun Gong een bepaald stadium bereikt, kan Falun automatisch energie transformeren en aanvullen, hoeveel Gong hij ook uitstraalt. Falun onderhoudt automatisch het niveau van de energiepotentie voor beoefenaars, en Gong vermindert op geen enkel moment. Dit is één van de kenmerkende eigenschappen van Falun Gong. Pas wanneer men dit niveau van cultivatie bereikt heeft, mogen supernormale vermogens gebruikt worden.

1.4 Tianmu (Het Hemelse Oog)

1.4.1 De Opening Van Het Hemelse Oog

Het hoofdkanaal van het Hemelse Oog bevindt zich tussen het midden van het voorhoofd en het Shangen-punt³. Een gewone persoon ziet met zijn fysieke ogen volgens hetzelfde principe als van het maken van foto's met een camera. Naargelang de afstand tot het object en de intensiteit van het licht, wordt de lens of de pupilgrootte afgesteld. Via de oogzenuwen worden beelden gevormd in de pijnappelklier in de achterhelft van de hersenen. Het supernormale vermogen van het doordringende zicht is eigenlijk het vermogen van de pijnappelklier om rechtstreeks naar buiten te kijken door het Hemelse Oog. Het Hemelse Oog van een doorsnee persoon is gesloten, omdat de opening van het hoofdkanaal zeer nauw en donker is. Er is daarbinnen geen vitale Qi-essentie, geen licht. Bij sommige mensen zijn hun hoofdkanalen geblokkeerd, vandaar dat ze niet kunnen zien.

³ Acupunctuurpunt gelokaliseerd tussen de wenkbrauwen.

Om het Hemelse Oog te openen, moet ten eerste het kanaal geopend worden door middel van een externe kracht, of door zelf-cultivatatie. De vorm van het kanaal verschilt van persoon tot persoon. Het kan ovaal, rond, ruitvormig, of driehoekig zijn. Hoe beter men cultivatie beoefent, des te ronder het wordt. Ten tweede, geeft de meester je een oog. Als je in je eentje cultivatie beoefent, zul je het zelf moeten ontwikkelen. Ten derde moet je vitale Qi-essentie hebben op de plaats waar het Hemelse Oog gelokaliseerd is.

We zien gewoonlijk de dingen met onze twee ogen, en het is nu precies dit paar ogen dat ons kanaal naar andere dimensies blokkeert. Dit paar ogen functioneert als een afscherming, zodat we alleen objecten kunnen zien die in onze fysieke dimensie bestaan. Het openen van het Hemelse Oog stelt ons in staat om te zien zonder het gebruik van deze twee ogen. Na het bereiken van een zeer hoog niveau, zal men door cultivatie een Werkelijk Oog kunnen verwerven, en kunnen zien met het Werkelijke Oog van het Hemelse Oog, of met het Werkelijke Oog in het Shangen-punt. Volgens de Boeddha School, is elke porie op het menselijk lichaam een oog en zijn er ogen over het hele lichaam. Volgens de Taoïstische School is elk acupunctuurpunt een oog. Maar het hoofdkanaal ligt in het Hemelse Oog, vandaar dat het eerst geopend moet worden. Tijdens mijn lezingen, plant ik in elke student dingen die het Hemelse Oog kunnen openen. Vanwege verschillen in lichamelijke kwaliteit van de mensen, zullen de resultaten ook verschillend zijn. Sommige mensen zien een donker gat, zoiets als een diepe put, wat betekent dat het kanaal van het Hemelse Oog donker is. Anderen zien een witte tunnel. Als ze ook iets voor de opening zien, geeft dat aan dat hun Hemelse Oog op het punt staat open te gaan. Sommigen zien objecten draaien, dit zijn de dingen die de meester had ingeplant om het Hemelse Oog mee te openen. Als eenmaal het kanaal van het Hemelse Oog is opengeboord, zul je in staat zijn om te zien. Sommige mensen kunnen een groot oog zien door hun Hemelse Oog, en zij denken dat dat het oog van de Boeddha is. In feite is het hun eigen oog. Deze mensen zijn gewoonlijk degenen die goede aangeboren kwaliteiten bezitten.

Volgens onze statistieken hebben meer dan de helft van onze studenten, elke keer dat we deze serie lezingen geven, hun Hemelse Oog geopend. Maar er zou een probleem kunnen ontstaan nadat het Hemelse Oog geopend is: een persoon waarvan de Xinxing niet hoog is, kan gemakkelijk zijn Hemelse Oog gebruiken om slechte dingen te doen. Om dit probleem te voorkomen zal ik jullie Hemelse Oog meteen op het niveau van het Wijsheids Zicht openen - met andere woorden, op een hoog niveau dat jullie in staat stelt direct de scènes in andere dimensies te zien, en dingen waar te nemen die zich voordoen tijdens de cultivatie, waardoor je ze kunt geloven. Het zal jullie vertrouwen in cultivatie versterken. Bij mensen die net begonnen zijn met beoefening, heeft hun Xinxing nog niet het niveau bereikt dat de gewone mensen overstijgt. Dus als ze eenmaal supernormale dingen bezitten, zijn ze geneigd om kwaad te doen. Om een grapje als voorbeeld te nemen: Wanneer je over straat loopt, en je stopt bij een loterijzaak, dan zou je in staat kunnen zijn om er met de eerste prijs vandoor te gaan. Ik gebruik dit om duidelijk te maken wat ik bedoel. Het is niet toegestaan dat zoiets gebeurt. Een andere reden is dat we hier het Hemelse Oog openen voor een groot aantal mensen. Veronderstel eens dat ieders Hemelse Oog zou worden geopend op een laag niveau: Stel je dan eens voor dat iedereen door het menselijk lichaam heen zou kunnen zien en dingen zien achter muren – zouden we dat dan nog een menselijke samenleving kunnen noemen? De menselijke samenleving zou ernstig ontwricht raken, dus het is noch toelaatbaar, noch realiseerbaar. Bovendien, het zou beoefenaars geen goed doen, en het zou alleen maar hun gehechtheden voeden. Vandaar dat we het Hemelse Oog niet voor jullie openen op een laag niveau. In plaats daarvan zullen we het direct openen op een hoog niveau.

1.4.2 Verschillende Niveaus Van Het Hemelse Oog

Het Hemelse Oog heeft verschillende niveaus. In overeenstemming met zijn niveaus ziet het verschillende dimensies. Volgens het Boeddhisme zijn er vijf typen zichten: het Vleselijk Zicht, het Hemelse Zicht, het Wijsheids Zicht, het Fa Zicht en het Boeddha Zicht. Elk daarvan is onderverdeeld in 3 niveaus: hoger, midden, lager. Op of beneden het niveau van het Hemelse Zicht kan het alleen onze materiële wereld waarnemen. Alleen op of boven het niveau van het Wijsheids Zicht is het mogelijk om dingen te zien in andere dimensies. Zij die het supernormale vermogen hebben van het

“doordringende zicht” kunnen de dingen nauwkeurig zien, met een grotere precisie dan die van een CT-scanner. Maar wat ze kunnen zien is nog steeds binnen onze fysieke wereld en komt niet buiten de grenzen van de dimensie waarin wij leven. Het “doordringende zicht” wordt niet beschouwd als een hoog niveau van het Hemelse Oog.

Het niveau van iemands Hemelse Oog wordt bepaald door de hoeveelheid vitale Qi-essentie van die persoon, maar evenzeer door de breedte van het hoofdkanaal, de helderheid ervan, en de mate waarin het verstopt is. De inwendige vitale Qi-essentie is beslissend voor het bepalen van hoe volledig het Hemelse Oog kan opengaan. Het is bijzonder gemakkelijk om het Hemelse Oog te openen voor kinderen beneden de leeftijd van zes jaar. Ik hoef er mijn hand niet voor om te draaien. Op het moment dat ik mijn mond open doe, opent het, want kinderen hebben nog maar weinig negatieve invloed ondergaan van onze materiële wereld en zij hebben nog geen kwaad gedaan. Hun vitale Qi-essentie is zeer goed bewaard. Wat kinderen van boven de zes betreft, hun Hemelse Ogen worden steeds moeilijker te openen, als gevolg van de toename van de invloed van uiterlijke omstandigheden wanneer ze ouder worden. In het bijzonder kunnen een slechte opvoeding, verwennen en onzedelijkheid allemaal de vitale Qi-essentie doen verdwijnen. Na het bereiken van een zeker punt zal het helemaal weg zijn. Die mensen die hun vitale essentie helemaal kwijt zijn, kunnen het geleidelijk weer aanvullen door middel van cultivatie, maar het zal hen een hele tijd kosten en veel moeite. De vitale Qi-essentie is dus buitengewoon kostbaar.

Ik zal het niet aanbevelen om iemands Hemelse Oog te openen op het niveau van het Hemelse Zicht, aangezien hij in geval van een lage energiepotentie meer energie verbruikt door de objecten te bekijken dan hij verzamelt door cultivatie. Als er te veel vitale essentie verbruikt is, zal het Hemelse Oog weer sluiten. Als het eenmaal gesloten is, zal het niet gemakkelijk zijn om het weer te openen. Dus, als ik het Hemelse Oog van mensen open maak, doe ik dat gewoonlijk op het niveau van het Wijsheids Zicht. Ongeacht hoe duidelijk of onduidelijk hun zicht is, beoefenaars zullen in staat zijn om objecten in andere dimensies te zien. Vanwege hun aangeboren kwaliteiten kunnen sommige mensen de dingen duidelijk zien; sommigen zien dingen verschijnen en vervolgens weer verdwijnen; en sommigen zien de dingen vaag. Maar op z'n minst zul je wat licht kunnen zien. Dit zal helpen bij de vorderingen van de beoefenaar naar een hoger niveau. Zij die niet duidelijk kunnen zien, zullen in staat zijn dit te verbeteren door cultivatie.

Mensen met onvoldoende vitale Qi-essentie zien met hun Hemelse Oog alleen in zwart-wit. Mensen met meer vitale essentie krijgen een zicht in kleur, en wat zij zien is duidelijker. Hoe meer vitale essentie hoe duidelijker. Maar mensen zijn verschillend. Sommige mensen worden geboren met hun Hemelse Oog open. Bij anderen is het Hemelse Oog stevig dicht. Het openen van een Hemels Oog geeft een beeld als van het openbloeien van een bloem, die de blaadjes laag na laag opent. Tijdens de zittende meditatie zul je aanvankelijk een bal van licht zien in je Hemelse Oog. In het begin is dat licht niet zo helder, en later wordt het rood. Bij sommige mensen is hun Hemelse Oog zo stevig gesloten dat het openen daarvan aanvankelijk tamelijk heftige reacties veroorzaakt. Ze zullen voelen dat de spieren rondom het hoofdkanaal en het Shangen-punt meer en meer gespannen worden alsof ze naar binnen gedrukt en geperst worden. Hun slapen en hun voorhoofd beginnen te voelen alsof ze opgezwollen zijn en pijn doen. Dit zijn allemaal reacties op de opening van het Hemelse Oog. Mensen bij wie het Hemelse Oog gemakkelijk open gaat, kunnen af en toe bepaalde dingen zien. Tijdens mijn lessen waren er mensen die bij toeval mijn Fashen (*lichaam van Gong en Fa*) zagen. Toen ze opzettelijk probeerden te zien, verdween het weer, omdat zij deze keer in feite hun fysieke ogen gebruikten. Je zou in de toestand moeten proberen te blijven waarin je bent wanneer je dingen ziet met gesloten ogen en geleidelijk zul je ze beter zien. Wanneer je het echter wat beter wil bekijken, zul je in feite overschakelen naar je eigen ogen en de optische zenuwen gaan gebruiken. Dan zul je niets kunnen zien.

Tianmu van verschillende niveaus kunnen verschillende dimensies waarnemen. Sommige instellingen voor wetenschappelijk onderzoek kunnen dit principe niet begrijpen; bijgevolg maken ze het onmogelijk dat sommige Qigong-experimenten het te verwachten eindresultaat opleveren. Zo nu en dan leveren sommige experimenten zelfs tegengestelde resultaten op. Bijvoorbeeld: een instituut ontwierp een methode om supernormale vermogens te testen. Zij vroegen Qigong-meesters om waar te nemen wat er in een verzegelde doos zat. Vanwege verschillen in niveaus van hun Hemelse Ogen waren niet al hun antwoorden hetzelfde. De onderzoeksleiding beschouwde daarom “Het Hemelse

Oog” als een onjuist en bedrieglijk concept. Personen met hun Hemelse Oog op een laag niveau bereiken doorgaans betere resultaten met dit soort experimenten omdat hun Hemelse Oog geopend is op het niveau van het Hemelse Zicht – een niveau dat slechts geschikt is om voorwerpen waar te nemen in deze materiële dimensie. Dus mensen die het Hemelse Oog niet begrijpen denken dat deze personen de grootste supernormale vermogens hebben. Alle objecten, organische of anorganische, verschijnen in verschillende vormen in verschillende dimensies. Bijvoorbeeld, zodra een glas gefabriceerd is, komt er een intelligent wezen tot bestaan in een andere dimensie. Bovendien zou het, voorafgaande aan het bestaan van dit wezen, iets anders kunnen zijn geweest. Met het Hemelse Oog op het laagste niveau zal men het als een glas zien. Op een hoger niveau, zal men het wezen zien dat bestaat in de andere dimensie. Op een nog hoger niveau, zal men de materiële vorm zien die voorafging aan het bestaan van dat intelligente wezen.

1.4.3 Ver Zicht

Na de opening van het Hemelse Oog zal voor sommigen het supernormale vermogen van Ver Zicht zich aandienen, en zij zullen in staat zijn om objecten te zien die duizenden mijlen ver weg zijn. Ieder individu bezet zijn eigen ruimte. In die ruimte is hij zo groot als een universum. Binnen zijn specifieke ruimte, heeft hij een spiegel vlak voor zijn voorhoofd, die onzichtbaar is in onze dimensie. Iedereen heeft deze spiegel, maar de spiegel van een niet-beoefenaar is naar binnen gericht. Voor beoefenaars keert deze spiegel geleidelijk naar buiten. Als eenmaal de spiegel omgekeerd is, kan deze reflecteren wat de beoefenaar wil zien. In zijn specifieke ruimte is hij tamelijk groot - zijn lichaam is tamelijk groot, net zoals zijn spiegel. Alles wat de beoefenaar wenst te zien, kan in de spiegel gereflecteerd worden. Maar hij kan nog steeds het beeld niet zien, zelfs niet wanneer het in de spiegel opgevangen is; het beeld zal een fractie van een seconde op de spiegel blijven. De spiegel zal dan terugdraaien. Na je de gereflecteerde objecten te hebben laten zien, draait hij weer om. Dan draait hij zeer snel weer terug, onophoudelijk heen en weer draaiend. Films gaan met een snelheid van 24 beeldjes per seconde om een continue beweging te laten zien. De snelheid waarmee de spiegel draait is veel groter dan die van de film, en daarom lijken de beelden continu en duidelijk. Dit is wat we Ver Zicht noemen – zo simpel is dit principe. Vroeger was dit zeer geheim, toch heb ik het hier in een paar regels onthuld.

1.4.4 Dimensies

Dimensies zoals wij ze zien zijn erg complex. Wij mensen kennen slechts de dimensie waarin we rond lopen en hebben geen manier om iets over andere dimensies te weten te komen. Wat andere dimensies betreft, wij Qigong-meesters hebben echter al tientallen niveaus van dimensies waargenomen, die in theorie verklaard kunnen worden maar nog niet bewezen kunnen worden door de wetenschap. Alhoewel je hun bestaan ontkent, vinden sommige dingen hun weerspiegeling in onze dimensie. Bijvoorbeeld, er is een plaats in de wereld, genaamd de Bermuda eilanden, ook bekend als de duivelsdriehoek. Sommige schepen en vliegtuigen verdwenen daar, maar verschenen enkele jaren later weer. Niemand heeft een bevredigende verklaring gegeven voor dit fenomeen, omdat men het theoretische raamwerk dat door de menselijke hersenen geschapen is niet kan doorbreken. Eigenlijk is de driehoek een kanaal naar een andere ruimte of dimensie. In tegenstelling tot een deur in een huis, een gewone ons bekende deur, opent dit kanaal zich op een onvoorspelbare wijze. Een schip gaat het kanaal gemakkelijk binnen wanneer het zich toevallig opent. De mens voelt het verschil in ruimte niet en bevindt zichzelf in een andere dimensie in een oogwenk. Het verschil in tijd en ruimte tussen deze dimensie en de onze kan niet gemeten worden in termen van Li⁴. Een afstand van 100.000 Li zou daar slechts een stip zijn. De twee ruimtes bevinden zich namelijk tegelijkertijd op dezelfde plaats. Wanneer het schip er slechts een moment verbleef en er toevallig weer uit kwam, zijn er tientallen jaren gepasseerd in deze wereld vanwege het tijdsverschil tussen de twee ruimtes. Er zijn ook

⁴ Chinese mijl.

afzonderlijke werelden in elke ruimte. Ze zijn erg complex en lijken op onze atoomstructuurmodellen met veel bollen die met elkaar verbonden zijn door lijnen in alle richtingen.

Vier jaar voor de tweede wereldoorlog kwam een Britse piloot tijdens een missie in een zware storm terecht. Door zijn ervaring was hij in staat een verlaten vliegveld te vinden. Toen het vliegveld in zijn gezichtsveld kwam, zag hij iets totaal anders: een heldere en wolkenloze hemel kwam te voorschijn alsof hij uit een andere wereld was gekomen. De vliegtuigen op het vliegveld waren geel geschilderd, en de mensen waren erg druk bezig op de grond. Hij vond dat zeer vreemd. Hij landde zijn vliegtuig, maar niemand schonk enige aandacht aan hem. De controletoren maakte zelfs geen contact met hem. Aangezien hij zag dat het weer in orde was, besloot hij te vertrekken. Het vliegtuig vertrok, maar het kwam terug in de storm terecht, nadat hij een afstand had afgelegd gelijk aan die tussen het vliegveld en de plaats van waaraf hij het het eerst gezien had. Hij slaagde er uiteindelijk in om terug te keren. Toen hij rapporteerde aan zijn superieur wat hij gezien had op het verlaten vliegveld, volgens wat opgenomen was in zijn vluchtlogboek, geloofde deze hem niet. Vier jaar later brak de tweede wereldoorlog uit, en werd hij overgeplaatst naar dat verlaten vliegveld. Op het moment dat hij daar aankwam, dacht hij aan wat hij vier jaar eerder gezien had, want hetzelfde bevond zich nu weer voor zijn ogen! Wij Qigong-meesters weten wat er aan de hand was. De piloot deed op voorhand wat hij vier jaar later zou doen. Net zoals in een voorstelling, sloeg hij een scène over en startte met de volgende, en ging dan weer terug naar de juiste volgorde.

1.5 Het Behandelen Van Ziektes Door Middel Van Qigong En het Behandelen Van Ziektes In Het Ziekenhuis

Theoretisch gesproken, is het behandelen van ziektes door middel van Qigong totaal verschillend van het behandelen van ziektes in een ziekenhuis. Een dokter die opgeleid is in de Westerse geneeskunde behandelt een patiënt met conventionele middelen uit de menselijke samenleving. Zelfs met behulp van laboratoriumtests, röntgenstralen, etcetera ...kan hij enkel de oorzaak van een ziekte in deze dimensie zien. Hij kan de boodschappen in andere ruimtes niet zien of de werkelijke oorzaak van de ziekte begrijpen. Als het geval van een patiënt niet ernstig is, kan een medicijn gebruikt worden om het pathogeen te doden of te verwijderen (een pathogeen wordt virus genoemd in de Westerse geneeskunde en karma in Qigong). Medicijnen kunnen echter weinig hulp bieden wanneer de ziekte ernstig is. Als de dosis van het medicijn verhoogd wordt, zou de patiënt het niet meer kunnen verdragen. Sommige ziektes zijn niet beperkt tot de wetten van deze wereld. Sommigen zijn zeer ernstig en overstijgen de beperkingen van deze wereld, vandaar dat ze niet te genezen zijn met een medicijn in een ziekenhuis.

Traditionele Chinese geneeskunst is nauw verbonden met de ontwikkeling van menselijke supernormale vermogens. In de oude tijden, werd er grote aandacht geschonken aan de cultivatie van het menselijk lichaam. De Confucianistische School, de Taoïstische School en de Boeddha School, met inbegrip van de Confucianistische geleerden, hechtten allen groot belang aan het zitten in meditatie. Meditatie werd als een bekwaamheid beschouwd. Alhoewel ze geen cultivatie beoefenden, ontwikkelden ze toch, na verloop van tijd, energiepotentie en supernormale vermogens. Hoe komt het dat acupunctuur in de traditionele Chinese geneeskunde zulk een diepgaand begrip kon hebben van de energiekanalen in het menselijk lichaam? Waarom zijn de acupunctuurpunten verticaal met elkaar verbonden, in plaats van horizontaal of diagonaal? Hoe konden deze punten zo accuraat in kaart gebracht worden? Wat iemand met supernormale vermogens nu met z'n eigen ogen ziet is hetzelfde als wat beschreven werd door de traditionele Chinese geneeskunde, aangezien de vermaarde artsen uit de oude tijden in het algemeen supernormale vermogens bezaten. Beroemde artsen zoals Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que en Hua Tuo waren eigenlijk allemaal Qigong-meesters met bovennatuurlijke krachten uit de Chinese geschiedenis. Wat de traditionele Chinese geneeskunde heeft doorgegeven zijn technieken van behandeling en diagnose. Het aspect van de supernormale vermogens daarentegen, is verloren gegaan. In het verleden gebruikte een arts uit de traditionele Chinese geneeskunst zijn ogen (met inbegrip van supernormale vermogens) om ziekte te diagnosticeren. Later werd de techniek van het voelen van de pulsen ontwikkeld. Als de traditionele Chinese geneeskunde zijn technieken van

diagnose en behandeling weer zou combineren met het gebruik van supernormale vermogens, dan zou de Westerse geneeskunde haar achterstand in vele jaren niet kunnen inhalen.

Qigong kan de hoofdoorzaak van een ziekte grondig verwijderen. Ik beschouw ziekte als een soort van karma. Iemand van een ziekte genezen betekent zijn karma helpen elimineren. Sommige Qigong-meesters trachten een patiënt te behandelen door zijn zwarte Qi te ontladen of door hem van zuivere Qi te voorzien. Ze kunnen de zwarte Qi ontladen op een zeer laag niveau, maar ze kennen er de grondoorzaak niet van. Wanneer de zwarte Qi weer terugkeert, zal de patiënt een terugval krijgen. In werkelijkheid is de zwarte Qi niet de oorzaak van de ziekte. Het bestaan van de zwarte Qi laat hem alleen ziek voelen. De grondoorzaak van de ziekte is een intelligent wezen dat zich in een andere dimensie bevindt. Veel Qigong-meesters weten dit niet. Het intelligente wezen is zo sterk dat een gewone Qigong-meester hem niet kan of niet zou durven aanraken. Het genezen van een ziekte in ons Falun cultivatiesysteem is gericht op het verwijderen van dit intelligente wezen, en daarmee op het verwijderen van de grondoorzaak van de ziekte. Bovendien wordt er een energieschild op die plaats aangebracht om het terugkomen van de ziekte te verhinderen.

Qigong kan ziektes genezen, maar zou niet gebruikt moeten worden om de normale staat van de menselijke samenleving te verstoren. De normale menselijke samenleving zal verstoord worden als Qigong gebruikt wordt op een grote schaal. Dit wordt niet toegestaan, en het zal geen goede resultaten opleveren. Zoals we weten, had Qigong een opmerkelijk genezend effect, voordat er Qigong-ziekenhuizen en Qigong-herstelcentra opgericht werden. Wanneer er echter een praktijk opgericht wordt voor het ontvangen van patiënten, gaan de genezende effecten sterk achteruit. Dit geeft aan dat het niet toegestaan is om de supernormale wetten te gebruiken om de normale gang van zaken in de gewone menselijke samenleving mee te vervangen. Anders zou de supernormale wet onvermijdelijk gereduceerd worden tot een status die even laag is als de wet van de gewone menselijke maatschappij.

Een persoon met doordringend zicht kan door het menselijk lichaam zien, laag voor laag, net zoals men het tijdens een microscopisch onderzoek ziet. Hij kan het organisch weefsel zien of elk deel van het lichaam. Nu kunnen we ze ook duidelijk zien met het gebruik van een CT-scan, maar dit wordt tenslotte door een machine gedaan, wat een heleboel tijd kost, veel film verbruikt en veel geld kost. Bovendien is het niet even gemakkelijk en accuraat als supernormale vermogens. Een Qigong-meester kan direct om het even welk deel van het lichaam van een patiënt zeer duidelijk zien in een oogwenk, met zijn ogen dicht. Is dit geen high-tech? Het is zelfs verder ontwikkeld dan moderne technologie. Toch bestond deze vaardigheid reeds in het oude China, het is met andere woorden de hoge technologie van de oude tijden. Hua Tuo nam eens een tumor waar in Cao Cao's⁵ hersenen en stelde voor om hem te opereren. Maar Cao Cao wees het aanbod af, omdat hij dacht dat Hua Tuo een aanslag wilde plegen op zijn leven. En hij liet Hua Tuo arresteren. Uiteindelijk stierf Cao Cao tengevolge van de hersentumor. Vele bekende Chinese geneesheren uit de geschiedenis bezaten supernormale vermogens. Juist doordat mensen in de moderne samenleving zo geobsedeerd zijn door de materiële dingen, zijn ze de oude tradities vergeten.

Onze cultivatie van Qigong op een hoog niveau draagt ertoe bij dat we de traditionele dingen opnieuw onderzoeken, overnemen en ontwikkelen door beoefening, en ze opnieuw gebruiken zodat het ten goede kan komen aan de menselijke samenleving.

1.6 Qigong Van De Boeddha School En Boeddhisme

Wanneer we Qigong van de Boeddha School aanhalen zullen vele mensen het met een bepaald onderwerp associëren: aangezien de Boeddha School gericht is op het cultiveren van Boeddhenschap, zullen mensen denken aan dingen uit het Boeddhisme. Hier wil ik benadrukken en duidelijk maken dat Falun Gong de Grote Orthodoxe Fa is, Qigong van de Boeddha School, en niets te maken heeft met Boeddhisme. Qigong van de Boeddha School is Qigong van de Boeddha School, terwijl Boeddhisme Boeddhisme is. Alhoewel hun cultivatiedoel hetzelfde is, volgen ze niet dezelfde weg en behoren niet

⁵ Keizer van één van de drie keizerrijken (220 AD tot 265 AD).

tot hetzelfde cultivatiesysteem. Ze hebben verschillende vereisten. Ik heb het woord “Boeddha” hier gebruikt en ik zal het opnieuw vermelden wanneer ik spreek over cultivatie op hoog niveau. Er is niets bijgelovigs aan het woord zelf. Sommige mensen worden erg nerveus als ze het woord “Boeddha” horen. Ze zeggen dat je bijgeloof propageert. Dit is niet juist. Het woord “Boeddha” ontstond uit het Sanskriet, en stamt uit India. Het werd overeenkomstig de uitspraak in het Chinees vertaald als Fo-Tuo. Maar mensen lieten Tuo weg en behielden Fo. In het Chinees vertaald betekent het “de verlichte”, een persoon die verlichting heeft bereikt.

1.6.1 Qigong Van De Boeddha School

Er zijn tegenwoordig twee soorten Qigong van de Boeddha School die openbaar gemaakt zijn. De ene is voortgekomen uit het Boeddhisme en heeft veel eminente monniken gekend tijdens zijn ontwikkeling gedurende de afgelopen duizenden jaren. Wanneer deze eminente monniken een zeer hoog niveau van cultivatie bereikten, kregen ze onderricht van een meester van hoog niveau; vandaar dat ze ware leringen konden ontvangen op een nog hoger niveau. In het verleden werden al deze dingen in het Boeddhisme gewoonlijk slechts doorgegeven van de ene persoon op de andere, en de vooraanstaande monniken gaven het slechts door aan een discipel op het moment dat ze gingen sterven. Deze monniken ontwikkelden zich volgens Boeddhistische doctrines, terwijl ze zich trachtten te verbeteren in alle aspecten. Dit soort Qigong lijkt nauw verwant te zijn met het Boeddhisme. Later, toen de monniken uit hun tempels verdreven werden, zoals tijdens ‘de Grote Culturele Revolutie’, werden zulke cultivatietechnieken doorgegeven en werd verspreid onder het volk.

De andere soort Qigong is eveneens Qigong van de Boeddha School. Maar het heeft door de eeuwen heen nooit deel uitgemaakt van het Boeddhisme. Het wordt in afzondering beoefend tussen het volk of in afgelegen bergen. Deze cultivatiemethoden zijn allemaal erg uniek. Zij vereisen dat een goede discipel gekozen wordt, iemand met enorme deugden die werkelijk geschikt is voor cultivatie op een hoog niveau. Zo’n discipel komt slechts eens in vele, vele jaren in de wereld. Deze cultivatiemethoden kunnen niet openbaar gemaakt worden. Ze vereisen een zeer goede Xinxing en Gong groeit zeer snel. Er zijn vrij veel van deze cultivatiemethoden. Hetzelfde geldt voor de Qigong van de Taoïstische School. Hoewel ze allen tot de Taoïstische School behoren, worden ze onderverdeeld in Kunlun, Emei, Wudang, enzovoorts. In elke onderverdeling zijn er verdere onderverdelingen, die zo verschillend zijn dat ze in de beoefening niet vermengd kunnen worden.

1.6.2 Boeddhisme

Het Boeddhisme was een reeks van cultivatiemethodes gefundeerd op de principes waar Sakyamuni verlicht toe werd, op basis van zijn oorspronkelijke cultivatiemethode, meer dan tweeduizend jaar geleden in India. Het kan in drie woorden samengevat worden: Voorschrift (*geboden*), Samadhi (*meditatie*) en Wijsheid. Voorschrift is bedoeld om Samadhi te bereiken. Hoewel een Boeddhist de beoefening van uitwendige oefeningen niet benadrukt, beoefent hij in feite wel. Wanneer hij in concentratie zit, beoefent hij, want hij kan automatisch kosmische energie in zijn lichaam verzamelen en absorberen wanneer zijn geest kalm en geconcentreerd is. De voorschriften in het Boeddhisme zijn eigenlijk bedoeld om alle verlangens van gewone mensen en van alles waar gewone mensen aan vast houden op te geven, om zo een staat van rust en actief niet-handelen te bereiken. Op deze manier kan men Samadhi bereiken, en zich zo blijven verbeteren in Samadhi alvorens wijsheid en verlichting te bereiken en de waarheid van het universum waar te nemen.

Sakyamuni deed slechts drie dingen per dag tijdens het eerste stadium van het prediken van zijn doctrine: Dharma-onderricht geven (voornamelijk het prediken van de Dharma van Arhat) aan zijn leerlingen; het verzamelen van aalmoezen (voedsel bedelen) met een aalmoesschaal in zijn hand; en het met gekruiste benen in meditatie zitten in werkelijke cultivatie. Nadat Sakyamuni deze wereld verliet, was er een conflict tussen het Brahmanisme en het Boeddhisme. Later versmolten deze twee

religies tot één, Hindoeïsme genaamd. Vandaar dat er nu geen Boeddhisme is in India. In de loop van de ontwikkeling en de evolutie daarna, verscheen Mahayana of het Groot Vehikel Boeddhisme, dat geïntroduceerd werd in het Chinese binnenland en het hedendaagse Boeddhisme werd. In het Mahayana Boeddhisme, is Sakyamuni niet de enige Boeddha die aanbeden wordt. Het gelooft in vele Tathagata's zoals Boeddha Amitabha, Bhaishajaguru, enzovoorts. Er werden meer voorschriften vastgelegd en een hoger doel van cultivatie werd vooropgesteld. Tijdens zijn leven gaf Sakyamuni aan een aantal van zijn discipelen de Dharma van Bodhisattva, die later eruit gehaald werd en ontwikkeld tot het huidige Mahayana Boeddhisme voor cultivatie tot het niveau van Bodhisattva. De Hinayana-traditie, echter, is behouden gebleven in Zuidoost Azië, en supernormale vermogens worden vertoond tijdens ceremonies. In de loop van de evolutie van het Boeddhisme, werd er een school geïntroduceerd in Tibet. Het werd Tibetaans Tantrisme genoemd; een andere school werd geïntroduceerd in de Han regio via Xinjiang en werd Tang Tantrisme genoemd (het verdween na de anti-Boeddhistische beweging in de Hui-Chang tijden); een derde school werd ontwikkeld tot Yoga in India.

In het Boeddhisme, worden uitwendige oefeningen niet onderwezen, evenmin wordt Qigong beoefend. Dit is om de traditionele cultivatiewijze van het Boeddhisme te behouden. Dit is ook een belangrijke reden waarom het Boeddhisme populariteit heeft genoten gedurende meer dan 2000 jaren zonder verval. Het is juist door het niet accepteren van zaken van buitenaf dat het Boeddhisme in staat is geweest om zijn eigen traditie te behouden. Er zijn echter verschillende cultivatiewijzen binnen het Boeddhisme. Hinayana-Boeddhisme schenkt vooral aandacht aan zelf-redding en cultivatie van zichzelf, terwijl het Mahayana-Boeddhisme ontwikkelde naar zowel zelf-redding als redding van anderen - redding van alle bewuste wezens.

1.7 De Orthodoxe Wet En Kwaadaardige Cultivatietechnieken

1.7.1 De Zijdeur en Stuntelige Wijze

De Zijdeur en Stuntelige Wijze (*Pangmen Zuodao*) wordt ook de Qimen School (*Onconventionele Cultivatiewijze*) genoemd. Er bestonden reeds verscheidene Qigong-scholen voordat religies ontstonden. Vele cultivatiemethoden die los staan van religies, werden verspreid onder de bevolking. De meeste daarvan hadden geen complete theorie en hebben zich niet ontwikkeld tot een compleet cultivatiesysteem. De Qimen Cultivatiewijze, echter, heeft zijn eigen systematische en speciale intensieve cultivatiemethode, die onder de mensen verspreid is. Deze soort cultivatiemethode staat in het algemeen bekend als Pangmen Zuodao. Waarom werd het Pangmen Zuodao genoemd? Pangmen betekent letterlijk "zijdeur", en Zuodao, "stuntelige wijze". Men beschouwt de cultivatiewegen van zowel de Boeddha School als de Taoïstische school als orthodox, terwijl alle andere cultivatiewegen als afwijkend of kwaadaardig beschouwd worden. Maar eigenlijk is dit niet waar. Gedurende generaties, is de Qimen Cultivatiewijze in het geheim doorgegeven aan slechts een enkele leerling. Het kan niet getoond worden aan het publiek omdat gewone mensen het nauwelijks kunnen begrijpen wanneer het bekend gemaakt wordt. Beoefenaars van deze techniek beweren ook dat hun cultivatieweg noch tot de Boeddha School noch tot de Taoïstische School behoort. Hun cultivatiesysteem heeft strenge Xinxing-vereisten omdat het gebaseerd is op de karakteristieken van het universum, en de nadruk legt op het verrichten van goede daden en het in stand houden van hun Xinxing. De grote meesters onder hen bezitten bijzondere vaardigheden, en sommige van hun unieke technieken zijn ook krachtig. Ik ontmoette drie grote meesters van deze school die me een aantal vaardigheden bijbrachten die niet in de Boeddha School of in de Taoïstische School gevonden worden. Deze dingen waren behoorlijk moeilijk om te beoefenen tijdens het cultivatieproces en de cultivatie-energie was bijgevolg zeer uniek. Sommige zogenaamde cultivatiewegen van de Boeddha School en de Taoïstische School daarentegen hebben, hoewel ze tegenwoordig verspreid zijn, een gebrek aan strikte Xinxing-vereisten en kunnen niet tot een hoog niveau cultiveren. Vandaar dat we de cultivatiewegen van de verschillende scholen objectief moeten bekijken.

1.7.2 Qigong Van De Gevechtkunsten

De Qigong van de gevechtkunsten heeft een lange ontwikkelingsgeschiedenis. Met een complete theorie en cultivatiemethode, is het een onafhankelijk systeem geworden. Strikt gesproken, is het slechts een manifestatie van supernormale vermogens die ontwikkeld zijn op het laagste niveau van de innerlijke cultivatiewijzen. Al de supernormale vermogens die verworven worden door het beoefenen van gevechtkunsten, kunnen verkregen worden door innerlijke cultivatie. De beoefening van gevechtkunst Qigong begint ook met de oefening van Qi. Bijvoorbeeld, om met de hand op een steen te slaan, moet men eerst de Qi verplaatsen door het zwaaien met de armen. Dan zal de Qi een kwalitatieve verandering ondergaan, en een energiemassa vormen op lange termijn, die eruitziet als een soort van licht. Slechts op dit niveau kan zijn cultivatie-energie beginnen te functioneren. Aangezien cultivatie-energie materie van een hoge kwaliteit is met intelligentie, staat het onder bevel van je geest en bestaat het in een andere ruimte. Tijdens een gevecht hoeft men zijn Qi niet te verplaatsen. De simpele gedachte er aan zal de cultivatie-energie in het spel brengen. Gedurende het verloop van de beoefening, zal de cultivatie-energie onophoudelijk versterkt worden, waarbij de deeltjes fijner worden en de energie groter. Met als resultaat dat er Kungfu ontstaat zoals de "Handpalm van IJzeren Zand" en de "Cinnaber Handpalm". Gedurende de laatste jaren werd Kungfu zoals het "Gouden Bel Schild", en het "Hemd van IJzeren Stof" getoond in films, TV programma's en magazines. Het gaat hier om iets wat men bereikt heeft door de gezamenlijke beoefening van gevechtkunst en innerlijke cultivatie en het resultaat is van de combinatie van zowel externe oefening als innerlijke cultivatie. Om zijn innerlijk te cultiveren dient men belang te hechten aan De (*deugden*) en zijn Xinxing te cultiveren. Wanneer iemands Kungfu een bepaald niveau bereikt, zal, theoretisch gesproken, de cultivatie-energie die zich verzamelt tot grote dichtheid uitgestraald worden van de binnenkant naar de buitenkant van het lichaam. Aangezien de dichtheid ervan vrij groot is, wordt een beschermende laag rond het lichaam gevormd. Vanuit de theorie bekeken is het grote verschil tussen Qigong van de gevechtkunst en onze innerlijke cultivatie, dat gevechtkunsten beoefend worden met krachtige bewegingen en zonder vereiste van rust. Met als resultaat, dat de Qi beweegt in de spieren onder de huid en het Dantian (*het gebied van de onderbuik*) niet binnengaat. Daarom cultiveert hij zijn leven niet, en kan hij dit ook niet.

1.7.3 Omgekeerde Cultivatie en het Lenen van Energie

Er zijn mensen die nooit Qigong beoefend hebben maar ontdekken dat ze van de ene dag op de andere Gong verkregen hebben, een grote hoeveelheid energie bezitten en bovendien in staat zijn om ziektes te genezen. Zij worden ook Qigong-meesters genoemd. Zij leren anderen om Qigong te beoefenen. Sommigen van hen hebben daarvoor nooit enige Qigong beoefend, of hebben slechts een paar bewegingen geleerd, en beginnen het aan anderen te leren nadat ze een paar veranderingen hebben aangebracht in deze bewegingen. In feite, zijn ze geen Qigong-meesters, aangezien ze niets over te brengen hebben aan anderen. Wat ze onderrichten kan niet leiden tot cultivatie van hoog niveau. Het kan op z'n hoogst gebruikt worden om ziektes te verwijderen en fit te blijven. Maar hoe is deze soort Gong er gekomen? Eerst, wil ik een paar woorden zeggen over Omgekeerde Cultivatie. De zogeheten Omgekeerde Cultivatie gebeurt bij een persoon die uitstekende Xinxing heeft, en een zeer goed karakter, maar die al wat ouder is, gewoonlijk boven de vijftig. Hij heeft niet voldoende tijd om te cultiveren vanaf het begin. Bovendien, is het niet eenvoudig voor hem om een grote meester te vinden om hem het systeem te onderrichten van geïntegreerde cultivatie van zowel lichaam als geest. Wanneer hij het verlangen heeft om te cultiveren, zal zijn opperste meester hem voorzien van een aanzienlijk grote hoeveelheid energie, overeenkomstig zijn Xinxing-niveau, om hem in staat te stellen in omgekeerde volgorde te cultiveren, van boven naar beneden. Op deze manier gaat het veel sneller. De opperste meester ontwikkelt de energie in zijn ruimte, en vult hem er onophoudelijk mee, van buiten zijn lichaam. De energie die geleverd wordt door zijn opperste meester stroomt zijn lichaam in zoals door een pijpleiding, vooral wanneer hij patiënten behandelt en een energieveld vormt.

Sommige van deze mensen weten niet eens waar de energie vandaan komt. Dit fenomeen wordt Omgekeerde Cultivatie genoemd.

Er is nog een andere vorm die Lenen van Energie genoemd wordt, en geen leeftijdsgrens heeft. Iedereen heeft naast zijn Zhu Yishi (*hoofdbewustzijn*) ook Fu Yishi (*nevenbewustzijn*), dat in het algemeen op een hoger niveau staat dan het hoofdbewustzijn. Van sommige mensen is hun nevenbewustzijn op zo'n hoog niveau dat het contact kan maken met verlichte wezens van een andere ruimte. Wanneer deze mensen willen gaan beoefenen, zal hun nevenbewustzijn onmiddellijk contact leggen met die verlichte wezens en energie van hen lenen met de bedoeling om zijn eigen niveau te verhogen. Nadat hem energie geleend wordt, verkrijgt de persoon ook Gong van de ene dag op de andere. Nadat ze Gong ontvangen hebben, zijn ze ook in staat om patiënten te behandelen en hun pijn te verzachten. Zij gebruiken meestal de methode van het maken van een energieveld. Bovendien kunnen ze ook hun energie op een individueel persoon overbrengen en hem enkele technieken leren.

Zulke mensen doen het vaak goed in het begin. Met hun vaardigheden, hebben ze voor henzelf een enorme reputatie opgebouwd en zowel faam als rijkdom verworven. Wanneer hun verlangen naar persoonlijke faam en winst echter een groot deel van hun geest inneemt, en het verlangen naar cultivatie overwint, vermindert hun cultivatie-energie snel, totdat het op het einde helemaal verdwijnt.

1.7.4 Kosmische Taal

Sommige mensen kunnen plotseling een taal spreken, en spreken het vrij vloeiend. Het is echter geen taal van de menselijke samenleving. Hoe wordt het genoemd? Het kan "kosmische taal" genoemd worden. Eigenlijk is het niets meer dan een taal van wezens in een ruimte die slechts een klein beetje hoger is dan de onze. Een redelijk aantal Qigong-beoefenaars in China hebben deze ervaring gehad. Sommigen kunnen zelfs verscheidene van dergelijke talen spreken. Natuurlijk zijn onze menselijke talen vrij complex. Er zijn meer dan 1000 talen. Is het een supernormaal vermogen om een kosmische taal te spreken? Ik denk van niet. Het is noch een eigen supernormaal vermogen noch een vermogen verstrekt door iemand van een andere ruimte. De spreker wordt gecontroleerd door een wezen in een andere ruimte. Dit wezen komt van een wat hogere ruimte, op z'n minst een klein beetje hoger dan die van ons mensen. Het is dus het wezen dat spreekt. De persoon die de kosmische taal spreekt doet slechts dienst als spreekbuis. De meesten weten zelf niet waarover ze spreken. Slechts diegenen met het vermogen om gedachten te lezen kunnen er een algemeen idee uit opmaken. Maar het is geen supernormaal vermogen. Velen zwellen van trots en voelen zich voldaan nadat ze het gesproken hebben, aangezien ze denken dat het een supernormaal vermogen is. Een persoon wiens Hemelse Oog open is op een hoog niveau kan een levend wezen waarnemen boven de spreker, dat spreekt via zijn mond.

Het wezen leert de spreker de kosmische taal en brengt op hetzelfde ogenblik een deel van zijn energie op hem over. Maar de spreker zal dus voortaan door het wezen gecontroleerd worden. Dit is helemaal niet de Orthodoxe Wet. Alhoewel het in een iets hogere dimensie verblijft, cultiveert het wezen de Orthodoxe Wet niet en weet het niet hoe het de beoefenaar kan leren zijn ziektes te verdrijven en fit te blijven. Het wendt zich dus tot de techniek van het vrijgeven van energie door middel van spreken. Aangezien de energie op een verspreide manier wordt vrijgegeven, heeft ze zeer weinig kracht, die een effect kan hebben op kleinere ziektes maar niet op ernstige. Volgens het Boeddhisme kennen de godheden geen lijden en conflicten, zodat ze niet in staat zijn tot cultivatie, of om zichzelf te temperen of hun cultivatieniveau te verhogen. Vandaar dat ze zichzelf trachten te verbeteren door mensen te helpen hun ziektes te verwijderen en fit te blijven. Dit is de kosmische taal. De kosmische taal is noch een supernormaal vermogen, noch een soort van Qigong.

1.7.5 Bezetenheid door Boodschappen

Van alle bezetenheden door boodschappen, is bezetenheid door geesten van laag niveau de meest schadelijke. Het ontstaat tengevolge van het beoefenen van slechte cultivatiewijzen. Het brengt grote schade aan mensen. De gevolgen van het bezeten zijn door kwade geesten zijn verschrikkelijk. Sommige mensen hebben niet veel geoefend, maar hebben een sterk verlangen om ziektes te behandelen of om een fortuin te verdienen, en hun geesten worden volledig in beslag genomen door dergelijke verlangens. Zij waren oorspronkelijk goede mensen of hadden een meester die zich met hen bezig hield. Maar wanneer ze geïnteresseerd raakten in ziektes behandelen en geld verdienen, begon het onmiddellijk verkeerd te gaan met hen. Ze brachten de kwade geest over zichzelf, die inderdaad bestaat, echter niet in onze fysieke ruimte.

De beoefenaar voelt plotseling dat zijn Hemelse Oog zich geopend heeft, en dat hij Gong bezit. In feite, is het de kwade geest die zijn hersenen domineert. Die brengt de beelden die hij ziet naar de hersenen van de persoon over om hem de indruk te geven dat zijn Hemelse Oog geopend is. In werkelijkheid is het niet open. Waarom geeft de kwade geest hem deze vermogens? Waarom helpt hij hem? In ons universum, is het niet toegestaan dat dieren de perfectie in cultivatie bereiken of de Orthodoxe Fa verwerven omdat ze geen aandacht besteden aan hun Xinxing en hun niveau niet kunnen verhogen. Vandaar, dat ze een menselijk lichaam willen bezitten met de bedoeling om de essentie eruit te verbruiken. Er bestaat ook een principe in het universum: geen verlies, geen gewin. Ze zullen aan je verlangen naar persoonlijke faam en winst voldoen en zullen je rijk en beroemd maken. Maar ze zullen je niet voor niets helpen. Ze willen iets verkrijgen - je essentie. Wanneer ze je verlaten, zul je niets over hebben, en erg zwak worden, of simpelweg in een menselijke plant veranderen. Dit is het gevolg van verkeerde Xinxing. Eén juiste geest zal honderd kwaden bedwingen. Als je rechtschapen bent, zal geen kwaad je opzoeken. Dat wil zeggen, als een beoefenaar, zou je open en eerlijk moeten zijn, niets slechts en onreins moeten accepteren, maar de Orthodoxe Fa cultiveren.

1.7.6 Qigong Van De Orthodoxe School Kan Ook tot Kwaadaardige Beoefening Leiden

Hoewel de oefeningen die sommige mensen hebben geleerd van een Orthodoxe School komen, kunnen ze de kwade weg onbewust beoefenen als ze niet strikt zijn met zichzelf, geen aandacht schenken aan hun Xinxing en aan iets slechts denken tijdens de oefening. Bijvoorbeeld, wanneer een beoefenaar in de houding staat of met gekruiste benen zit, denkt hij aan geld, faam en winst, over deze of gene supernormale kracht die hij zou kunnen verwerven, of over hoe degenen die hem slecht behandeld hebben te straffen met zijn vermogens. Iets slechts toevoegen aan de cultivatie-energie betekent in werkelijkheid de kwaadaardige wijze beoefenen. Dit is zeer gevaarlijk, aangezien hij iets slechts over zichzelf kan brengen, zoals kwade geesten, en misschien is hij er zich niet van bewust. Vanwege de sterke gehechtheid zal het niet werken wanneer men cultivatie beoefent met het doel om zijn wensen te vervullen. Hij is niet rechtschapen van geest, en zelfs zijn meester heeft geen manier om hem te beschermen. Vandaar dat een beoefenaar strikt op zijn Xinxing moet letten, juist van geest zijn en zonder verlangens, anders kan hij in moeilijkheden geraken.

2. Falun Gong

Falun Gong komt voort uit Falun Xiulian Dafa, de Grote Falun Cultivatie-Wet van de Boeddha School. Het is een speciale wijze van Qigong-beoefening van de Boeddha School. Het vertoont echter een grote originaliteit, die het van de gewone cultivatiewijzen van de Boeddha School onderscheidt. Het is een speciale geïntensiveerde cultivatiemethode die in het verleden vereiste dat een beoefenaar uitzonderlijk goede Xinxing had, en een grootse aangeboren kwaliteit bezat. Om meer beoefenaars de mogelijkheid te geven om te verbeteren en om tegemoet te komen aan de eisen van een zeer groot aantal toegewijde cultivatiebeoefenaars, werden de oefeningen van het cultivatiesysteem speciaal herwerkt om hun verspreiding te vergemakkelijken. Ondanks deze wijzigingen, overtreft deze methode nog steeds in hoge mate wat andere methodes te bieden hebben en de niveaus waarop ze beoefend worden.

2.1 Functie van de Falun

De Falun van Falun Gong heeft dezelfde eigenschappen als die van het universum. Het is een miniatuur van het universum. Cultivatiebeoefenaars van dit systeem kunnen niet alleen hun supernormale vermogens en energiepotentie snel versterken, maar ook een onvergelijkbaar krachtige Falun ontwikkelen, op een zeer korte termijn.

Eenmaal gevormd, zal deze Falun bestaan als een intelligente entiteit en automatisch en onophoudelijk draaien in de onderbuik van de beoefenaar, terwijl het voortdurend energie van het universum verzamelt en transformeert. Deze energie zal uiteindelijk getransformeerd worden in Gong in de Benti (*Iemands fysieke lichaam evenals zijn lichamen in andere dimensies*) van de beoefenaar, waardoor het “Fa Lian Ren” effect bereikt wordt (*de Fa die de beoefenaar zuivert/verfijnt*). Dit betekent, dat hoewel de beoefenaar niet de hele tijd oefent, de Falun nooit stopt met hem te verfijnen. Inwendig kan Falun gebruikt worden voor zelfredding, aangezien het de beoefenaar gezond en fit zal maken, intelligent en wijs, en hem zal beschermen tegen het verzeild raken in moeilijkheden en hem helpen om het lastigvallen door mensen met een slechte geest te weerstaan. Uitwendig kan het redding brengen aan anderen door hun ziektes te verwijderen, het kwade te verwijderen en alle abnormale toestanden te herstellen. Falun roteert onophoudelijk in de onderbuik, het draait negen maal met de klok mee en dan negen keer tegen de klok in. Wanneer het met de klok mee draait, absorbeert het krachtig energie uit het universum. De energie is erg krachtig. Wanneer iemands energiepotentie groeit, draait de Falun steeds krachtiger. Dit kan niet bereikt worden door met opzet te proberen Qi in de top van het hoofd te gieten. Wanneer de Falun tegen de richting van de klok in draait, straalt het energie uit om redding te bieden aan alle bewuste wezens en alle abnormale toestanden te herstellen. Dit komt ten goede aan alle mensen in de omgeving van de beoefenaar. Van alle Qigong-praktijken die openbaar gemaakt worden in China, is Falun Gong de enige die het effect kan bereiken van “de Fa die de beoefenaar verfijnt”.

Falun is zeer kostbaar en kan niet verhandeld worden, zelfs niet voor duizend goudstukken. Toen mijn meester mij de Falun gaf, zei hij mij dat deze Falun aan niemand gegeven kon worden. Degenen die duizend jaar gecultiveerd hebben, verlangen er naar om hem te krijgen, toch kunnen ze hem niet krijgen. Binnen onze school, zal het slechts na een zeer zeer lange tijd doorgegeven worden aan één enkele persoon. Dit is anders dan wat doorgegeven kan worden aan een andere persoon in enkele tientallen jaren, de Falun is dus uiterst waardevol. Hoewel we de Falun nu openbaar hebben gemaakt en het getransformeerd is tot een minder krachtige dan de originele, is het nog steeds uiterst waardevol. Als de beoefenaar hem eenmaal bezit, is zijn cultivatie reeds voor de helft voltooid. Er rest hem nog het verbeteren van zijn Xinxing, en dan kan hij verwachten een aanzienlijk hoog cultivatieniveau te bereiken in de toekomst. Natuurlijk zullen de mensen die geen voorbestemde relatie hebben misschien stoppen na een tijdje cultivatie beoefend te hebben, en dan zal Falun verdwijnen.

Hoewel Falun Gong behoort tot de Boeddha School, overstijgt het deze volledig. Het cultiveert het gehele universum. Vroeger cultiveerde de Boeddha School slechts volgens de principes van de Boeddha School, terwijl de Taoïstische School slechts cultiveerde volgens de principes van de Taoïstische School. Niemand heeft echter ooit compleet duidelijk gemaakt wat het universum werkelijk is. Het universum, heeft, net als een menselijk wezen, naast haar fysieke samenstelling ook haar fundamentele karakteristieken. Deze karakteristieken kunnen in drie woorden uitgedrukt worden: "Zhen-Shan-Ren". Cultivatie in de Taoïstische School legt de nadruk op de verlichting tot "Zhen", de waarheid vertellen, zich waarachtig gedragen, terugkeren naar het oorspronkelijke ware zelf en uiteindelijk een Onsterfelijke worden. Cultivatie in de Boeddha School benadrukt "Shan", groot mededogen ontwikkelen en redding brengen aan alle bewuste wezens. Onze school richt zich op een geïntegreerde cultivatie van "Zhen-Shan-Ren", en cultiveert in directe samenhang met de fundamentele karakteristieken van het universum om uiteindelijk volledig vereenzelvigd te worden met het universum.

Falun Gong cultiveert zowel lichaam als geest. Wanneer de energiepotentie en Xinxing van een beoefenaar een bepaald niveau bereikt hebben, wordt vereist dat men de staat van verlichting (het openen van zijn cultivatie-energie) bereikt in deze wereld en een niet-degenererend lichaam ontwikkelt. Falun Gong is hoofdzakelijk onderverdeeld in Shi-Jian-Fa (*In-Drie-Wereld-Wet*) en Chu-Shi-Jian-Fa (*Voorbij-Drie-Wereld-Wet*) met vele niveaus van cultivatie in elk. Ik hoop dat alle toegewijde beoefenaars ijverig zullen zijn in hun cultivatie en hun Xinxing onophoudelijk verbeteren, zodat ze uiteindelijk verlichting en de voltooiing van cultivatie kunnen bereiken.

2.2 De samenstelling van Falun

De Falun van Falun Gong is een intelligente ronddraaiende entiteit bestaande uit hoge energie materie. Het roteert in overeenstemming met de wetten van de beweging van de hele hemelse kosmos. In zekere zin is het een miniatuur van het universum.

In het midden van de Falun bevindt zich de swastika, het teken van de Boeddha School, wat de kern is van Falun (Srivatsa of swastika in het Sanskriet betekent "Verzamelen van Goed Geluk"). Het is bijna goudgeel, terwijl de achtergrond fel rood is. De achtergrond van de buitencirkel is oranje. Vier Taiji patronen en vier swastika's van de Boeddha School zijn afwisselend geplaatst in acht richtingen. De Taiji patronen die samengesteld zijn uit rode en zwarte kleuren behoren tot de Taoïstische School, terwijl de Taiji bestaande uit rood en blauw behoren tot de School van het Grote Pre-Taoïsme. De vier kleine swastika's zijn eveneens goudgeel. De achtergrondkleur van Falun is veranderlijk. Het verandert periodiek in rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, en paars. De kleuren zijn erg mooi (zie het patroon op de cover). De kleuren van het swastika-teken in het midden en die van de Taiji patronen veranderen niet. De Falun, het swastika-teken in het midden en de kleine swastika's roteren allemaal. Falun heeft zijn wortel in het universum. Het universum roteert, haar melkwegstelsels roteren, en de Falun roteert eveneens. Een persoon met zijn Hemelse Oog open op een laag niveau kan de Falun zien draaien zoals een propeller, terwijl een persoon met zijn Hemelse Oog open op een hoog niveau de volledige Falun kan zien, die zo schitterend en mooi is dat het de beoefenaars aanmoedigt in hun inspanning om snelle vooruitgang te maken in hun cultivatie.

2.3 Kenmerken van Falun Gong

2.3.1 De Fa Verfijnt de Beoefenaar

De beoefenaar van Falun Gong zal niet alleen zijn supernormale vermogens en energiepotentie snel versterken, maar ook een Falun ontwikkelen door middel van cultivatie. De Falun zal in een zeer korte periode gevormd worden. Eenmaal ontwikkeld, heeft de Falun grote kracht die de beoefenaar kan beschermen tegen het in moeilijkheden belanden, en hem helpen om het lastigvallen van mensen met een kwade geest te weerstaan. Falun Gong is qua theorie totaal verschillend van de traditionele cultivatiemethoden. Wanneer de Falun gevormd is, roteert het onophoudelijk en bestaat het in de vorm van een intelligent wezen dat voortdurend energie accumuleert in de onderbuik van de beoefenaar. Falun verzamelt door zijn rotatie automatisch energie uit het universum. Het is juist dit onophoudelijk roteren dat het effect van “de Fa verfijnt de beoefenaar” mogelijk maakt. Dat wil zeggen, dat hoewel de beoefenaar niet voortdurend oefent, de Falun nooit stopt met hem te zuiveren. Zoals we weten, moeten mensen overdag werken, en ‘s nachts rusten. De tijd om te oefenen is dus erg beperkt. Het is onmogelijk om het effect van 24 uur per dag oefenen zonder ophouden te bereiken, slechts door middel van het zogenaamde de hele tijd denken over oefenen, of door een ander middel. Aangezien de Falun onophoudelijk draait, absorbeert het een grote hoeveelheid Qi (een bestaande vorm van energie op een basisniveau) vanuit het universum. De geabsorbeerde Qi zal opgeslagen worden in alle delen van Falun en dag en nacht getransformeerd worden in materie van hoger niveau zonder een moment te stoppen. Uiteindelijk zal het omgezet worden in cultivatie-energie in het lichaam van de beoefenaar. Dit is wat we bedoelen met “de Fa verfijnt de beoefenaar”. De cultivatie van Falun Gong is dus compleet verschillend van alle andere scholen of Qigong-cultivatiemethoden die Dan (*energie verzameld uit andere dimensies*) cultiveren.

De meest onderscheidende eigenschap van Falun Gong is het cultiveren van Falun in plaats van het beoefenen van de Innerlijke Alchemie. Al de cultivatiemethoden die vandaag beoefend worden, ongeacht tot welke familie of school ze behoren, zij het takken van het Boeddhisme, Taoïsme, de Boeddha School, de Taoïstische School of cultivatiemethoden verspreid onder de mensen, richten zich op het cultiveren van Dan, met inbegrip van vele Zijweg cultivatiewijzen. Ze worden de Qigong van de Innerlijke Alchemie genoemd. Monniken, nonnen, en Taoïstische priesters kiezen allemaal de weg van het cultiveren van het innerlijke elixir (*Dan*). Bij de crematie van hun lichamen na hun dood, worden relikwieën gevonden die zo solide en mooi zijn dat zelfs moderne wetenschappelijke instrumenten niet kunnen bepalen waaruit ze samengesteld zijn. In feite, zijn ze hoge energie materie verzameld uit andere dimensies - niet onze dimensie. Dit is het echte innerlijke elixir (*Dan*). Het is zeer moeilijk om verlichting te bereiken binnen het tijdsbestek van één leven door middel van het beoefenen van Qigong van de Innerlijke Alchemie. In het verleden trachtten vele beoefenaars van de Weg van de Innerlijke Alchemie het innerlijke elixir uit hun lichamen naar boven te brengen. Wanneer ze het echter tot aan Niwan Paleis⁶ brachten, hadden ze geen manier om het naar buiten te duwen, met als resultaat dat ze stikten. Sommige beoefenaars trachtten het opzettelijk te doen openbarsten, maar ze faalden. Er was zo een beoefenaar wiens grootvader onsuccesvol was. Op het moment van zijn dood, spuwde hij het innerlijke elixir uit naar de vader van de beoefenaar. Zijn vader, die eveneens onsuccesvol was, gaf het voor hij stierf op zijn beurt door aan hem. Maar tot op heden, heeft hij nog steeds niet veel bereikt. Het is heel moeilijk! Natuurlijk, er zijn vele geschikte cultivatiewijzen. Het zou niet slecht zijn als je van iemand waarachtige instructies kan krijgen, maar er is een grote kans dat hij je geen zaken leert op hoog niveau.

2.3.2 Cultivatie van het Hoofdbewustzijn

Iedereen heeft een hoofdbewustzijn, en steunt op het hoofdbewustzijn om te handelen en te denken in het dagelijks leven. Naast het hoofdbewustzijn, heeft men ook één of meerdere nevenbewustzinnen en overgeërfde boodschappen van de voorouders. Het nevenbewustzijn heeft dezelfde naam als het hoofdbewustzijn. Het is echter gewoonlijk meer capabel en van een hoger niveau dan het hoofdbewustzijn. Het verliest zichzelf niet in de alledaagse menselijke samenleving en kan zijn eigen specifieke ruimte zien. Vele cultivatiemethoden richten zich op het cultiveren van het

⁶ Taoïstische term voor pijnappelklier.

nevenbewustzijn, met het fysieke lichaam en hoofdbewustzijn van de beoefenaar slechts als dragers. Terwijl hij zich hiervan onbewust is, kan de beoefenaar zich zelfs geweldig trots voelen over wat hij bereikt heeft. Wanneer men in de maatschappij leeft, is het erg moeilijk voor iemand om dingen uit de realiteit op te geven, in het bijzonder die waar hij aan gehecht is. Vandaar dat een heleboel cultivatiemethoden de nadruk leggen op oefenen in een staat van trance, een absolute staat van trance. Wanneer transformatie plaatsvindt gedurende de staat van trance, is het echter het nevenbewustzijn van de beoefenaar dat getransformeerd wordt in een andere samenleving en zichzelf verbetert. Wanneer het nevenbewustzijn op een dag slaagt in zijn cultivatie, dan zal het de cultivatie-energie weg dragen, en het hoofdbewustzijn evenals de Benti (*iemands fysieke lichaam evenals lichamen in andere dimensies*) zal niets over hebben, en zijn levenslange cultivatie zal onsuccesvol zijn. Wat een spijtige zaak is dit! Sommige beroemde Qigong-meesters bezitten verscheidene grote supernormale vermogens en genieten een goede reputatie, maar ze weten niet dat hun cultivatie-energie niet op hun eigen lichaam groeit.

Onze Falun Gong richt zich rechtstreeks op het cultiveren van het hoofdbewustzijn. Dit verzekert dat de cultivatie-energie werkelijk op je eigen lichaam groeit. Natuurlijk, zal je nevenbewustzijn ook een deel van de cultivatie-energie krijgen, en zichzelf verbeteren in een ondergeschikte positie. Er is een strikte Xinxing-vereiste in ons cultivatiesysteem. Je wordt vereist om je Xinxing in toom te houden en jezelf te verbeteren in een samenleving van gewone mensen en onder de meest gecompliceerde omstandigheden. Het zal je dus toegestaan worden om de perfectie in cultivatie te bereiken, zoals een lotusbloem die oprijst uit de modder. Dit is de reden waarom Falun Gong zo kostbaar is. Het is kostbaar omdat jijzelf het bent die de cultivatie-energie verwerft. Maar dit is zeer moeilijk. Het is moeilijk omdat je de weg neemt van het harden van jezelf onder de moeilijkste omstandigheden.

Aangezien het doel van cultivatie het cultiveren van ons hoofdbewustzijn is, moeten we voortdurend ons hoofdbewustzijn gebruiken om onze cultivatiebeoefening te leiden. Het is het hoofdbewustzijn dat het laatste woord moet hebben, in plaats van het nevenbewustzijn. Anders, zal het nevenbewustzijn als het op een dag perfectie bereikt heeft, de cultivatie-energie wegnemen, en Benti en het hoofdbewustzijn zullen niets over hebben. Wanneer men op een hoog niveau cultiveert, werkt het niet als je hoofdbewustzijn, zoals in een slaap, zich niet bewust is van wat je aan het beoefenen bent. Je moet duidelijk weten dat je aan het beoefenen bent, dat je vooruit gaat in cultivatie, en dat je je Xinxing aan het verbeteren bent. Alleen op deze manier kun je het initiatief in eigen handen hebben en de cultivatie-energie verwerven. Soms deed je iets in een trance, en je weet niet hoe je het deed. In feite was het je nevenbewustzijn dat aan het werk was en je leidde. Als je je ogen open doet wanneer je in meditatie zit en voor je kijkt, en je ziet een andere ik tegenover je, dan is dat je nevenbewustzijn. Als je met je gezicht naar het noorden gericht zit, en je plotseling ontdekt dat je naar het zuiden gericht bent, kun je je afvragen hoe je daar zo beland bent. Dan is het je ware zelf dat uit je lichaam gekomen is, terwijl je fysieke lichaam, samen met je nevenbewustzijn, nog steeds naar het noorden gericht zit. Zo kun je de ene van de ander onderscheiden.

In het beoefenen van Falun Gong, moet je jezelf niet volledig verliezen. Jezelf vergeten gaat niet samen met de Grote Weg van Falun Gong cultivatie. Je moet een heldere geest behouden tijdens de beoefening. Een beoefenaar zal niet in grote moeilijkheden belanden wanneer zijn hoofdbewustzijn sterk is. Geen enkele gewone zaak kan hem kwaad doen. Als zijn hoofdbewustzijn zwak is, kan er iets komen en hem domineren.

2.3.3 Het Niet in Aanmerking nemen van Tijd en Richting Tijdens de Beoefening

Vele cultivatiesystemen geven uitdrukkelijk de richting aan waarin men zich moet opstellen tijdens het oefenen en welke tijd het beste is om te oefenen. Dit is allemaal echter nooit van belang geweest in ons systeem. Wij beoefenen Falun Gong in overeenstemming met de karakteristieken van het universum en het principe van de kosmische evolutie, en schenken dus geen aandacht aan tijd en richting. Wanneer we oefenen, zitten we in feite op Falun, die de hele tijd roteert en in alle richtingen gericht is. Onze Falun is gesynchroniseerd met het universum. Het universum is in beweging, de melkweg is in beweging, de negen planeten bewegen rond de zon, en de aarde zelf roteert. In welke richting bevindt zich dan het Noorden, Zuiden, Oosten of Westen? Het zogenaamde Noorden, Zuiden,

Oosten en Westen zijn onderverdelingen die gemaakt zijn door mensen op aarde, vandaar dat ongeacht in welke richting je gericht bent wanneer je oefent, je in alle richtingen gericht bent.

Sommige mensen zeggen dat de beste tijd om te oefenen tussen 11 en 13 uur en tussen 23 en 1 uur is, en zo verder. We denken dat dit helemaal niet belangrijk is, omdat Falun je blijft cultiveren zelfs wanneer je niet aan het oefenen bent. Op ieder moment helpt Falun je om jezelf te verfijnen. Dit is wat we bedoelen met “de Fa Verfijnt de Beoefenaar”. In Qigong van de Innerlijke Alchemie, is het de beoefenaar die het innerlijke elixir cultiveert, terwijl in Falun Gong het de Fa is die de beoefenaar cultiveert. Als je meer tijd hebt, dan kun je meer oefenen. Als je niet veel tijd hebt, dan kun je minder oefenen. Het is vrij flexibel.

2.4 Geïntegreerde Cultivatie van Lichaam en Geest

Falun Gong richt zich zowel op het cultiveren van het menselijk lichaam als op het cultiveren van de geest. Door oefening, veranderen we eerst onze Benti (*iemands fysieke lichaam evenals zijn lichamen in andere dimensies*). We geven onze Benti niet op. Het hoofdbewustzijn versmelt met het fysieke lichaam om aldus de perfectie van geïntegreerde cultivatie te bereiken.

2.4.1 Verandering van Benti

Het menselijk lichaam bestaat uit vlees, bloed en beenderen, met verschillende moleculaire structuren en samenstellingen. Door middel van oefening worden de moleculaire componenten van het lichaam omgezet in materie van hoge energie. De samenstelling van het lichaam blijft dus niet langer hetzelfde als de oorspronkelijke materiële samenstelling, maar wordt fundamenteel veranderd. De beoefenaar oefent en leeft echter tussen de gewone mensen en kan niet ingaan tegen de staat van de menselijke samenleving. Deze transformatie beïnvloedt dus de originele moleculaire structuur niet. Dat wil zeggen, dat er geen verandering is wat de orde van de moleculaire schikking betreft, maar enkel een verandering van de oorspronkelijke moleculaire compositie. Het vlees in het menselijk lichaam is nog steeds zacht, de beenderen zijn nog hard, en het bloed is nog steeds vloeibaar. Zijn lichaam zal nog steeds bloeden wanneer het met een mes gesneden wordt. Volgens de oude Chinese theorie van de Vijf Elementen, bestaat alles onder de zon uit metaal, hout, water, vuur, en aarde. Dit geldt ook voor het menselijk lichaam. Wanneer er een verandering plaats vindt in de Benti van een cultivatiebeoefenaar, waarbij de oorspronkelijke moleculaire compositie vervangen wordt door hoge energie materie, is het lichaam niet meer van de oorspronkelijke materiële samenstelling. Dit is juist wat we bedoelen met “de Vijf Elementen overstijgen”.

Het meest onderscheidende kenmerk van cultivatiemethoden die zowel het menselijk lichaam als de geest cultiveren is de verlenging van het leven en de vertraging van veroudering. Onze Falun Gong bezit ook dit onderscheidend kenmerk. Wat Falun Gong doet is het volgende: een fundamentele verandering aanbrengen in de moleculaire compositie van het menselijk lichaam, de verzamelde materie van hoge energie opslaan in elke cel en uiteindelijk de samenstelling van de cel vervangen door de materie van hoge energie. Zodoende zal er niet langer stofwisseling plaatsvinden. Wanneer een beoefenaar zich bevrijd heeft van de controle van de Vijf Elementen en een lichaam verworven heeft dat is samengesteld uit de materie van andere dimensies, dan zal hij niet onderworpen zijn aan de beperking van onze tijd en ruimte en zal altijd jong blijven.

Eminente monniken hebben door de eeuwen heen een lang leven genoten. Er lopen tegenwoordig mensen op straat rond die honderden jaren oud zijn en je kan niet zeggen wie het zijn. Ze zien er zeer jong uit en dragen hedendaagse kledij dus kun je ze niet onderscheiden. De levensduur van een mens zou niet zo kort moeten zijn als ze is. Vanuit het standpunt van de hedendaagse wetenschap, is een mens in staat om meer dan tweehonderd jaar te leven. Van een Engelsman, genaamd Femcath, werd opgetekend dat hij de leeftijd van tweehonderdenzeven bereikte. Van de Japanner Mitsu Taira werd

beweerd dat hij tweehonderttweeënveertig was op het ogenblik van overlijden. Gedurende de Tang Dynastie in China was er een monnik Huizhao genaamd, die tweehonderdnegentig werd. Volgens de annalen van Yong Tai, in de provincie Fujian, werd Chen Jun geboren in het eerste jaar van de Zhong-He tijd onder keizer Xi-Zong in de Tang Dynastie (881), en stierf in 1324 in de Tai-Ding tijd van de Yuan Dynastie, toen hij vierhonderddrieënveertig jaar oud was. Al deze gevallen staan op schrift en kunnen nagetrokken worden. Het zijn geen sprookjes. Beoefenaars van Falun Gong merken dat door middel van beoefening de rimpels op hun gezichten verminderen, hun wangen stralen van gezondheid; en hun lichamen zo licht worden dat ze geen vermoeidheid voelen tijdens het wandelen of werken. Dit is een gewoon verschijnsel. Ik heb zelf decennia lang cultivatie beoefend, en er wordt mij vaak gezegd dat er geen opvallende verandering in mijn verschijning is in vergelijking met twintig jaar geleden. Dit is de reden. Onze Falun Gong bevat iets zeer krachtigs voor cultivatie van het lichaam. Falun Gong beoefenaars ogen erg verschillend van gewone mensen wat leeftijd betreft, ze zien er niet uit als iemand van hun leeftijd. Vandaar, dat het meest onderscheidende kenmerk van cultivatiemethoden die zowel het menselijk lichaam als de geest cultiveren het vermogen is om het leven te verlengen, de veroudering te remmen en het verlengen van de levensverwachting.

2.4.2 Hemelse Circuit van Falun

Het menselijk lichaam is een klein universum. De energie van het menselijk lichaam circuleert rond het lichaam en dit wordt de circulatie van het klein universum of het Hemelse Circuit genoemd. De verbinding van de twee energiekkanalen Renmai en Dumai is slechts op het niveau van een oppervlakkig Hemels Circuit, dat van weinig belang is voor het cultiveren van het lichaam. Het werkelijke Kleine Hemelse Circuit circuleert in het lichaam van Niwan Paleis naar Dantian. Innerlijke circulatie maakt het mogelijk om het lichaam te ontwikkelen van binnen naar buiten toe en alle kanalen te openen. Onze Falun Gong vereist dat bij het prille begin van de beoefening alle kanalen in het lichaam van de beoefenaar geopend worden.

Het Grote Hemelse Circuit is de circulatie van de Bijzondere Kanalen en Acht Meridianen rond het hele lichaam. Als het Grote Hemelse Circuit geopend is, zal de beoefenaar zich in een toestand bevinden dat hij in de lucht kan zweven, wat in de Taoïstische geschriften beschreven wordt als “vliegen in de lucht in klaar daglicht”. Gewoonlijk is een bepaald deel van zijn lichaam vergrendeld zodat hij niet in de lucht kan vliegen. Hij zal zich echter in zo'n toestand bevinden dat hij wandelt met lichte stap; wanneer hij een heuvel beklimt, voelt hij zich alsof iemand hem naar boven duwt. Na de opening van het Grote Hemelse Circuit, zal hij ook een vermogen bezitten, die het de Qi in de inwendige organen mogelijk maakt, om van het ene orgaan naar het andere te bewegen: de Qi in het hart beweegt naar de maag; de Qi in de maag beweegt naar de ingewanden. Wanneer de energiepotentie sterker wordt, zal dit vermogen, als het buiten het lichaam gebracht wordt, het supernormale vermogen van teleportatie worden. Dit soort Hemelse Circuit wordt ook het Meridiaan Hemelse Circuit of het Hemelse Circuit van Hemel en Aarde genoemd. Deze circulatie alleen kan het doel van het ontwikkelen van het lichaam niet bereiken, en er moet een ander overeenstemmend Hemels Circuit bestaan dat Maoyou Hemels circuit genoemd wordt. Het werkt als volgt: de energie komt uit het Huiyin punt (*acupunctuurpunt in het centrum van het perineum*) of het Baihui punt (*acupunctuurpunt op de top van het hoofd*) en beweegt langs de zijden van het lichaam, waar de grens is tussen Yin en Yang.

De circulatie van het Hemelse Circuit in Falun Gong is veel krachtiger dan deze van de Bijzondere Kanalen en Acht Meridianen in gewone cultivatiesystemen. Het brengt al de kriskras door elkaar lopende kanalen in het hele lichaam in circulatie, waarbij vereist wordt dat ze allemaal grondig worden geopend en tegelijkertijd in beweging komen. Deze dingen maken reeds deel uit van Falun Gong, je hoeft ze dus niet met intentie te beoefenen, noch moet je ze met je gedachten leiden. Als je dit doet, zul je afwijken. Tijdens mijn lezing, zal ik Qiji (*energiemechanisme*) rond je lichaam installeren. Het zal automatisch circuleren. Het energiemechanisme is iets unieks van cultivatie op een hoog niveau en vormt een gedeelte van de automatische beoefening in ons systeem. Net als Falun roteert het onophoudelijk, waardoor het de energiekkanalen in je lichaam in circulatie brengt. Alhoewel je geen Hemels Circuit beoefend hebt, zijn je energiekkanalen in feite in circulatie gebracht, en diep van binnen

en van buiten bewegen ze allemaal tezamen. Onze oefeningen zijn bedoeld om het energiemechanisme buiten onze lichamen te versterken.

2.4.3 Het Openen Van De Energiekanalen

Het doel van het openen van de energiekanalen is de energie te doen circuleren zodat de moleculaire samenstelling van de cellen getransformeerd kan worden in hoge energie materie. De kanalen van een niet-beoefenaar zijn geblokkeerd en zeer nauw, terwijl die van een beoefenaar geleidelijk helder en open zullen worden. De kanalen van een ervaren beoefenaar zullen verbreed worden en zullen zelfs nog breder worden wanneer hij verder gaat met cultivatie op een hoger niveau. De kanalen van sommige mensen zijn zo breed als een vinger. Maar het openen van de kanalen zelf is geen indicatie voor wat men bereikt heeft of in welk stadium van cultivatie men zich bevindt. Door middel van beoefening, zullen de kanalen breder en helderder worden totdat al de kanalen tot één versmolten zijn. In dit stadium zal de beoefenaar geen kanalen of acupunctuurpunten hebben. Met andere woorden, er bevinden zich kanalen en acupunctuurpunten over zijn gehele lichaam. Zelfs dit betekent niet dat hij de Tao bereikt heeft. Het is slechts een manifestatie van één van de cultivatieniveaus in de loop van de cultivatie van onze Falun Gong. Tegen deze tijd, zal hij de cultivatie van Shi-Jian-Fa (*de In-Drie-Wereld-Fa*) beëindigd hebben. Ondertussen zal er iets opvallends gebeuren met zijn uiterlijk: Sanhua Juding (*het samenkomen van drie bloemen op de kruin van het hoofd*). De cultivatie-energie van de beoefenaar zal vormen aannemen en zal zeer krachtig worden. Zijn energiezuil zal zeer hoog groeien, met drie bloemen die op de top van zijn hoofd verschijnen, de een ziet eruit als een lotus, een andere als een chrysaal. De drie bloemen kunnen individueel om hun eigen as ronddraaien, en tegelijkertijd, draaien ze om elkaar heen. Op elke bloem bevindt zich een energiezuil, die hoog oprijst naar de hemel. De drie zuilen draaien ook en draaien eveneens mee met de bloemen. De beoefenaar zal voelen dat zijn hoofd erg zwaar is. Op dit moment, heeft hij het laatste stadium van de In-Drie-Wereld-Fa cultivatie voltooid.

2.5 Intentie

Er wordt geen intentie gebruikt in de Falun Gong cultivatie. Intentie op zich kan niets doen, maar het kan bevelen geven. Het zijn de supernormale vermogens die echt werken, omdat zij de mogelijkheid hebben om te denken zoals intelligente entiteiten en de bevelen van de geest te ontvangen. Maar veel mensen, vooral in Qigong-kringen, hebben er veel verschillende theorieën over. Zij geloven dat intentie een heleboel dingen kan doen. Sommigen zeggen dat het supernormale vermogens kan ontwikkelen, het Hemelse Oog openen, ziektes behandelen, een voorwerp verplaatsen, enz... Maar dit is een verkeerde visie. Op een laag niveau, dit is bij de gewone mensen, geeft intentie bevelen aan de zintuigen en ledematen van het lichaam. Op een hoog niveau, dit is bij beoefenaars, kan intentie naar een hoog niveau gebracht worden en supernormale krachten sturen om iets te doen, want supernormale krachten worden gecontroleerd door intentie. Dit is ons standpunt over intentie. Soms zien we een Qigong-meester de ziekte van een patiënt genezen zonder zijn handen te gebruiken, en de patiënt zegt dat hij beter geworden is. Zij denken dat het zijn intentie is die het werk gedaan heeft. In feite, zijn het de supernormale vermogens die hij gebruikt en opdraagt om de ziekte te genezen of andere dingen te doen. Aangezien supernormale vermogens in een andere dimensie bestaan en gewone mensen ze niet kunnen zien, denken ze dat intentie de werkende kracht is. Sommige mensen geloven dat een ziekte kan genezen worden met intentie. Dit heeft mensen misleid. Vandaar dat dit standpunt verhelderd moet worden.

Het denken van een persoon is een soort van boodschap of energie. Het is een vorm van materieel bestaan. Wanneer men denkt, vindt er een vibratie plaats in de hersenen. Soms is het effectief om een mantra te reciteren. Waarom? Omdat het universum zijn eigen vibratiefrequentie heeft. Als de vibratie van je mantra dezelfde frequentie heeft als die van het universum, zal het een effect voortbrengen. Natuurlijk, kan alleen een mantra met een goedaardige boodschap dit resultaat voortbrengen, aangezien geen kwaad wordt toegestaan te bestaan in het universum. Intentie is ook een specifieke

manier van denken. De Fashen van een grote Qigong-meester op een hoog niveau worden gecontroleerd en gestuurd door zijn hoofdlichaam. Een Fashen heeft ook zijn eigen gedachten en het vermogen om onafhankelijk problemen aan te pakken en dingen te doen. Het is een volledig onafhankelijk zelf. Tegelijkertijd, kent een Fashen de gedachten van het hoofdlichaam van de Qigong-meester en hij voert dingen uit overeenkomstig deze gedachten. Wanneer een Qigong-meester bijvoorbeeld een ziekte wil behandelen, zal de Fashen daarheen gaan. Zonder een dergelijke intentie van de Qigong-meester, zal hij niet gaan. Maar wanneer hij iets erg goeds ziet, zal hij het op zijn eigen houtje doen. Er zijn dingen die een grote meester niet weet voor hij verlichting bereikt, maar zijn Fashen weten het al.

Een andere implicatie van intentie wordt inspiratie genoemd. Inspiratie komt niet van het hoofdbewustzijn. De kennis van het hoofdbewustzijn is erg beperkt. Om iets nieuws in de maatschappij uit te vinden kan men niet alleen op het hoofdbewustzijn rekenen. Inspiratie komt van het nevenbewustzijn. Terwijl je creatief aan het schrijven bent of wetenschappelijk onderzoek doet, kun je het gevoel hebben dat je de oplossing niet vindt, ongeacht hoe hard je probeert. Je neemt dus een rustpauze en gaat wandelen. Plotseling heb je een inspiratie zonder dat je denkt. Je noteert het snel, en iets nieuws is gecreëerd. Dit is omdat wanneer het hoofdbewustzijn erg sterk is, de hersenen er door gedomineerd worden, en ondanks de inspanning komt er niets uit voort. Wanneer het hoofdbewustzijn ontspannen is, begint het nevenbewustzijn te functioneren en het brein te domineren. Aangezien het in een andere dimensie bestaat, is het nevenbewustzijn niet gebonden door onze dimensie, en daardoor kan het nieuwe dingen creëren. Maar het is niet toegestaan verder te gaan dan dat. Het is niet toegestaan om de normale staat van de menselijke samenleving te verstoren of de ontwikkeling van de sociale vooruitgang te beïnvloeden.

Inspiratie komt van twee bronnen. Het kan van het nevenbewustzijn komen, dat niet verloren raakt in de fysieke wereld en inspiraties kan opleveren. Inspiratie kan ook komen van de instructies of leiding van de intelligente wezens van hogere niveaus, waardoor de geest van mensen verruimd wordt en in staat is om buitengewone dingen te doen. De hele maatschappij en het universum ontwikkelen zich volgens hun eigen specifieke wetten. Niets is toeval.

2.6 De cultivatieniveaus van Falun Gong

2.6.1 Cultivatie van Hoog Niveau

Aangezien Falun Gong op een zeer hoog niveau beoefend wordt, wordt de cultivatie-energie buitengewoon snel ontwikkeld. Een grote cultivatiewijze is eenvoudig en gemakkelijk. Vanuit een macroscopisch gezichtspunt zijn er weinig bewegingen in ons systeem, maar ze controleren elk deel van het lichaam inclusief veel zaken die ontwikkeld moeten worden. Zolang je Xinxing blijft stijgen, zal je cultivatie-energie erg snel groeien. Je hoeft niet opzettelijk veel inspanningen te doen, je toevlucht te zoeken tot enkele methoden of een “smeltkroes” op een “fornuis” plaatsen om Dan (*energie verzameld uit andere dimensies*) te maken met de verzamelde “medicinale substanties” en het controleren van het “vuur”. Het gebruik van intentie om de beoefening te sturen kan de zaken alleen maar gecompliceerd maken en leidt gemakkelijk tot afwijking. Hier bied ik je de meest geschikte en beste cultivatiewijze aan, maar ook de moeilijkste. Om een “Melk Wit Lichaam” te bereiken, moet een beoefenaar van andere systemen een dozijn jaren spenderen, dozijnen jaren of zelfs nog langere beoefening. Ik zal je echter direct in een dergelijk stadium brengen. Dit stadium zou slechts enkele uren kunnen duren, en het zal over zijn voor je het beseft. Op een dag voel je dat je erg gevoelig bent, maar na een tijdje, zul je je niet meer zo voelen. Dit betekent in feite, dat je een grote stap in niveau gemaakt hebt.

2.6.2 Manifestaties van cultivatie-energie

Na de aanpassing van het lichaam, zal de Falun Gong beoefenaar een staat bereiken die geschikt is voor de cultivatie van de Grote Wet (*Dafa*). Dit is de staat van het Melk Wit Lichaam. Cultivatie-energie zal alleen ontwikkeld worden wanneer het tot deze staat is aangepast. Een persoon wiens Hemelse Oog geopend is op een hoog niveau kan zien dat de cultivatie-energie zich ontwikkelt aan de oppervlakte van de huid van de beoefenaar, en dan geabsorbeerd wordt in het lichaam. Dit proces van Gong-ontwikkeling en -absorptie blijft zichzelf, van laag naar laag, herhalen. Soms gaat het zeer snel. Dit is het eerste stadium van manifestatie van cultivatie-energie. Hierna, is het lichaam van de beoefenaar niet langer een gewoon lichaam. Na het bereiken van de staat van Melk Wit Lichaam, zal hij nooit meer ziek worden. Als hij hierna hier of daar pijn of ongemak voelt in een bepaald deel van het lichaam zoals bij een ziekte, is het geen ziekte, maar wordt het veroorzaakt door zijn karma. Tijdens het tweede stadium van manifestatie van cultivatie-energie, zullen de intelligente entiteiten in zijn lichaam vrij groot geworden zijn. Ze kunnen bewegen en spreken. Soms zijn ze dun gezaaid, soms dicht. Ze kunnen ook tegen elkaar praten. Er is een grote hoeveelheid energie in hen opgeslagen, die gebruikt wordt om Benti te wijzigen.

Wanneer een beoefenaar een zeer hoog niveau bereikt heeft in zijn cultivatie van Falun Gong, zullen er soms Yinghai (*gecultiveerde kinderen*) over zijn hele lichaam verschijnen. Ze zijn erg ondeugend, goedhartig en houden van spelen. De beoefenaar kan ook een ander soort lichaam ontwikkelen, dat Yuanying (*het Onsterfelijke Kind*) genoemd wordt. Terwijl het op de lotustroon zit, ziet het er zeer mooi uit. Het Onsterfelijke Kind dat ontwikkeld wordt is het product van de combinatie van Yin en Yang van het menselijk lichaam. Beoefenaars van beide geslachten kunnen het dus ontwikkelen door cultivatie. In het begin is het kind zeer klein. Het groeit geleidelijk op en uiteindelijk wordt het zo groot als de beoefenaar zelf, en heeft hetzelfde uiterlijk, in het lichaam van de beoefenaar. Een persoon met supernormale vermogens kan zien dat de beoefenaar twee lichamen heeft. In feite heeft hij zijn Zhenshen (*Ware Lichaam*) ontwikkeld door middel van cultivatie. Bovendien, kan hij een groot aantal Fashen (*Lichamen van Gong en Fa*) ontwikkelen. Kort gezegd, kan elk supernormaal vermogen dat in het universum bestaat ontwikkeld worden in Falun Gong. Supernormale vermogens die in andere cultivatiesystemen ontwikkeld worden, zijn ook allemaal inbegrepen in Falun Gong.

2.6.3 Cultivatie Van Voorbij-Drie-Wereld-Fa

Door de beoefening zullen de energiekkanalen van de beoefenaar breder en breder worden totdat ze met elkaar verbonden zijn, dit betekent dat er geen kanalen of acupunctuurpunten in zijn lichaam meer zijn; met andere woorden, de energiekkanalen en acupunctuurpunten bevinden zich over zijn hele lichaam. Dit betekent echter nog niet dat hij de Tao bereikt heeft. Het is slechts een soort manifestatie in het proces van cultivatie van Falun Gong, de weerspiegeling van een bepaald niveau. Wanneer hij dit niveau bereikt heeft, zal hij de Shi-Jian-Fa (*de In-Drie-Wereld-Fa*) cultivatie beëindigd hebben. Zijn cultivatie-energie, die vormen heeft aangenomen, is nu zeer krachtig. Zijn energiezuil is zeer hoog en er verschijnen drie bloemen boven zijn hoofd. Tegen deze tijd, zal hij net de laatste fase van de In-Drie-Wereld-Fa cultivatie beëindigd hebben.

Nog een stap voorwaarts echter, en hij zal niets meer over hebben. Al zijn cultivatie-energie zal in de diepste dimensie van het lichaam geduwd worden en hij zal de staat van Zuiver Wit Lichaam binnen treden, dit betekent dat zijn lichaam transparant zal worden. Nog een stap voorwaarts zal hem in de cultivatie van Chu-Shi-Jian-Fa (*Voorbij-Drie-Wereld-Fa*) brengen, wat ook de cultivatie van het Boeddha lichaam genoemd wordt. De in dit stadium ontwikkelde cultivatie-energie zijn de grote supernormale krachten van Boeddha. Dan, zal zijn kracht immens worden en geen grenzen kennen. Hij zal een grote verlichte worden wanneer hij een nog hoger cultivatieniveau bereikt. Dit allemaal hangt af van hoe je je Xinxing cultiveert. Wanneer je een bepaald cultivatieniveau bereikt hebt, dan zul je je positie daar hebben. Van een toegewijd beoefenaar kan verwacht worden dat hij de Orthodoxe Fa verwerft, het ware einddoel vervolledigt, en aldus de voltooiing in cultivatie bereikt.

3. De Cultivatie van Xinxing

Alle beoefenaars van Falun Gong moeten hoogste prioriteit geven aan het cultiveren van Xinxing, en werkelijk geloven dat Xinxing de sleutel is tot het verwerven van cultivatie-energie. Dit is het principe dat de cultivatie van hoog niveau beheerst. Strikt genomen, wordt de energiepotentie die het niveau van cultivatie bepaalt niet verkregen door middel van externe oefeningen maar door de cultivatie van Xinxing. Verbetering van Xinxing is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Beoefenaars moeten in staat zijn geweldige opofferingen te doen, hun verlichtingskwaliteit verbeteren, de grootste ontbering verdragen, en verdragen wat moeilijk voor hen is om te verdragen, enzovoort. Waarom is de cultivatie-energie van sommige beoefenaars niet gegroeid zelfs na jaren van beoefening? De hoofdredenen zijn: ten eerste, ze schonken geen aandacht aan het cultiveren van Xinxing; ten tweede, ze hebben de Orthodoxe Fa van hogere niveaus niet verkregen. Deze kwestie moet duidelijk gemaakt worden. Vele meesters die Gong onderwijzen benadrukken de cultivatie van Xinxing. Zij geven waarachtig onderricht. Degenen die enkel bewegingen en technieken onderwijzen zonder ooit over Xinxing te spreken, onderwijzen in feite kwaadaardige cultivatiewijzen. Vandaar, dat beoefenaars grote moeite moeten doen om hun Xinxing te verhogen. Alleen dan kunnen zij de cultivatie op hoog niveau binnentreden.

3.1 Wat Xinxing omvat

De Xinxing waar in Falun Gong over gesproken wordt kan niet volledig omschreven worden door De (*deugden*), het omvat veel meer dan De alleen. Het omvat vele verscheidene aspecten waaronder die van "deugdzaamheid". "Deugdzaamheid" is slechts één manifestatie van iemands Xinxing. Dus is het niet voldoende om onder Xinxing alleen "deugdzaamheid" te verstaan. Xinxing omvat eveneens iemands houding tegenover de twee kanten van de kwestie "Winst" en "Verlies". "Winst" betekent het verwerven van vereenzelviging met de karakteristieken van het universum. De karakteristieken, waaruit het universum opgebouwd is, zijn Zhen, Shan en Ren. De mate waarin een cultivatiebeoefenaar vereenzelvigd is met de karakteristieken van het universum wordt gereflecteerd in zijn "deugden". "Verlies" betekent het opgeven van zulke kwade gedachten en immorele gedragingen als hebzucht, persoonlijk gewin, lust, verlangen, doden, vechten, stelen, roven, bedrog, jaloezie, etcetera. Als men naar hogere niveaus wil cultiveren, moet men ook al het nastreven van verlangens opgeven, iets wat inherent is aan menselijke wezens. Met andere woorden, men moet alle gehechtheden opgeven en men moet alle faam en persoonlijk gewin licht opvatten.

Een compleet persoon is samengesteld uit een fysiek lichaam en karakter. Hetzelfde geldt voor het universum. Naast het bestaan van materie heeft het universum zijn fundamentele karakteristieken Zhen, Shan en Ren. Ieder deeltje van de lucht bevat deze karakteristieken. In de menselijke samenleving vindt men deze karakteristieken weerspiegeld in het feit dat goede daden worden beloond terwijl slechte daden gestraft worden. Op hogere niveaus vinden deze karakteristieken ook hun uitdrukking in de vorm van supernormale vermogens. Mensen die zich aanpassen aan deze karakteristieken zijn goede mensen; degenen die er van afwijken zijn slechte mensen; en degenen die zich eraan conformeren en zichzelf ermee vereenzelvigen zijn degenen die de Tao (*Weg*) bereikt hebben. Om zich met deze karakteristieken te vereenzelvigen, moeten beoefenaars een extreem hoge Xinxing hebben. Alleen op deze manier kan men naar hogere niveaus cultiveren.

Het is redelijk gemakkelijk om een goed mens te zijn maar het is niet zo gemakkelijk om Xinxing te cultiveren. Beoefenaars moeten mentaal voorbereid zijn. Om de geest te verbeteren, is oprechtheid een eerste vereiste. Mensen leven in deze wereld, waarin de samenleving zeer gecompliceerd is. Je wil goede daden doen, maar er zijn mensen die niet willen dat je dat doet; je wil anderen niet schaden, maar anderen kunnen je kwetsen om allerlei redenen. Sommige van deze dingen zullen gebeuren om onnatuurlijke redenen. Zul je kunnen begrijpen waarom? Wat zou je moeten doen? In je confrontatie

met al de conflicten in deze wereld wordt je Xinxing voortdurend getest. Wanneer je met een onbeschrijflijke vernedering wordt geconfronteerd, wanneer je directe persoonlijke belangen zijn geschaad, wanneer je geconfronteerd wordt met geld en lust, wanneer je in een machtsstrijd betrokken raakt, wanneer woede en jaloezie uit conflicten voortkomen, als er allerlei conflicten in de samenleving en binnen de familie plaatsvinden en alle soorten lijden zich voordoen, kun je je dan altijd gedragen in overeenstemming met de strenge Xinxing-vereisten? Natuurlijk, als je dit allemaal kan, ben je al een verlichte. Per slot van rekening beginnen de meeste beoefenaars als gewone mensen. De cultivatie van Xinxing gaat geleidelijk, en gaat slechts stap voor stap omhoog. Vastberaden beoefenaars moeten bereid zijn om zware ontberingen te verdragen en moeilijkheden te trotseren met een vastberaden geest. Zij zullen uiteindelijk de Juiste Vrucht Status bereiken. Ik hoop dat jullie allemaal als beoefenaars je Xinxing goed bewaken en jullie energiepotentie snel verhogen!

3.2 Verlies en Winst

Zowel in Qigong- als in religieuze kringen, spreken mensen vaak over “verlies” en “winst”. Sommige mensen denken dat “verlies” verwijst naar het geven van aalmoezen, enkele goede daden verrichten of een hand toesteken aan iemand in moeilijkheden, en dat “winst” het verwerven van cultivatie-energie betekent. Zelfs monniken in tempels zeggen dat je aalmoezen zou moeten geven. Deze manier van begrijpen beperkt de betekenis van “verlies”. Het “verlies” waar wij echter over spreken, is veel breder, iets zeer ruims. De dingen waarvan wij vereisen dat je ze verliest, zijn de gehechtheden van gewone mensen en de geest die deze gehechtheden niet wil opgeven. Als je de dingen die je belangrijk vindt kunt opgeven en afstand kunt doen van de dingen waarvan je denkt dat je ze niet missen kunt, dan is dat “verlies” in de meest ware betekenis. Anderen helpen of het blijk geven van liefdadigheid is slechts een deel van “verlies”.

Gewone mensen willen een beetje roem en rijkdom verwerven, en een beter en comfortabeler leven leiden. Dit is het doel van gewone mensen, maar wij beoefenaars zijn heel anders. Wat wij verwerven is cultivatie-energie, niet zulke dingen. We moeten ons dus minder druk maken om persoonlijke belangen, we moeten het luchtig opvatten. Maar er wordt van ons niet echt gevraagd om materiële dingen te verliezen. Wij cultiveren in de normale menselijke samenleving en moeten als gewone mensen leven. De sleutel voor jou is, dat je je gehechtheden opgeeft - het wordt niet echt van jou verwacht dat je iets verliest. Wat je ook toebehoort, je zult het niet kwijtraken, terwijl de zaken die je niet toebehoren niet verkregen kunnen worden. Indien je ze toch verkregen hebt, zul je ze moeten teruggeven aan anderen. Om iets te kunnen krijgen moet je iets verliezen. Natuurlijk, is het niet mogelijk om alles in één keer erg goed te doen, en je zult niet in staat zijn om een verlichte te worden van de ene dag op de andere. Maar het is mogelijk om jezelf stap voor stap te verbeteren en jezelf beetje bij beetje te cultiveren. Je zult evenveel winnen als je verliest. Geef altijd weinig om je persoonlijke belangen en kies er voor om minder te winnen en je zult je op je gemak voelen. Je kunt materiële verliezen lijden, maar je zult meer winnen in termen van De (*deugden*) en cultivatie-energie. Dit is het principe. Dit betekent echter niet dat je met opzet je roem, winst of rijkdom moet ruilen voor deugd en cultivatie-energie. Dit vereist verlichtingskwaliteit om een verder inzicht te verkrijgen.

Een beoefenaar van de Grote Tao zei eens, “Wat anderen willen, wil ik niet. Wat anderen hebben, heb ik niet; maar wat ik heb, hebben anderen niet en wat ik wil, willen anderen niet.” Een niet-beoefenaar heeft maar weinig momenten waarop hij zich tevreden voelt. Hij wil alles behalve de steen op de grond die niemand wenst op te rapen. Maar deze Taoïstische beoefenaar zei: “dan zal ik die steen oprapen.” Zoals het gezegde luidt: “Zeldzaamheid maakt iets kostbaar, en schaarsheid maakt iets uniek”. Stenen zijn waardeloos hier, maar uiterst waardevol in een andere dimensie. Dit is een principe dat gewone mensen niet kunnen begrijpen. Vele verlichte meesters van hoog niveau en met grote deugden, hebben geen materiële bezittingen. Voor hen, is er niets persoonlijks dat ze niet kunnen opgeven.

De weg van cultivatie is de meest juiste, en er is in feite niemand intelligenter dan een beoefenaar. De dingen waar de gewone mensen naar streven en de kleine voordelen die ze willen behalen, zijn van korte duur. Zelfs als je door veel moeite iets bereikt hebt, of iets gratis hebt kunnen krijgen, of je hebt een beetje winst behaald, wat dan nog? Er is een populair gezegde: "Men brengt niets mee bij zijn geboorte, en neemt niets mee bij zijn dood." Je komt de wereld binnen met niets en je neemt niets mee als je weer gaat - zelfs je botten zullen verbrand worden tot as. Zelfs al ben je een miljonair of iemand van hoog aanzien, je kunt niets met je meenemen als je vertrekt. Echter, cultivatie-energie kan worden meegenomen aangezien het groeit op het lichaam van je hoofdbewustzijn. Ik zeg jullie, dat cultivatie-energie moeilijk te verwerven is. Het is zo waardevol en zo moeilijk te verkrijgen dat het niet te koop is, voor hoeveel geld dan ook. Als je cultivatie-energie een zeer hoog niveau heeft bereikt, en je zou op een dag besluiten om niet meer te cultiveren, dan zou je cultivatie-energie, zo lang je tenminste geen kwaad doet, kunnen worden getransformeerd in ieder materieel ding wat je maar wenst – je kunt het allemaal hebben. Maar je zult niet langer de dingen hebben die beoefenaars bezitten, en je zult in plaats daarvan alleen maar dingen bezitten die men in deze wereld kan verwerven.

Voor een beetje persoonlijk belang, hebben sommige mensen met oneerlijke middelen dingen verworven die hen niet toebehoren. Zulke mensen denken dat zij een voordeel hebben. De waarheid is dat zij hun De (*deugd*) geruild hebben voor die winst, zij zijn er zich alleen niet bewust van. Voor beoefenaars, zal dit een vermindering betekenen van de cultivatie-energie; voor niet-beoefenaars zal er een vermindering van hun levensduur zijn of van iets anders. In het kort gezegd, de rekeningen zullen vereffend worden. Dit is het principe van het universum. Er zijn ook sommige mensen die altijd anderen intimideren, kwellen of beledigen met scheldwoorden, enzovoorts. Als zulke dingen gebeuren, gooien ze een overeenkomstige hoeveelheid van hun De naar de andere partij, en zo wisselen ze hun De uit voor hun daad van het kwellen van anderen.

Sommige mensen geloven dat het nadelig is om een goed persoon te zijn. In de ogen van de gewone mensen, is een goed persoon vaak in het nadeel. Wat hij echter verwerft, kan een gewoon persoon niet krijgen. Dat is De, een witte substantie die buitengewoon kostbaar is. Zonder De, zal er geen cultivatie-energie zijn. Dit is een absolute waarheid. Waarom is het dat vele mensen cultivatie beoefenen, terwijl hun cultivatie-energie niet groeit? Dat komt precies omdat ze hun deugden niet cultiveren. Vele mensen spreken over deugd en stellen als eis dat je de deugden beoefent, maar ze hebben de werkelijke principes van hoe De getransformeerd wordt in cultivatie-energie niet onthuld. Zij laten het aan de beoefenaars over om dit zelf te doorgronden. De bijna tienduizend boekdelen van de Tripitaka en de principes die Sakyamuni onderwees gedurende meer dan veertig jaren, handelden allemaal over één ding: De. De oude boeken van Chinese Taoïstische cultivatie behandelden allemaal het onderwerp De. Het 5000 woorden tellende boek Tao Te Ching van Lao Zi handelde ook over De. Toch kunnen sommige mensen het nog steeds niet begrijpen.

We spreken over "Verlies". Als je iets wint, moet je iets verliezen. Als je werkelijk jezelf wil cultiveren, zullen je enkele vormen van tegenspoed tegemoet komen. In het werkelijke leven zou het zich kunnen manifesteren als een beetje lichamelijk lijden of het hebben van een ongemakkelijk gevoel hier en daar - maar het is geen ziekte. De beproevingen kunnen zich ook manifesteren in de samenleving, in de familie, of op het werk – alles is mogelijk. Conflicten zullen plotseling ontstaan over persoonlijke belangen of emotionele wrijving, en het doel daarvan is om je gelegenheid te geven Xinxing te verbeteren. Deze dingen gebeuren doorgaans zeer plotseling en lijken uitzonderlijk heftig. Als je iets meemaakt dat zeer lastig is, dat je in verlegenheid brengt, dat je je gezicht doet verliezen en je in een uiterst ongelegen positie brengt, hoe zul je het gaan aanpakken op dat moment? Als je kalm blijft en onverstoord – als je in staat bent om dat te doen – zal je Xinxing worden verbeterd door de beproeving, en je cultivatie-energie zal evenredig toenemen. Als je een klein beetje kunt volbrengen, zal je een klein beetje winnen. Je verwerft zoveel als je verliest. Juist wanneer we midden in een beproeving zijn, zijn we vaak niet in staat ons dit te realiseren. We moeten het echter proberen. We zouden onszelf niet moeten beschouwen als gewone mensen; wanneer er conflicten ontstaan, zouden we ons moeten houden aan hogere maatstaven. Omdat we cultiveren temidden van gewone mensen, zal onze Xinxing ook gesterkt worden temidden van gewone mensen. Het is onvermijdelijk dat we enkele fouten maken, en dat we daarvan leren. Geen problemen tegenkomen en alleen op een comfortabele wijze je cultivatie-energie verhogen is onmogelijk.

3.3 Geïntegreerde Cultivatie Van “Zhen-Shan-Ren”

Onze school richt zich op een geïntegreerde cultivatie van “Zhen-Shan-Ren” (*Waarheid-Mededogen-Verdraagzaamheid*). “Zhen” is de waarheid vertellen, zich op een waarachtige manier gedragen, teruggaan naar het oorspronkelijke ware zelf en uiteindelijk een waar persoon worden. “Shan” is het ontwikkelen van groot mededogen, goede daden doen en redding bieden aan anderen. “Ren” wordt in het bijzonder benadrukt. Slechts door Ren kan een beoefenaar zeer hoge deugden bereiken in cultivatie. Ren is iets zeer krachtigs, krachtiger dan Zhen en Shan. Tijdens het hele cultivatieproces wordt van je vereist om verdraagzaam te zijn, je Xinxing te bewaken en niet te doen waar je maar zin in hebt.

Het is niet gemakkelijk om verdraagzaam te zijn wanneer je geconfronteerd wordt met moeilijkheden. Men zou zeggen, “Is het niet zoals Ah Q (*een “dwaas” personage uit een Chinese roman*) als je niet terugslaat wanneer je geslagen wordt, niets terugzegt wanneer je beschimpt wordt, of je gezicht verliest in het bijzijn van goede vrienden of naaste familieleden?”. Volgens mij, zal niemand zeggen dat je dom bent gewoon omdat je weinig waarde hecht aan je persoonlijke belangen als je in alle aspecten normaal bent, met een intelligentie die niet lager is dan die van anderen. Verdraagzaam zijn is geen lafheid, of zoals Ah Q zijn. Het is een manifestatie van sterke wil en zelfbedwang. In het oude China, was er een man, Han Xin genaamd, die vernederd werd door onder de benen van iemand die hem lastig viel, door te kruipen. Dit is grote verdraagzaamheid. Zoals een oud gezegde luidt, “Een gewoon mens zal zijn zwaard trekken om te vechten wanneer hij vernederd wordt”. Wanneer een gewone persoon een vernedering ondergaat, zal hij zijn zwaard trekken om te vechten, zijn mond openen om te schelden of zijn vuist opheffen om te slaan. Het is niet gemakkelijk voor iemand om hier te komen en een leven te leiden. Maar sommige mensen schijnen voor niets anders te leven dan voor hun ego. Zulk een leven is zeer vermoeiend en zinloos. Zoals het Chinese gezegde luidt, “Zet een stap terug, en je zult ontdekken dat de zee en de lucht onbegrensd zijn”. Als je een stap terugzet wanneer je in moeilijkheden bent, zul je een heel andere situatie ontdekken.

Als een beoefenaar moet je niet alleen verdraagzaam en geduldig zijn ten opzichte van mensen die met jou in conflict zijn of jou persoonlijk in verlegenheid brengen, maar je dient ook een edelmoedige houding aan te nemen en hen zelfs dankbaar te zijn. Hoe kun je zonder hun conflict met jou je Xinxing verhogen, je cultivatie-energie doen toenemen en de zwarte substantie omzetten in witte substantie terwijl je aan het lijden bent? Het is heel moeilijk midden in een beproeving, maar je moet zelfbeheersing uitoefenen op dit punt, omdat met de groei van je energiepotentie beproevingen steeds sterker zullen worden. Het hangt er allemaal vanaf of je je Xinxing kunt verhogen of niet. In het begin, kan het je van streek maken, terwijl het je kwaad maakt, zo ondraaglijk kwaad dat je maag of je lever pijn doet. Je laat het echter niet tot een uitbarsting komen en slaagt erin om je woede te beheersen. Dit is goed omdat je begint te verdragen, bewust verdraagzaam te zijn. Op deze manier, zul je geleidelijk en voortdurend je Xinxing verbeteren en werkelijk deze zaken luchtig opnemen. Dit betekent dat je verdere vooruitgang hebt gemaakt in je cultivatie. Een gewoon persoon neemt wrijvingen en conflicten tussen mensen vaak erg serieus. Hij leeft slechts voor zijn ego en kan het niet verdragen. Hij is klaar om om het even wat te doen wanneer hij geïrriteerd raakt. Als een beoefenaar, daarentegen, moet je wat anderen zeer belangrijk vinden als zeer, zeer onbelangrijk beschouwen, te onbelangrijk omdat je voor jezelf een lange termijn en zeer hoog doel gesteld hebt, namelijk om zo lang te leven als het universum. Vandaar dat, wanneer je nog eens over deze dingen denkt, je ze niet onmisbaar zult vinden. Wanneer je vanuit een ruimer perspectief denkt, kun je zonder al deze dingen.

3.4 Het elimineren van Jaloezie

Jaloezie is een enorm obstakel voor iemands cultivatie. Het heeft een geweldige impact op de beoefenaar, beïnvloedt direct de energiepotentie, kwetst de medebeoefenaars en verstoort de vooruitgang van zijn cultivatie ernstig. Een beoefenaar moet het volledig elimineren. Sommige

mensen hebben een bepaald niveau van cultivatie bereikt, maar ze kunnen de jaloezie maar niet kwijt raken. Hoe moeilijker ze het vinden om het te verwijderen, des te meer heeft het de neiging om sterker te worden. Deze tegenwerking maakt de andere aspecten van zijn verbeterde Xinxing erg zwak. Waarom neem ik jaloezie eruit om over te praten? Omdat jaloezie het sterkst en meest opvallend gemanifesteerd wordt in het karakter van Chinese mensen en het de belangrijkste plaats inneemt in de geesten van de mensen. Vele mensen zijn er zich echter niet van bewust. Jaloezie is kenmerkend voor het Oosten. Vandaar dat het Oosterse jaloezie of Aziatische jaloezie genoemd wordt. De Chinese mensen zijn introvert en gereserveerd en onthullen zichzelf niet gemakkelijk, wat het gemakkelijk maakt voor hen om jaloezie te ontwikkelen. Alles heeft twee kanten. Een introverte natuur heeft ook positieve en negatieve aspecten. De Westerlingen zijn vrij extravert. Wanneer een schooljongen bijvoorbeeld een tien krijgt, zal hij op weg naar huis uitbundig roepen "Ik heb een tien! Ik heb een tien!...". Zijn burens zullen de deuren of ramen openen om in de jongen zijn vreugde te delen, door te roepen: "Gefeliciteerd Tom!". Als dit in China gebeurde, dan zou het zeer veel wroeging veroorzaken. Mensen zouden volledig anders reageren. Uit jaloezie zouden ze zeggen: "Wat een schande om zo op te scheppen! Wie heeft er nooit een tien gehad?".

Een jaloezige persoon kijkt neer op anderen en staat het niet toe dat anderen hem overtreffen. Wanneer hij iemand ziet die tot meer in staat is dan hijzelf, zal hij zijn psychisch evenwicht verliezen, het niet kunnen verdragen, en zijn inferioriteit weigeren toe te geven. Hij wil samen met anderen een salarisverhoging krijgen en dezelfde bonus als de anderen krijgen. Wanneer hij een tegenslag krijgt wil hij dat anderen daar met hem in delen. Wanneer anderen meer geld verdienen wordt hij groen van jaloezie. Met andere woorden, hij kan nooit verdragen dat anderen hem overtreffen. Sommige mensen hebben iets bereikt in wetenschappelijk onderzoek, maar ze durven de beloning niet te aanvaarden uit vrees dat het jaloezie bij anderen zou veroorzaken. Sommige mensen hebben een eretitel gewonnen, maar ze durven het niet aan anderen te vertellen uit vrees dat het jaloezie en sarcasme zou oproepen. Sommige Qigong-meesters voelen zich slecht en willen zelfs moeilijkheden maken wanneer ze anderen Qigong-lessen zien geven. Dit is een kwestie van Xinxing. Veronderstel dat een groep mensen samen Qigong beoefent. Een van hen heeft enkele supernormale vermogens verworven alhoewel hij slechts gedurende een korte periode beoefend heeft. Dan zou er iemand zeggen: "Wat heeft hij om trots op te zijn? Ik heb zoveel jaren geoefend en ik heb een stapel certificaten. Hoe heeft hij supernormale vermogens kunnen ontwikkelen en ik nog niet?". Zijn jaloezie komt naar boven. Een beoefenaar moet in zichzelf zoeken om de oorzaak van zijn eigen probleem te vinden en proberen zichzelf meer te cultiveren. Hij moet zich bewust zijn van zijn tekortkomingen, zichzelf trachten te verbeteren en zijn aandacht naar binnen richten. Maar mensen richten de aandacht altijd naar buiten. Anderen hebben perfectie bereikt en zijn naar boven gegaan in cultivatie, alleen jij bent niet naar boven gegaan. Zul je niet al je tijd verspild hebben? Cultivatie is om jezelf te cultiveren!

Een beoefenaar kan zijn mede-beoefenaars schaden uit jaloezie. Hij kan bijvoorbeeld enkele vervelende woorden zeggen zodat het voor anderen onmogelijk wordt om de staat van rust binnen te treden. Als hij enkele supernormale vermogens heeft, kan hij ze gebruiken om zijn mede-beoefenaars te schaden. Bijvoorbeeld, er was ooit een goed gecultiveerde meester die in oefening zat. Omdat hij cultivatie-energie bezat, zag hij eruit als een grote berg. Op dat moment vlogen twee hogere wezens in zijn richting. Een van hen was een monnik geweest die een beetje energiepotentie bezat maar faalde in het bereiken van perfectie in cultivatie vanwege jaloezie. Terwijl ze de zittende persoon naderden zei een van hen, "Dit is die en die, die hier zit te oefenen. Laten we gaan en een omweg maken". Maar de andere zei, "Wel, ooit slaagde ik erin om een hoek van de Berg Taishan af te snijden met één slag van mijn hand". Toen hief hij zijn hand om uit te halen naar de beoefenaar. Maar op het moment dat hij zijn hand ophief, merkte hij dat hij ze niet meer naar beneden kon brengen. Dit is omdat de beoefenaar de Orthodoxe Fa cultiveerde en een beschermend schild had om zich te beschermen tegen elke aanval. Vandaar dat hij de beoefenaar niet kon slaan. Het willen schaden van een beoefenaar van de Orthodoxe Fa was een zaak met grote gevolgen voor hem, en hij werd er voor gestraft. Een jaloezige persoon brengt niet alleen anderen schade toe, maar ook zichzelf.

3.5 Het verwijderen van gehechtheden

Een gehechtheid hebben betekent dat een beoefenaar zo bezeten is van iets of van een bepaald doel dat hij het niet kan opgeven. Hij is overijverig in het nastreven van iets en kan zichzelf er niet van bevrijden. Bovendien, is hij te koppig om naar enig advies te luisteren. Sommige mensen streven naar supernormale vermogens in deze wereld, wat onvermijdelijk hun cultivatie op hoger niveau zal beïnvloeden. Hoe meer hij naar deze vermogens zoekt, des te meer hij er van bezeten wordt en hoe psychisch onstabiel hij wordt en uit balans geraakt. Vervolgens, leidt het er toe dat hij denkt dat hij niets gekregen heeft, en dus begint te twijfelen aan wat hij geleerd heeft. Een gehechtheid komt voort uit iemands verlangens. Het kenmerk van deze gehechtheden is dat hun doel overduidelijk beperkt is, duidelijk omschreven en concreet, maar men realiseert het zich vaak niet. Een gewoon persoon heeft heel veel gehechtheden. Hij kan iets nastreven of trachten zijn doel te bereiken met eerlijke of oneerlijke middelen. Bij een beoefenaar manifesteren gehechtheden zich vaak op verschillende wijzen. Hij kan bijvoorbeeld een bepaald supernormaal vermogen nastreven, zich overgeven aan het zien van enkele scènes, of geobsedeerd zijn door sommige verschijnselen enzovoorts. Het is verkeerd voor een beoefenaar om iets na te streven, om het even wat het is. Dit moeten we opgeven. De Taoïstische School onderwijst het 'Niets zijn' en de Boeddha School onderwijst 'Leegte', het binnentreden van leegte. We willen uiteindelijk het Niets zijn en Leegte bereiken door al onze gehechtheden te verwijderen en alles los te laten waar we aan vasthouden. Je streeft bijvoorbeeld naar supernormale vermogens, omdat je ze wilt gebruiken, wat ingaat tegen de karakteristieken van het universum. Dit is, in feite, een kwestie van Xinxing. Je wil supernormale vermogens omdat je ze aan anderen wil tonen. Maar dit zijn geen dingen om mee te pronken. Je kunt een zuiver motief hebben om iets goeds te doen, maar het kan blijken dat het toch niet zo goed is wanneer je het doet, omdat het niet noodzakelijk goed is om een wereldse kwestie af te handelen met supernormale middelen. Wanneer je me hoort zeggen dat ongeveer zeventig procent van de studenten in mijn lezingen hun Hemelse Oog geopend hebben, zou men zich kunnen beginnen afvragen, "Waarom voel ik me zo niet?". Wanneer hij thuis komt en begint te oefenen, concentreert hij zijn aandacht op zijn Hemelse Oog totdat zijn hoofd begint pijn te doen. Maar hij ziet nog steeds niets. Dit is een gehechtheid. Mensen verschillen in hun fysieke toestand en aangeboren kwaliteiten, het is dus onmogelijk voor hen om hun Hemelse Oog op dezelfde tijd en op hetzelfde niveau te openen. Het is slechts natuurlijk dat sommigen het Hemelse Oogzicht hebben terwijl anderen het niet hebben.

Gehechtheden kunnen de ontwikkeling van de energiepotentie van een beoefenaar hinderen en vertragen. In ernstige gevallen kunnen ze hem zelfs een kwaadaardige weg doen volgen. Sommige supernormale vermogens, in het bijzonder, kunnen gebruikt worden door een persoon met slechte Xinxing om iets fouts te doen. Er zijn gevallen geweest waarin supernormale vermogens gebruikt werden om slechte dingen te doen, vanwege iemands instabiele Xinxing. Een mannelijke universiteitsstudent ontwikkelde het vermogen van 'mind control', wat hem mogelijk maakte om iemands geest en gedrag te controleren. Maar hij gebruikte het om er slechte dingen mee te doen. Sommige beoefenaars zien enkele visioenen tijdens het oefenen, en ze willen altijd ontdekken wat deze visioenen betekenen en hoe ze plaatsvinden. Dit is zeker een gehechtheid. Sommige mensen worden zo verslaafd aan een hobby dat ze deze slechts heel moeilijk kunnen opgeven. Dit is eveneens een gehechtheid. Vanwege verschillende aangeboren kwaliteit en bedoelingen, oefenen sommigen om het hoogste doel van cultivatie te bereiken, terwijl anderen het doen om iets te verwerven. Dit laatste geval heeft noodzakelijk tot gevolg dat er beperkingen zijn aan het doel van hun cultivatie. Als ze deze gehechtheden niet kunnen verwijderen, kunnen ze zelfs met doorgezette cultivatie hun cultivatie-energie niet verhogen. Vandaar dat een beoefenaar alle materiële belangen zeer, zeer, licht moet nemen, naar niets moet verlangen en de dingen hun natuurlijke verloop moeten laten volgen. Alleen door dit te doen kan hij zichzelf bevrijden van gehechtheden. Het hangt allemaal af van de Xinxing van de beoefenaar. Als een beoefenaar zijn Xinxing niet fundamenteel verbetert en aan zijn gehechtheden vasthoudt, kan hij niet verwachten om perfectie in cultivatie te bereiken.

3.6 Karma

3.6.1 Het ontstaan van karma

Karma is een soort van zwarte substantie die het tegengestelde is van “De”. In het Boeddhisme wordt het “zondig karma” genoemd. Hier noemen we het gewoon karma. Een slechte daad veroorzaakt een karmische schuld. Karma of een karmische schuld is het resultaat van kwaad doen in dit leven of in vorige levens, zoals het nemen van leven, het lastigvallen van anderen, het vechten met anderen voor persoonlijk gewin, het kwaadspreken over anderen of zich onvriendelijk gedragen tegenover anderen, enzovoorts. Al deze zaken kunnen tot karma leiden. En er is ook karma dat overgedragen wordt van voorouders of goede vrienden. Wanneer iemand een ander met zijn vuist slaat, werpt hij tegelijkertijd zijn witte substantie over naar de andere persoon, en de verloren witte substantie in zijn lichaam zal vervangen worden door de zwarte substantie. Het nemen van een leven is het ergste kwaad, het is een misdaad en zal hevige karmische schulden veroorzaken. Karma is de grondoorzaak van ziekte. Natuurlijk, vindt karma niet noodzakelijk haar uitdrukking in een ziekte. Het kan je een aantal moeilijkheden brengen, enzovoorts wat betekent dat karma aan het werken is. Een beoefenaar mag nooit iets kwaads doen, omdat alle slechte daden kwaadaardige boodschappen genereren, die een ernstige impact op zijn cultivatie hebben.

Sommige mensen pleiten voor het opnemen van Qi van planten. Wanneer ze hun oefeningen onderwijzen, onderwijzen ze ook hoe de Qi van planten verzameld kan worden en leren aan hun leerlingen dit te doen in hun Qigong-klassen. Ze vinden het fantastisch om te praten over welke soort bomen betere Qi bezit en wat de kleur van de Qi van een boom is. In een park in het noordoosten van China, beoefenden een aantal mensen een onbekende soort Qigong waarbij ze over de grond rolden. Nadat ze opstonden, wandelden ze rond de naaldbomen, en verzamelden de Qi van de naaldbomen. We wisten niet welk soort Qigong ze beoefenden, maar ze lieten een bosje naaldbomen verdorren en geel worden in zes maanden. Dit is een daad die karma veroorzaakt! Het is ook doden! Vanuit het oogpunt van bebouwing van het land en het behouden van het ecologisch evenwicht, evenals vanuit het perspectief van een hoger niveau, is het verzamelen van Qi van planten niet juist. In het uitgestrekte en grenzeloze universum is er overal Qi voor jou om te verzamelen, en je kunt zoveel Qi verzamelen als je maar wil. Waarom zou je planten mishandelen? Als een beoefenaar; waar is je mededogen?

Alle dingen bezitten intelligentie. De moderne wetenschap heeft reeds erkend dat planten niet alleen leven, maar ook intelligentie hebben, een bewustzijn en gevoelens, en zelfs de functie van supernormale zintuiglijkheid. Wanneer je Hemelse Oog het niveau van het Fa Zicht bereikt, zul je de wereld heel anders vinden. Wanneer je naar buiten gaat zullen de stenen, de muren, de bomen, enzovoorts tegen je spreken. Elk voorwerp heeft een intelligente entiteit, die het voorwerp reeds is binnengegaan wanneer het vorm aannam. De onderverdeling in de materie tussen organisch en anorganisch werd gemaakt door de mensen op aarde. Een monnik in de tempel zal het betreuren wanneer hij een schaal breekt, aangezien op het moment dat de schaal gebroken wordt, zijn intelligente entiteit vrijkomt. Omdat de intelligente entiteit geen plaats heeft om naar toe te gaan voordat zijn levensloop beëindigd is, haat het de persoon die de vernieling heeft veroorzaakt ten zeerste. Hoe meer het de persoon haat, hoe meer karma deze zal opstapelen. Sommige “Qigong-meesters” gaan zelfs jagen. Waar is hun mededogen? Noch de Boeddha School, noch de Taoïstische School handelt tegen de kosmische Wet. Jagen betekent het nemen van een leven.

Iemand zegt dat hij vele karmische schulden heeft opgestapeld door het doden van kippen, doden van vissen, enzovoorts. Betekent dit dat hij zichzelf niet meer kan cultiveren? Nee, dat betekent het niet. Aangezien hij deze dingen uit onwetendheid deed, heeft hij niet teveel karma opgelopen. Maar hij moet zulke dingen nooit meer doen. Het opnieuw doen betekent opzettelijk dezelfde fout begaan. Dan zal hij geen excuses moeten verwachten. Sommige van onze studenten hebben dit soort karma. Aangezien je naar de lezing gekomen bent, betekent het dat je voorbestemd bent en in staat bent om naar boven te cultiveren. Moeten we de vliegen en muggen doden wanneer ze het huis binnen komen? Het is niet verkeerd voor jou om dit te doen op het huidige niveau van cultivatie. Als je geen manier hebt om ze naar buiten te krijgen, dan dood je ze gewoon. Een levend wezen zal sterven op het moment dat het verondersteld wordt te sterven. Op een keer in zijn leven wou Sakyamuni een bad nemen. Hij vroeg een van zijn leerlingen de badkuip schoon te maken. De leerling ontdekte dat er wormen in zaten, dus ging hij terug om zijn meester te vragen wat te doen. Sakyamuni zei opnieuw: “Wat ik wou dat je zou schoonmaken is de badkuip”. De leerling begreep de verborgen betekenis van

de woorden van zijn meester en maakte de badkuip schoon. Je zou bepaalde zaken niet te ernstig moet nemen. We willen niet dat je overvoorzichtig wordt. Als je je onder moeilijke omstandigheden steeds zenuwachtig gedraagt of in voortdurende angst leeft om iets verkeers te doen, is dat, denk ik, niet juist. Dat zou een vorm van gehechtheid zijn - angst op zichzelf is een gehechtheid.

We zouden een mededogend en barmhartig hart moeten hebben. Niets heeft de neiging om verkeerd te gaan als je een mededogend hart koestert in alles wat je doet. Hecht weinig belang aan je persoonlijke belangen en wees vriendelijk van hart en je zult nooit verkeerde dingen doen omdat alles wat je doet uit je mededogen voortkomt. Geloof het of niet, als je overloopt van woede en klaar bent om te vechten en te twisten, zul je onvermijdelijk iets goeds in iets slechts veranderen. Ik merk vaak dat sommige mensen nooit anderen laten gaan zonder straf wanneer ze de waarheid aan hun kant hebben. Wanneer ze gelijk hebben, pinnen ze zich vast op andermans vergissingen. We moeten geen problemen maken gewoonweg omdat we het met iets niet eens zijn. Soms zijn de dingen die je niet bevallen niet noodzakelijk verkeerd. Wanneer je als beoefenaar voortdurend jezelf aan het verbeteren bent in cultivatie, zal iedere zin die je spreekt energie dragen. Je kan een gewoon persoon beïnvloeden, vandaar dat je oplettend moet zijn in wat je zegt, in het bijzonder wanneer je de waarheid van een zaak niet kunt zien en onwetend bent over de achterliggende oorzakelijke relatie. Anders, zul je waarschijnlijk iets verkeers doen en karmische schulden ophopen.

3.6.2 Het elimineren van karma

De principes in deze wereld zijn dezelfde als die in de hemel. Wat je aan anderen verschuldigd bent moet betaald worden. Een gewoon mens moet ook betalen wat hij aan anderen verschuldigd is. Alle ontberingen en problemen die je tegenkomt in het leven zijn gevolgen van karma. Je moet ervoor betalen. Als ware beoefenaars, zal onze levensloop veranderd worden. Er zal een nieuwe weg voor je geregeld worden die geschikt is voor je cultivatie. Een deel van je karma zal door je meester worden verminderd, en wat overblijft zal worden gebruikt om je Xinxing mee te verbeteren. Door beoefening, en cultivatie van Xinxing, maak je het ongedaan en betaal je voor je karma. De problemen die je van nu af aan zult tegenkomen zullen niet toevallig zijn, dus wees er alsjeblieft mentaal op voorbereid. Door een aantal beproevingen te verduren zul je er toe komen om al die dingen los te laten die gewone mensen niet kunnen opgeven. Je zult op een heleboel lastige problemen stuiten. Problemen zullen ontstaan in de familie, in de samenleving of uit andere bronnen; of je zult plotseling met een tegenslag geconfronteerd worden; en zelfs zou het kunnen dat je beschuldigd wordt voor iets dat eigenlijk iemand anders fout is, enzovoorts, enzovoorts. Beoefenaars worden niet verondersteld ziek te worden, maar toch kunnen ze plotseling een ernstige ziekte krijgen. De ziekte kan opkomen met intense kracht en zij zullen lijden tot zij het nauwelijks meer kunnen verdragen. Zelfs medisch onderzoek in het ziekenhuis levert geen diagnose op. Toch blijkt later om een of andere onbekende reden de ziekte verdwenen te zijn, zonder behandeling. In feite is op deze manier de karmische schuld afbetaald. Misschien wordt op een dag je partner plotseling kwaad op je zonder enige reden, of start een ernstige ruzie over onbenulligheden. Later, echter, verbaast het haar ook dat ze zich zo gedragen heeft. Als beoefenaar, zou je in staat moeten zijn om in te zien waarom zulke dingen gebeuren. Het is omdat "dat ding" kwam. En het vroeg je om je karma af te betalen. Op zulke momenten moet je jezelf onder controle houden, op je Xinxing letten en zo de dingen oplossen. Je zou werkelijk dankbaar moeten zijn en waardering hebben voor de hulp van je partner in het terugbetalen van je karma.

Nadat je een lange tijd in meditatie zit, zul je een pijn in je benen voelen, een soms erg hevige pijn. Een persoon met zijn Hemelse Oog op een hoog niveau zal zien dat wanneer de benen van een beoefenaar erg pijn doen, dat er een grote zwarte massa in en rond zijn lichaam naar beneden komt en aan het verdwijnen is. De pijn van het met gekruiste benen zitten is periodiek en snijdend, maar een beoefenaar met een goede verlichtingskwaliteit, zal zijn benen niet uit elkaar nemen. Vervolgens verandert de zwarte substantie in witte substantie, en deze wordt op zijn beurt getransformeerd in cultivatie-energie. Het is onmogelijk voor een beoefenaar om al zijn karma te elimineren door in meditatie te zitten of door de oefeningen te doen. Hij moet zijn Xinxing en verlichtingskwaliteit verhogen en door beproevingen gaan. Het is belangrijk dat we goedhartig zijn. Beoefenaars van Falun Gong zijn in staat om hun mededogen in een zeer vroeg stadium van cultivatie te ontwikkelen. Wanneer ze in de oefening zitten, huilen vele beoefenaars zonder reden. Waar ze ook aan denken, ze

voelen zich droevig. Wie ze ook zien, ze voelen zijn lijden. Dit geeft aan dat hun mededogen zich aan het ontwikkelen is en hun natuur en ware zelf begonnen zijn te communiceren met “Zhen-Shan-Ren”, de karakteristieken van het universum. Wanneer je mededogen hebt, zul je vriendelijk zijn tegen anderen. Vanuit je diepste binnenste tot je uiterlijke verschijning en gedragingen, zie je er vanaf de eerste blik zo vriendelijk uit dat niemand je zal kwellen. Zelfs als iemand je lastig valt, zul je niet terugvechten vanwege je onmetelijke mededogen. Het is een kracht en zorgt er voor dat je je anders gedraagt dan gewone mensen.

Wanneer je in beproevingen terechtkomt, zal dat mededogen je helpen om ze te boven te komen. Ondertussen, zullen mijn Fashen voor je zorgen en je leven beschermen. Maar je moet door beproevingen gaan. Bijvoorbeeld, tijdens mijn lezing in Taiyuan, was er een oud koppel dat gehaast de straat overstak om mijn lezing bij te wonen. Toen ze het midden van de straat bereikten, reed er een wagen snel op hen af. Hij reed de oude dame omver, sleepte haar meer dan 10 meter mee, en wierp haar dan bruusk op de straat. De wagen stopte pas meer dan 20 meter verder. De bestuurder stapte uit de auto en schreeuwde naar de oude dame. De mensen in de auto zeiden ook iets onaangenaams. De oude dame daarentegen zei niets. Op dat ogenblik dacht ze aan mijn woorden. Terwijl ze opstond zei ze: “Het is in orde. Er is niets aan de hand met mij”. Dan nam ze haar man bij de hand en samen gingen ze het auditorium binnen. Als ze toen gezegd had dat ze hier en daar gewond was en wou dat de bestuurder haar naar het ziekenhuis stuurde, dan zou ze werkelijk gewond zijn, maar dat deed ze niet. De oude dame zei me, “Meester Li, ik weet waarom het gebeurde. Het hielp me om te betalen voor mijn karma, en nu ben ik een grote beproeving te boven gekomen en heb een grote hoeveelheid karma verwijderd”. Uit wat ze gezegd heeft kunnen we opmaken dat ze goede Xinxing en verlichtingseigenschap had. Ze was oud, en de auto reed zo snel. Hij sleepte haar zo ver mee en wierp haar dan bruusk op de straat. Maar ze stond op. Haar geest was juist.

Soms lijkt de beproeving zo groot wanneer ze komt, dat je gewoonweg geen uitweg vindt. Misschien komt er een paar dagen later een grote verandering in de loop der gebeurtenissen. Plots vind je een uitweg. In feite, komt dit voort uit de verbetering van je Xinxing, en het probleem is als vanzelf verdwenen.

Om je reikwijdte van de geest te verhogen, moet je allerlei testen ondergaan die door deze wereld worden voortgebracht in de vorm van beproevingen. Als je Xinxing werkelijk verbeterd en gestabiliseerd is tijdens dit proces, zal je karma geëlimineerd worden, je beproeving zal verdwijnen en je cultivatie-energie zal groeien. Als je gefaald hebt in het hoog houden van je Xinxing of iets verkeerd hebt gedaan tijdens de testen van je Xinxing, wees dan niet ontmoedigd, maar leer actief uit je lessen, ontdek waar je tekort komt en doe je best om te leven volgens “Zhen-Shan-Ren”. Een ander probleem om je Xinxing te testen kan snel hierna komen. Met de groei van je energiepotentie, zullen de beproevingen om je Xinxing te testen heviger worden en onverwachts komen. Elke keer wanneer je een beproeving te boven komt, zal je energiepotentie een beetje groeien. Als je faalt in de test, zal je cultivatie-energie stoppen met groeien. Een kleine test zal tot een kleine toename van energiepotentie leiden en een grote test zal een grote toename veroorzaken. Ik hoop dat elke beoefenaar bereid zal zijn om groot lijden te dragen en de gedrevenheid en het doorzettingsvermogen heeft om grote moeilijkheden het hoofd te bieden. Ware cultivatie-energie kan niet verworven worden zonder inspanning te leveren. Er is geen principe dat zegt dat cultivatie-energie bereikt kan worden op een comfortabele wijze zonder te lijden, of zonder inspanning te leveren. Als je Xinxing niet grondig verbetert en je nog steeds persoonlijke gehechtheden koestert, zal je nooit cultiveren tot een grote verlichte.

3.7 Demonische verstoring

Demonische verstoring verwijst naar de fenomenen of beelden die verschijnen tijdens het beoefeningsproces van een beoefenaar, en die zijn beoefening verstoren. Het heeft de bedoeling om te verhinderen dat de beoefenaar de cultivatie van hoog niveau binnentreedt. Met andere woorden, demonen komen om schulden op te eisen.

Wanneer hij cultiveert op een hoog niveau, zal de beoefenaar zeker te maken krijgen met demonische verstoring. Het is onvermijdelijk dat een persoon en zijn voorouders iets verkeerd gedaan hebben in hun leven. Het kwaad doen wordt karma genoemd. De aangeboren kwaliteit van een persoon bepaalt hoeveel karma hij draagt. Het is zelfs voor een zeer goed persoon onmogelijk om geen karma te hebben. Je bent je niet bewust van het bestaan ervan omdat je geen cultivatie beoefent. Als je slechts oefent voor het verwijderen van ziektes of om fit te blijven, dan zal geen enkele demon je opzoeken. Maar wanneer je eenmaal begint te cultiveren naar hogere niveaus, zullen ze je lastig vallen. Ze zullen je op alle mogelijke manieren verstoren om te voorkomen dat je naar hogere niveaus cultiveert en om je te doen falen in je cultivatiebeoefening. Er zijn veel verschillende manieren waarop een demon zijn verschijning maakt. Soms presenteert het zichzelf in de vorm van de dingen van het dagelijks leven. In andere gevallen neemt het de vorm aan van een boodschap uit andere dimensies zodat op het moment dat je gaat zitten om te oefenen, er iets zal komen om je te verstoren, en te verhinderen dat je de staat van kalmte en rust binnentreedt of cultivatie van een hoger niveau bereikt. Soms kun je je slaperig voelen of zijn er gedachten die zich in je geest verdringen vanaf het moment dat je neerzit om te mediteren. Dit maakt het onmogelijk om een staat van beoefening binnen te treden; soms wordt zodra je begint te beoefenen je voorheen stille omgeving plotseling gevuld met het geluid van stappen, het slaan van een deur, het claxonneren van auto's en het rinkelen van de telefoon. Deze geluiden maken het je onmogelijk om de staat van kalmte binnen te treden.

Een andere soort demon is lust. Wanneer je in de oefening zit of aan het dromen bent, kan er een knappe man of een mooie vrouw voor je verschijnen, die je tracht te verleiden door enkele verleidelijke bewegingen te maken om je lust op te wekken. Als je de eerste keer faalt, dan zal het geleidelijk de verleidingen voor jou doen toenemen, totdat je het idee om cultivatie van een hoger niveau te bereiken opgeeft. De test is zo moeilijk om te slagen dat vele beoefenaars gefaald hebben. Je moet er goed op voorbereid zijn. Als je er niet in geslaagd bent om op je Xinxing te letten en niet geslaagd bent in de test, moet je ernstig proberen om er een les uit te leren. De demon zal je herhaaldelijk lastig vallen totdat je werkelijk je Xinxing op niveau gehouden hebt en die gehechtheid van jou volledig verwijderd hebt. Dit is een grote test waarvoor je moet slagen. Anders zul je de Tao niet verwerven en geen perfectie bereiken in je cultivatie.

Een andere vorm van demon is dat tijdens het oefenen of in een droom, je plotseling enkele huiveringwekkende gezichten ziet, die lelijk en echt zijn, of een figuur die jou wil doden met het mes in zijn handen. Maar ze kunnen je alleen angst aanjagen. Hij kan je niet doden wanneer hij dat werkelijk wil, want je meester heeft een beschermend schild rond je lichaam geplaatst om je te beschermen. Hij jaagt je slechts angst aan om je te doen stoppen met cultiveren. Deze zaken zijn manifestaties op een bepaald niveau of in een bepaald stadium tijdens je cultivatie. Ze zullen na een paar dagen voorbij zijn, na een week of na een paar weken, afhankelijk van hoe goed je Xinxing is en hoe je deze zaak behandelt.

3.8 Aangeboren kwaliteit en Verlichtingskwaliteit

“Aangeboren kwaliteit” verwijst naar de witte substantie die men meebrengt vanaf zijn geboorte. Het is in feite een materiële substantie die De (*deugd*) genoemd wordt. Hoe meer je van deze substantie met je meebrengt, hoe beter je aangeboren kwaliteit is. Mensen met goede aangeboren kwaliteit keren gemakkelijker terug naar de waarheid en komen gemakkelijker tot verlichting, want zij hebben geen belemmeringen in hun denken. Als ze eenmaal horen over de studie van Qigong of van dingen die te maken hebben met cultivatie, raken zij onmiddellijk geïnteresseerd en zijn bereid om te leren. Zij kunnen in verbinding komen met het universum. Het is precies zoals Lao Zi zei, “Wanneer een wijze man van Tao hoort, zal hij het toegewijd beoefenen. Als een doorsnee persoon ervan hoort, beoefent hij het zo nu en dan. Als een dwaze man ervan hoort, zal hij er hard om lachen. Als hij er niet om lacht, dan is het niet de Tao”. Die mensen die gemakkelijk kunnen terugkeren tot de waarheid en verlicht worden, zijn wijze mensen. In tegenstelling hiermee is er voor een persoon met een heleboel zwarte substantie en inferieure aangeboren kwaliteit een barrière rondom zijn lichaam, die het voor hem onmogelijk maakt om goede dingen te aanvaarden. Als hij met goede dingen in aanraking komt,

zal de zwarte substantie er voor zorgen dat hij deze dingen niet gelooft. In feite is dit de rol die het karma speelt.

In de bespreking van aangeboren kwaliteit moet ook de kwestie van verlichtingskwaliteit betrokken worden. Als we spreken over verlichting, denken sommigen dat verlicht zijn hetzelfde is als slim zijn. De “slimheid” en “sluwheid” waar gewone mensen over spreken, is heel wat anders dan de cultivatie waar wij over spreken. Dit soort “knappe” mensen kunnen gewoonlijk niet gemakkelijk verlichting bereiken. Ze houden zich alleen bezig met de praktische, materiële wereld, om te vermijden dat er van hen geprofiteerd wordt, en om te vermijden dat ze enig voordeel zouden moeten opgeven. In het bijzonder denken enkele individuen daarbuiten die zichzelf beschouwen als geleerd, welopgevoed en slim, dat het beoefenen van cultivatie een sprookje is. Voor hen is oefeningen doen en cultivatie van Xinxing onvoorstelbaar. Zij beschouwen beoefenaars als dwaas en bijgelovig. De verlichting waar wij over spreken verwijst niet naar slim zijn, maar naar terugkeer van de menselijke natuur naar de waarheid, een goed persoon zijn, en zich te vereenzelvigen met de karakteristiek van het universum. Aangeboren kwaliteit bepaalt de verlichtingskwaliteit. Indien iemands aangeboren kwaliteit goed is heeft hij gewoonlijk goede verlichtingskwaliteit. Aangeboren kwaliteit dicteert de verlichtingskwaliteit, maar toch wordt verlichtingskwaliteit niet volledig bepaald door aangeboren kwaliteit. Een persoon kan een erg goede aangeboren kwaliteit hebben, maar hij is niet geschikt voor cultivatie als hij een slecht begripsvermogen of bevattingvermogen heeft. Bij sommige mensen is de aangeboren kwaliteit niet zo goed, maar ze bezitten voortreffelijke verlichtingskwaliteit, en kunnen bijgevolg cultiveren naar een hoger niveau. Aangezien we redding bieden aan alle bewuste wezens, letten we meer op verlichtingskwaliteit dan op aangeboren kwaliteit. Ofschoon je een heleboel slechte dingen met je meebracht al vanaf je geboorte, kun je uiteindelijk perfectie in cultivatie bereiken op voorwaarde dat je vastbesloten bent om jezelf te verbeteren door middel van cultivatie. Zo'n gedachte die in je geest geboren wordt, is precies de juiste geestesgesteldheid. Met deze gedachte zul je uiteindelijk perfectie in cultivatie bereiken, hoewel je een beetje meer zult moeten opgeven dan anderen.

Het lichaam van een beoefenaar is reeds gezuiverd. Het zal geen ziektes oplopen nadat cultivatie-energie is ontwikkeld, omdat de aanwezigheid van deze hoge energie materie in het lichaam de aanwezigheid van de zwarte substantie niet langer toestaat. Maar sommige mensen geloven dit gewoonweg niet en denken altijd dat ze een ziekte hebben, terwijl ze klagen “Waarom voel ik mij zo ongemakkelijk?” Ik zeg jullie: wat je verkregen hebt, is cultivatie-energie. Hoe kun je je niet ongemakkelijk voelen wanneer je zoiets goeds verkregen hebt? In cultivatie moet men daarvoor dingen opgeven. In feite, zijn deze ongemakken allemaal oppervlakkig en hebben helemaal geen effect op het lichaam. Het lijken ziektes te zijn, maar ze zijn het absoluut niet. Het hangt allemaal af van hoe je het begrijpt. Beoefenaars moeten niet alleen het ergste lijden kunnen verdragen, maar het is ook nodig dat zij goede verlichtingskwaliteit hebben. Sommige mensen proberen het zelfs niet te begrijpen waarom ze in de problemen raken. Hier spreek ik van hogere niveaus en hoe mensen zich kunnen meten aan hogere criteria, maar toch beschouwen ze zichzelf nog steeds als gewone mensen. Ze kunnen zich er zelfs niet toe brengen de staat van een ware beoefenaar binnen te treden om cultivatie te beoefenen, en evenmin kunnen zij geloven dat ze op een hoger niveau zullen zijn.

Op een hoger niveau verwijst verlichting naar het verlicht worden. Het wordt onderverdeeld in plotselinge verlichting en geleidelijke verlichting. “Plotselinge verlichting” verwijst naar het geval waarin een beoefenaar “vergrendeld” is gedurende het gehele proces van zijn cultivatiebeoefening. Nadat je het gehele cultivatieproces hebt voltooid, en je Xinxing hebt verbeterd, zullen op het laatste moment alle supernormale vermogens plotseling vrijkomen. Je Hemelse Oog wordt ineens geopend op het hoogste niveau, en je geest zal in staat zijn om contact te maken met de wezens op hogere niveaus in andere dimensies. Men zal onmiddellijk in staat zijn om de realiteit te zien van het gehele universum en zijn verschillende dimensies en individuele paradijzen en dan zal men in staat zijn om met hen te communiceren. Men zal ook in staat zijn zijn grote supernormale krachten te gebruiken. Plotselinge verlichting is de moeilijkste weg. In het verleden werden alleen mensen met uitmuntende aangeboren kwaliteit uitgekozen om discipel te worden, en het werd doorgegeven van persoon tot persoon. Voor normale mensen is dit ondraaglijk. De weg die ik nam was die van de plotselinge verlichting.

Wat ik nu aan jullie overdraag behoort allemaal tot de geleidelijke verlichting. Tijdens het cultivatieproces, zul je die supernormale vermogens ontwikkelen die je zou moeten hebben. Dit betekent echter helemaal niet dat je deze vermogens mag gebruiken nadat je ze ontwikkeld hebt. Als je Xinxing nog niet een bepaald niveau bereikt heeft en je jezelf niet kan beheersen zoals het eigenlijk moet, kan je gemakkelijk slechte daden begaan. Op dit moment zullen deze supernormale vermogens niet beschikbaar zijn voor jouw gebruik. Uiteindelijk zullen ze je echter gegeven worden. Door voortgezette cultivatie zul je geleidelijk je niveau verhogen en de waarheid van het universum inzien. Uiteindelijk zal net zoals bij plotselinge verlichting de voltooiing bereikt worden. Geleidelijke verlichting is gemakkelijker te bereiken, en er is geen gevaar bij. Het moeilijke ervan is dat je het proces van je cultivatie ziet, dus je behoort nog strengere eisen aan jezelf te stellen.

3.9 Heldere en Zuivere Geest

Sommige mensen zijn niet in staat om de toestand van rust binnen te treden, en zijn op zoek naar een manier om dit te doen. Iemand vroeg me, “Meester Li, waarom kan ik geen rust bereiken tijdens de oefening? Kunt U me een methode of techniek leren zodat ik rustig kan worden wanneer ik in meditatie zit?” Ik zeg, hoe kun je rust bereiken?! Al komt er een godheid jou een methode leren, dan nog zou je niet in staat zijn om rustig te worden. Waarom? De reden is dat je eigen geest niet helder en zuiver is. Doordat je in deze samenleving leeft, met vele emoties en verlangens, hebben je verscheidene eigenbelangen, en privé-zaken of zelfs aangelegenheden van je familie en vrienden een zeer groot gedeelte van je geest in beslag genomen, en dwingen een hoge prioriteit af. Hoe kun je rustig worden als je in meditatie zit? Als je probeert iets te onderdrukken, zal het vanzelf terugkomen.

De cultivatie in het Boeddhisme spreekt van “Voorschrift, Samadhi (*meditatie*) en Wijsheid”. Voorschrift is die dingen opgeven waaraan je gehecht bent. Sommige mensen gebruiken de methode van het reciteren van de naam van de Boeddha. Ze reciteren het met concentratie zodat de staat bereikt wordt van “één gedachte die een veelvoud aan gedachten vervangt.” Maar dit is veeleer een resultaat van beoefening, en niet slechts een methode. Als je het niet gelooft, kun je het eens proberen. Het is zeker dat terwijl je de naam van de Boeddha aan het reciteren bent, andere dingen naar boven zullen komen in je geest. In vroegere dagen, reciteerde een lama van het Tibetaans Tantrisme de naam van de Boeddha verscheidene honderdduizenden keren per dag. Na dit gedurende een week gedaan te hebben, voelde hij zijn hoofd duizelen van zo te reciteren. Uiteindelijk werd zijn geest leeg, en was zijn concentratie slechts op een enkele gedachte gericht. Het is dus een resultaat van beoefening, dat je misschien niet kunt bereiken. Er zijn enkele andere beoefeningsmethoden die je leren om je te concentreren op Dantian (*de streek van de onderbuik*), nummers te tellen, of naar een enkel voorwerp te staren, enzovoorts, maar deze kunnen je niet werkelijk helpen om volledige rust binnen te treden. Een beoefenaar moet een heldere en zuivere geest hebben. Hij moet zijn persoonlijke belangen opgeven en zijn gehechtheid van hebzucht laten varen.

Of men geconcentreerd kan raken en de staat van rust binnen kan treden is een weerspiegeling van de hoogte van zijn vaardigheid en cultivatieniveau. Als men rustig kan worden zodra men neerzit, geeft dit aan dat men een hoog cultivatieniveau bereikt heeft. Het maakt niet uit als je op dit moment de rust niet kunt bereiken. Je kunt dit geleidelijk bereiken in de loop van de cultivatie. Xinxing wordt geleidelijk verhoogd en cultivatie-energie groeit beetje bij beetje. Als je je eigen belangen en verlangens niet licht opvat, is er geen manier om je cultivatie-energie te verhogen.

Een beoefenaar moet op alle momenten hoge eisen aan zichzelf stellen. Hij wordt voortdurend verstoord door de gecompliceerde verschijnselen van de maatschappij, door vulgaire en ongezonde dingen, en door de zeven emoties en zes verlangens. Wat TV, films en literaire werken in je opwekken is om een sterker en praktischer mens te worden tussen de gewone mensen. Als je jezelf niet kunt bevrijden van deze zaken, zul je merken dat je Xinxing en mentale staat zich verder en verder verwijderen van die van een beoefenaar, en dat de cultivatie-energie die je verworven hebt minder en minder wordt. Een beoefenaar zou weinig of niet in aanraking moeten komen met die vulgaire of ongezonde dingen. Hij zou blind en doof moeten zijn voor dergelijke zaken, en zijn geest altijd kalm en onverstoord houden. Ik zeg vaak dat er geen gewoon persoon is die de vredigheid van mijn geest kan verstoren. Ik voel me niet gelukkig omdat iemand iets goeds over me gezegd heeft, en ik raak ook

niet van streek als iemand me een uitbrander zou geven. Ongeacht hoe ernstig de Xinxing-verstoring onder de gewone mensen kan worden, het heeft geen effect op mij. Een beoefenaar moet weinig waarde hechten aan al zijn gevestigde belangen en niets zijn geest laten domineren. Op dat moment zal je intentie om tot de Tao te verlichten solide worden. Als je geen sterk verlangen hebt naar roem en winst, en wanneer je roem en winst en macht als iets onbetekenends beschouwt, zul je niet van streek of gefrustreerd raken, en zul je voor altijd in de staat van psychisch evenwicht blijven. Als je, om het even waar je aan vasthoudt, kunt loslaten, dan zul je zeker in staat zijn om je geest helder en zuiver te houden.

Ik heb de Grote Wet aan jullie gegeven en jullie de vijf oefeningenreeksen geleerd. Ik heb jullie lichamen gezuiverd, Falun en Qiji (*energiemechanisme*) in en rond jullie lichamen geïnstalleerd, en ik heb ook mijn Fashen om jullie te beschermen. Ik heb jullie alles gegeven wat ik zou moeten geven. Ik speel een belangrijke rol tijdens de lezingenreeksen, maar je moet op jezelf rekenen in de toekomst. "Het is de taak van de leraar om je de weg van cultivatie te introduceren, maar hoe je te cultiveren is volledig een zaak van jezelf". Zolang je een grondig begrip hebt van de Grote Wet, het zorgvuldig bestudeert, ten alle tijde op je Xinxing let, ijverig oefent in cultivatie, de ontbering der ontberingen draagt en verdraagt wat moeilijk is voor jou om te verdragen, denk ik dat je zeker zult slagen in cultivatie.

Het pad van cultivatie van Gong ligt in je hart.

De boot om de grenzeloze Dafa te bevaren wordt voortbewogen door ontberingen.

4. De oefeningen van Falun Gong

Falun Gong is een speciale cultivatiewijze van de Boeddha School. Het vertoont een grote originaliteit, die verschillend is van de gewone cultivatiewijzen van de Boeddha School. Falun Gong is een geavanceerd cultivatiesysteem. In het verleden was het een intensieve cultivatiewijze die vereiste dat men een extreem hoge Xinxing heeft of grootse aangeboren kwaliteit. Vandaar, dat deze methode van cultivatiebeoefening moeilijk te populariseren was. Om toch meer beoefenaars te helpen om zichzelf te verbeteren en een beter begrip te krijgen van ons cultivatiesysteem, en om eveneens aan de eisen van vele toegewijde beoefenaars te voldoen, heb ik een set van cultivatie-oefeningen samengesteld die geschikt is voor popularisering. Ondanks de modificaties, overtreffen deze oefeningen nog steeds ver de gewone cultivatiemethoden in termen van wat onderwezen wordt en het niveau waarop ze beoefend worden.

Beoefenaars van Falun Gong kunnen niet alleen snel hun energiepotentie en supernormale capaciteiten versterken, maar verkrijgen eveneens een onvergelykbaar krachtige Falun in een zeer korte tijd. Wanneer Falun eenmaal gevormd is, blijft deze voor altijd automatisch roteren in de onderbuik van de beoefenaar. Het verzamelt voortdurend energie uit het universum en transformeert deze in Gong (*cultivatie-energie*) in Benti (*het fysiek lichaam evenals de lichamen in andere dimensies*) van de beoefenaar. Het doel van “de Fa die de beoefenaar verfijnt” wordt zodoende bereikt.

Falun Gong bestaat uit vijf series van oefeningen, waaronder: Boeddha die de Duizend Handen Toont, Falun Staande Houding, Doordringing van de Twee Kosmische Uitersten, Falun Hemelse Circulatie, en Weg van het Versterken van Supernormale Krachten.

4.1 Fozhan Qianshou Fa (Boeddha die de Duizend Handen Toont)

Principe:

Het hoofddoel van de oefening van “Boeddha die de Duizend Handen Toont” is alle energiekanalen te openen door te rekken. Het helpt de beginners energie te verwerven in een korte tijd en ervaren beoefenaars om zichzelf snel te verbeteren. Aangezien deze oefening vereist dat al de kanalen van het lichaam in één keer geopend worden, kunnen beoefenaars starten op een behoorlijk hoog niveau. De bewegingen van deze oefening zijn vrij eenvoudig omdat de Grote Tao (*Weg*) nu eenmaal eenvoudig en gemakkelijk te beoefenen is. Alhoewel de bewegingen van deze oefening eenvoudig zijn, bepalen ze, op grotere schaal, alle dingen die door het gehele cultivatiesysteem ontwikkeld zullen worden. Tijdens het doen van de oefeningen, zal het lichaam warm voelen en zal men een uniek gevoel hebben van het bestaan van een zeer sterk energieveld. Dit wordt veroorzaakt door het rekken en openen van alle energiekanalen overal in het lichaam. Het doel is de plaatsen waar de energie geblokkeerd is te doorbreken, om de energie in staat te stellen vrij en soepel te circuleren, om de energie in het lichaam en onder de huid te mobiliseren, het krachtig te laten circuleren, en om een grote hoeveelheid energie van het universum te absorberen. Tegelijkertijd, kan de beoefenaar snel de staat bereiken van het omringd worden door het Qigong-energieveld. Als de basisoefening van Falun Gong, wordt deze oefening gewoonlijk gedaan voor de andere oefeningensets. Het is één van de methoden om cultivatie te versterken.

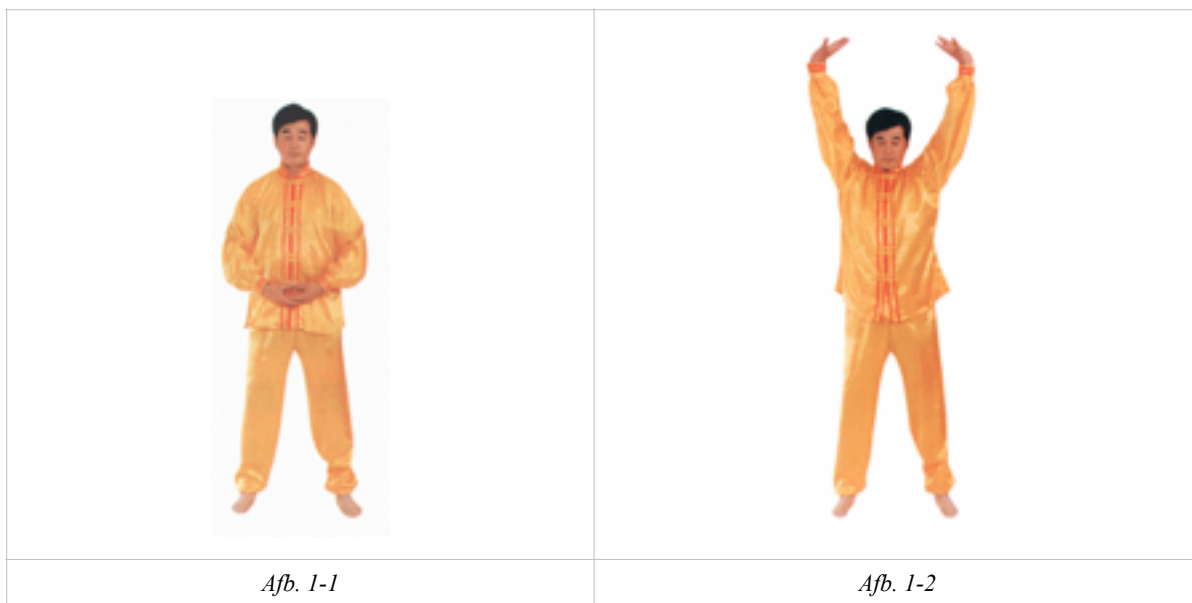
Formules:

Shen Shen He Yi, Dong Jing Sui Ji

Ding Tian Du Zun, Qian Shou Fo Li

Vorbereiding:

Hou het gehele lichaam ontspannen maar niet al te slap. Sta natuurlijk, met de voeten gespreid op schouderbreedte. Buig de knieën lichtjes. Hou de knieën en de heupen ontspannen. Trek de onderkaak lichtjes in en hou het puntje van de tong tegen het gehemelte. Hou de tanden een beetje van elkaar. Sluit de lippen en ogen zachtjes. Neem een vredevolle en serene gelaatsuitdrukking aan. Tijdens de oefening voel je je groot en lang.



Liang Shou Jieyin (voeg de handen samen)

Hou de handen met de palmen naar boven. Laat de duimtoppen elkaar zacht raken, en laat de andere vier vingers samen komen. Leg de linkerhand op de rechter voor mannen of de rechter op de linkerhand voor vrouwen. De handen maken een ovale vorm en worden voor de onderbuik gehouden. Hou de bovenarmen lichtjes naar voren en hef de ellebogen een beetje op, zodat er een holte ontstaat onder de oksels (zoals in Afb. 1-1).

Mi Le Shen Yao (Maitreya strekt zijn rug)

Begin met de houding van Jieyin (*het samenvoegen van de handen zoals hierboven uitgelegd*). Strek de benen geleidelijk terwijl de samengevoegde handen naar boven gebracht worden. Draai de handpalmen geleidelijk naar het lichaam toe tot de palmen weer naar boven wijzen, en doe de handen uit elkaar ter hoogte van het voorhoofd. Hou de handen boven het hoofd met de palmen naar boven, terwijl de vingertoppen naar elkaar gericht zijn op een afstand van 20-25 cm (zoals in Afb. 1-2). Hou tegelijkertijd het hoofd recht en de voeten stevig op de grond. Strek het gehele lichaam geleidelijk en blijf in deze houding gedurende 2-3 seconden. Hef de palmen van beide handen zo hoog mogelijk. Ontspan vervolgens in één keer het gehele lichaam, terwijl je de knieën en de heupen weer hun licht gebogen positie laat innemen.



Ru Lai Guan Ding (Tathagata giet energie in de top van het hoofd)

Volg de bovenstaande houding. Draai de beide handpalmen tegelijkertijd naar buiten, naar beide kanten, zodat de binnenkant van de polsen naar elkaar wijzen en een “trechter” van 140 graden vormen. Strek de polsen en beweeg de handen naar beneden (zoals in Afb. 1-3). Hou de handpalmen naar de borst gericht, met een afstand van 10 cm tussen de palmen en het lichaam. Breng beide handen naar beneden, naar de onderbuik (zoals in Afb. 1-4).

Shuang Shou He Shi (druk de handen tegen elkaar om een holte te maken)

Nadat de handen naar de onderbuik gebracht zijn, worden ze direct op borsthoogte gebracht (zoals in Afb. 1-5). Terwijl de handen tegen elkaar gehouden worden, druk je de vingers en de basis van de handen tegen elkaar, terwijl de binnenkant van de palmen hol blijft. Hef de ellebogen op zodat de twee

onderarmen een rechte lijn vormen (gebruik de “lotus palm”⁷, behalve bij het tegen elkaar drukken van de handen (*Heshi*) en het samenvoegen van de handen (*Jiejin*); dit is hetzelfde voor de volgende oefeningen).



Zhang Zhi Qian Kun (handen wijzen naar hemel en aarde)

Begin met de houding van Heshi. Doe de handen 2-3 cm van elkaar. Draai de handen tegelijkertijd, waarbij voor mannen de linkerhand (voor vrouwen de rechterhand), naar de borst draait en de rechterhand naar buiten draait, zodat de linkerhand zich boven de rechterhand bevindt. Beide handen vormen een rechte lijn met de onderarmen (zoals in Afb. 1-6). Strek daarna de linkerarm schuin naar links boven, met de handpalm naar beneden en de hand ter hoogte van het hoofd. Hou de rechterhand voor de borst, met de palm naar boven gericht. Wanneer de linkerhand haar positie bereikt heeft, strek dan het lichaam geleidelijk, hou het hoofd recht en strek de nek en hou de twee voeten stevig op de grond. Strek de linkerhand naar linksboven, beweeg de rechterhand voor de borst in de richting van de buitenzijde (zoals in Afb. 1-7). Rek jezelf gedurende 2-3 seconden, ontspan dan plotseling het gehele lichaam. Breng de linkerhand terug voor de borst en Heshi (zoals in Afb. 1-5).



⁷ hand met middelvinger lichtjes naar binnen, voor het grootste deel gestrekt

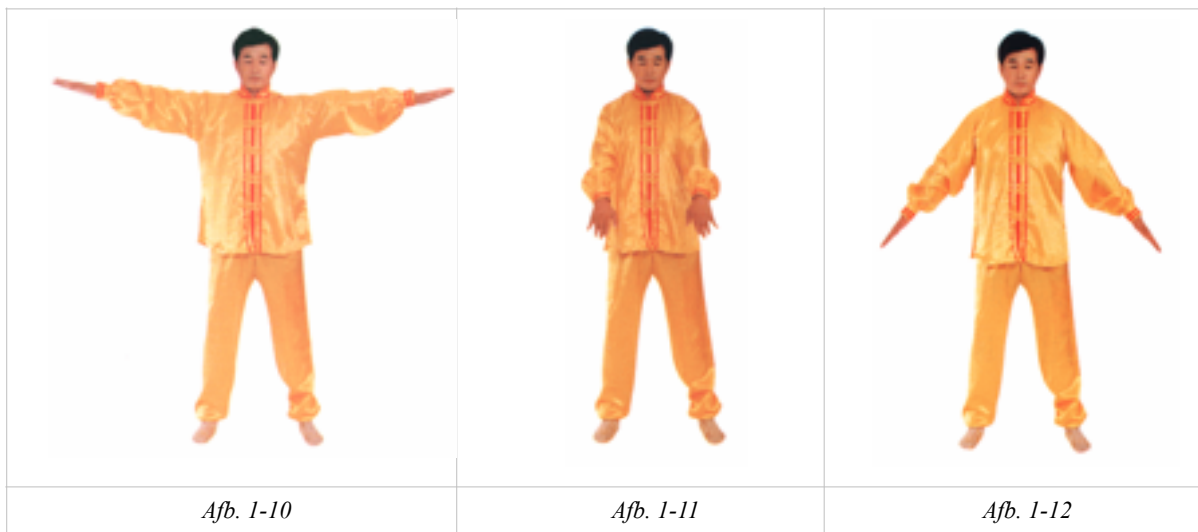
Draai nu de palm van de rechterhand over de linkerhand, voor mannen (de linkerhand over de rechterhand voor vrouwen) (zoals in Afb. 1-8). Herhaal met de rechterhand de vorige bewegingen van de linkerhand, d.w.z. strek de rechterarm naar rechtsboven ter hoogte van het hoofd met de palm naar beneden gericht. Hou de linkerhand voor de borst met de palm naar boven gericht. Ontspan na het rekken (zoals in Afb. 1-9), het lichaam plotseling. Breng de hand terug en neem de houding Heshi aan (zoals in Afb. 1-5).

Jin Hou Fen Shen (*gouden aap splitst zijn lichaam*)

Begin met de houding Heshi. Doe de handen uit elkaar en strek ze zijwaarts uit, zodat een horizontale lijn gevormd wordt op schouderhoogte. Rek het hele lichaam geleidelijk. Duw het hoofd naar boven. Hou beide voeten stevig op de grond. Strek de handen uit (zoals in Afb. 1-10) gedurende 2-3 seconden. Ontspan het lichaam plotseling en neem de Heshi houding aan (zoals in Afb. 1-5).

Shuang Long Xia Hai (*twee draken duiken de zee in*)

Start vanuit de houding Heshi. Doe de handen van elkaar en strek ze schuin naar beneden, voor het lichaam. Wanneer de armen evenwijdig zijn, laat ze dan een hoek van 30 graden vormen met de benen (zoals in Afb. 1-11). Rek het lichaam, duw het hoofd naar boven en hou de voeten stevig op de grond. Rek het lichaam gedurende 2-3 seconden. Ontspan het gehele lichaam plotseling en herneem Heshi (zoals in Afb. 1-5).



Pu Sa Fu Lian (*Bodhisattva plaatst de handen op lotussen*)

Begin met Heshi. Strek de handen respectievelijk naar de linker- en rechterzijde van het lichaam. Strek ze schuin naar beneden, zodat ze een hoek van ongeveer 30 graden vormen met de benen (zoals in Afb. 1-12). Rek het gehele lichaam, waarbij de vingertoppen sterk naar beneden strekken. Ontspan het lichaam plotseling. Heshi.



Luo Han Bei Shan (*Arhat draagt de berg op de rug*)

Begin met Heshi. Doe de handen van elkaar, en breng ze naar de rug met de handen naar boven gericht. Hou de handen achter de rug, waarbij de polsen een hoek van 45 graden maken t.o.v. de rug (zoals in Afb. 1-13). Strek het gehele lichaam geleidelijk. Duw het hoofd naar boven en hou beide voeten stevig op de grond. Hou deze positie gedurende 2-3 seconden. Ontspan het lichaam plotseling. Breng de handen terug naar voren en Heshi (zoals in Afb. 1-5).

Jin Gang Pai Shan (*Vajra doet de berg omvallen*)

Begin met de Heshi houding. Doe de handen van elkaar en duw ze naar voren, met de vingers naar boven gericht. Hou de armen op schouderhoogte. Duw het hoofd naar boven en hou de voeten stevig op de grond, na het strekken van de armen. Hou het lichaam recht (zoals in Afb. 1-14), en de handen naar voren gestrekt gedurende 2-3 seconden. Ontspan het hele lichaam plotseling. Breng de handen samen voor de borst en Heshi (zoals in Afb. 1-5).



Die Kou Xiao Fu (*hou de handen over elkaar voor de onderbuik*)

Begin met Heshi. Breng beide handen langzaam naar beneden, en draai de handpalmen zodat ze naar de onderbuik gericht zijn. Doe de handen over elkaar wanneer ze de onderbuik bereiken. Hou de linkerhand aan de binnenkant voor mannen (rechterhand aan de binnenkant voor vrouwen), waarbij één handpalm gericht is naar de rug van de andere hand. Bewaar een afstand van 3 cm tussen beide handen en tussen de binnenste hand en de onderbuik. Blijf in deze houding gedurende 40-120 seconden (zoals in Afb. 1-15), en sluit dan de oefening af met Liang Shou Jieyin (zoals in Afb. 1-16).

4.2 Falun Zhuang Fa (*de Falun staande positie oefening*)

Principe:

Falun Zhuang Fa (*de Falun staande positie oefening*) is de tweede reeks van de Falun Gong oefeningen. Het is een rustige rechtopstaande oefening bestaande uit vier wiel-omhelzende bewegingen. De bewegingen zijn monotoon en elke beweging moet gedurende een vrij lange tijd aangehouden worden. Bij beginners kunnen de armen zwaar en pijnlijk voelen in het beginstadium, maar het lichaam voelt ontspannen na de oefening en ze voelen geen vermoeidheid zoals men voelt na lichamelijke arbeid. Beoefenaars kunnen met de toename in frequentie en duur van de oefening, de Falun voelen roteren tussen beide armen. Regelmatige beoefening van de Falun staande positie oefening zal het hele lichaam in staat stellen volledig te openen en zal de energiepotentie verhogen. De Falun staande positie oefening is een uitgebreide cultivatiemethode die gericht is op het laten toenemen van wijsheid, het verhogen van het niveau van cultivatie en het versterken van goddelijke krachten. De bewegingen zijn eenvoudig, maar er kan veel bereikt worden met deze oefening die allesomvattend is. Wanneer je oefent, doe het dan natuurlijk. Je moet ervan bewust zijn dat je oefent. Wiebel niet, hoewel het normaal is om lichtjes te bewegen. Net zoals bij de andere oefeningen van Falun Gong, betekent het einde van de oefening niet het einde van de beoefening omdat de Falun nooit stopt met roteren. De duur van elke beweging kan verschillen van persoon tot persoon; nochtans, hoe langer het duurt hoe beter.

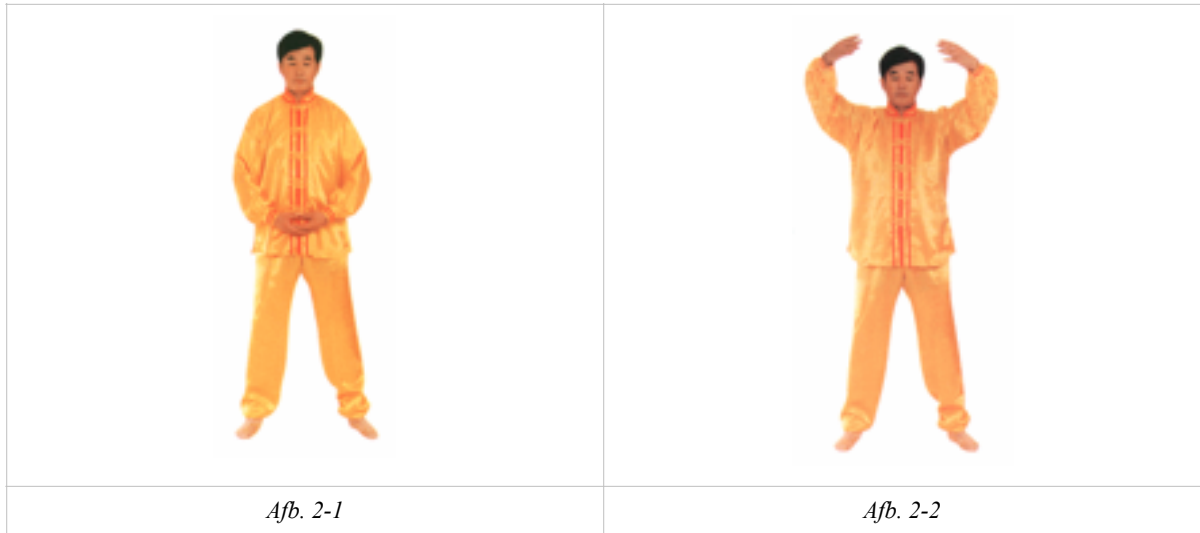
Formules:

Sheng Hui Zeng Li, Rong Xin Qing Ti

Si Miao Si Wu, Fa Lun Chu Qi

Vorbereiding:

Sta natuurlijk met de voeten op schouderbreedte. Hou het hele lichaam ontspannen maar niet slap. Buig de knieën licht. Hou de knieën en heupen ontspannen en de onderkaak lichtjes ingetrokken. Hou het puntje van de tong tegen het gehemelte, met de tanden een beetje van elkaar. Sluit de lippen en ogen zachtjes. Neem een vreedvolle en serene gelaatsuitdrukking aan. Shuanshou Jieyin (*voeg de handen samen*). (zoals in Afb. 2-1)



Tou Qian Bao Lun (*het houden van het wiel voor het hoofd*)

Begin met Jieyin. Breng de handen langzaam vanuit de vorige positie naar boven, doe de handen uit elkaar. Hou de handpalmen naar het gezicht gericht ter hoogte van de wenkbrauwen, nadat ze naar het voorhoofd gebracht zijn. Laat de vingertoppen van beide handen naar elkaar wijzen, met een afstand van 15 cm. Vorm een cirkel met de twee armen en ontspan het hele lichaam (zoals in Afb. 2-2).



Fu Qian Bao Lun (*hou het wiel voor de onderbuik*)

Breng beide handen vanuit de vorige positie langzaam naar de onderbuik, en bewaar een afstand van ongeveer 10 cm tussen de handen en de onderbuik. Hef de ellebogen naar voren om de armholtes hol te maken. Hou de handpalmen naar boven gericht. De vingers van beide handen wijzen naar elkaar met een afstand van 10 cm. Vorm een cirkel met de armen (zoals in Afb. 2-3).

Tou Ding Bao Lun (*hou het wiel boven het hoofd*)

Hef vanuit de vorige positie de handen langzaam boven het hoofd, terwijl de cirkelvorm onveranderd gehouden wordt. Maak een gebaar van omhelzing van het wiel, met de vingers van de ene hand gericht naar die van de andere hand. De handpalmen zijn naar beneden gericht. Bewaar een afstand van 20-30 cm tussen de vingertoppen van beide handen. Vorm een cirkel met de armen. Hou de schouders, armen, ellebogen en polsen ontspannen (zoals in Afb. 2-4).

Liang Ce Bao Lun (*hou het wiel aan beide zijden*)

Breng de handen langzaam vanuit de vorige positie naar beide kanten van het hoofd. Hou de beide palmen naar de oren gericht, de onderarmen verticaal en de schouders ontspannen. Breng de handen niet te dicht naar de oren. (zoals in Afb. 2-5).



Die Kou Xiao Fu (*hou de handen over elkaar voor de onderbuik*)

Breng de handen vanuit de vorige houding langzaam naar beneden, naar de onderbuik. Hou de handen over elkaar (zoals in Afb. 2-6). Sluit de oefening af met Liang Shou Jieyin (zoals in Afb. 2-7).

4.3 Guantong Liangji Fa (*doordringing van de twee kosmische uitersten*)

Principe:

Deze oefening is bedoeld om de energie van de kosmos en het menselijk lichaam te vermengen en uit te wisselen. Een grote hoeveelheid energie wordt verwijderd uit het lichaam en binnen gehaald uit de kosmos. In een zeer korte periode kan de beoefenaar de ziekteveroorzakende en zwarte Qi uit zijn lichaam verwijderen en een grote hoeveelheid energie uit de kosmos opnemen, zodat zijn lichaam gezuiverd wordt en snel de staat zal bereiken van "Zuiver Wit Lichaam". Tegelijkertijd kan het maken van de handbewegingen, "het openen van de top van het hoofd" helpen bereiken, en het deblokkeert de kanalen onder de voeten.

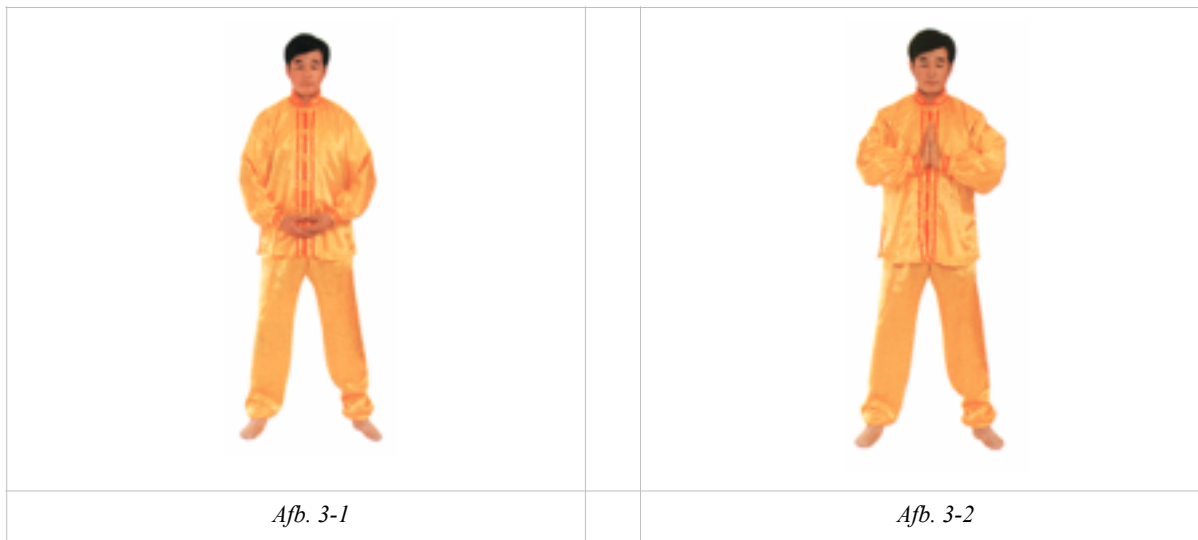
Stel jezelf voor als twee lege vaten staande tussen hemel en aarde, gigantisch en onvergelijkbaar groot, vooraleer je de oefening doet. Met de opwaartse beweging van de handen, stroomt de Qi in het lichaam rechtstreeks uit de top van het hoofd naar het bovenste uiterste van de kosmos, terwijl, met de neerwaartse beweging van de handen, het langs de zolen van de voeten naar buiten gaat naar het onderste uiterste. Met de beweging van de handen, keert de energie binnen in het lichaam terug vanuit beide uitersten en wordt dan uitgestraald in de tegenovergestelde richting. Beweeg de handen 9 keren afwisselend op en neer. Hou de linkerhand (rechterhand voor vrouwen) bij de negende beweging omhoog en wacht op de aankomst van de andere hand bovenaan. Beweeg beide handen vervolgens naar beneden, waardoor de energie naar het onderste uiterste gebracht wordt en dan terug naar het bovenste uiterste door het lichaam. Neem de energie terug na 9 maal de handen op en neer bewogen te hebben. Draai de Falun met de klok mee (van voren gezien) voor de onderbuik, vier keer, om de energie van buitenaf in het lichaam te draaien. Voeg dan de handen samen (*Jieyin*) om de oefening af te sluiten, maar niet de beoefening.

Formules:

Jing Hua Ben Ti, Fa Kai Ding Di
 Xin Ci Yi Meng, Tong Tian Che Di

Vorbereiding:

Sta natuurlijk met de voeten gespreid op schouderbreedte. Hou het hele lichaam ontspannen, maar niet verslapt. Buig de knieën lichtjes. Hou de knieën en heupen losjes, met de onderkaak lichtjes ingetrokken. Hou het puntje van de tong tegen het gehemelte, met de tanden een beetje uit elkaar. Sluit de lippen en ogen zacht. Neem een vredige en serene gelaatsuitdrukking aan. Shuang Shou Jieyin (*voeg de handen samen*) (zoals in Afb. 3-1) en Heshi (zoals in Afb. 3-2) voor de borst.

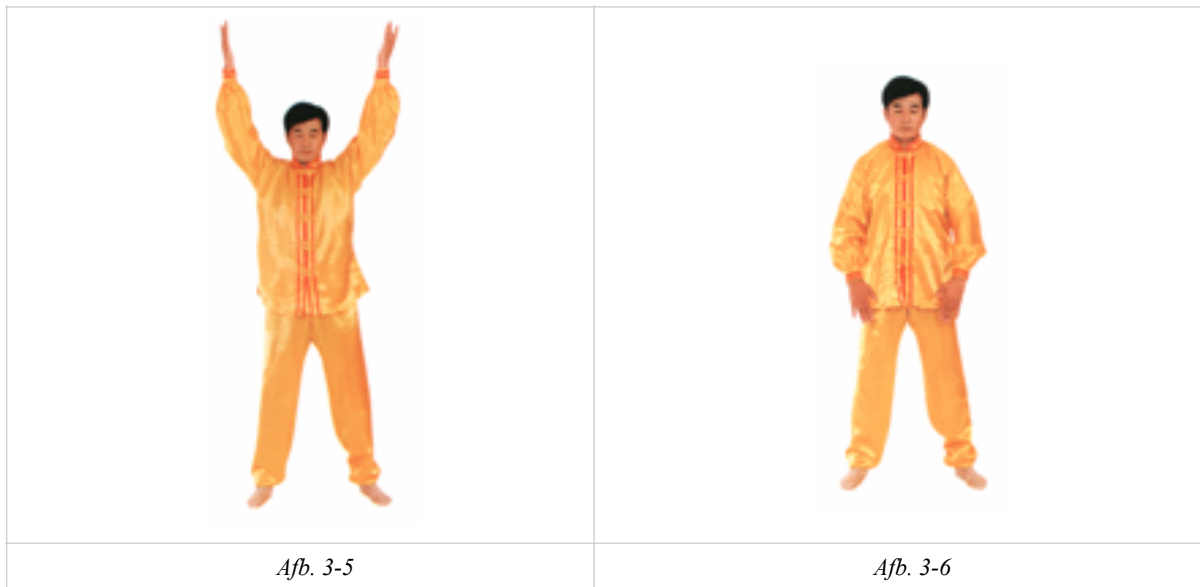


Dan Shou Chong Guan (*beweging met één hand*)

Begin met de bovenstaande houding Heshi. Beweeg één hand naar boven en de andere hand naar beneden, waardoor je de werking van Qiji (*het energiemechanisme*) buiten het lichaam volgt. Met de bewegingen van de handen gaat de energie in het lichaam voortdurend op en neer. Hef eerst de linkerhand naar boven voor mannen, of de rechterhand voor vrouwen (zoals in Afb. 3-3).



Terwijl de linkerhand, of rechterhand voor vrouwen, langs de voorkant van het gezicht, tot boven het hoofd wordt geheven, wordt de rechterhand (linkerhand voor vrouwen) langzaam naar beneden gebracht. Beweeg de beide handen afwisselend op deze manier (zoals in Afb. 3-4). De beide handpalmen zijn naar het lichaam gericht, op een afstand van 10 cm van het lichaam. Hou het hele lichaam ontspannen terwijl je de oefening doet. Een op en neer beweging van de hand telt voor één keer. Doe dit 9 keer.



Shuang Shou Chong Guan (beweging met twee handen)

Bij de negende beweging, dit is wanneer de linkerhand (rechterhand voor vrouwen) boven is, breng je de andere hand ook naar boven, zodat beide handen boven zijn (zoals in Afb. 3-5). Breng dan beide handen gelijktijdig naar beneden (zoals in Afb. 3-6), met de handpalmen naar binnen gericht en op een

afstand van 10 cm van het lichaam. Beide handen op en neer bewegen is één keer. Doe dit 9 maal.



Shuang Shou Tui Dong Falun (het draaien van de Falun met beide handen)

Na de beweging met beide handen, breng je de handen naar beneden langs het hoofd en de borst tot aan de onderbuik. Draai nu de Falun voor de onderbuik (zoals in Afb. 3-7, 3-8, en 3-9), met de linkerhand aan de binnenzijde voor mannen en de rechterhand aan de binnenzijde voor vrouwen. Bewaar een afstand van 3 cm tussen beide handen en tussen de binnenste hand en de onderbuik. Draai de Falun vier keer met de richting van de klok (van voren gezien) om de energie van buitenaf terug het lichaam in te draaien. Hou de bewegingen van de handen binnen het gebied van de onderbuik tijdens het draaien van de Falun.



Liang Shou Jieyin (zoals in Afb. 3-10).

4.4 Falun Zhou Tian Fa (Falun Hemelse Circulatie)

Principe:

Falun Hemelse Circulatie stelt de energie in het lichaam in staat om te circuleren over een grote oppervlakte. In plaats van slechts door één of meerdere kanalen te gaan, circuleert de energie voortdurend van de hele Yin zijde van het lichaam naar de Yang zijde. Deze oefening is absoluut superieur aan de algemene methodes die de energiecirculatie in de kanalen bevorderen of aan de grote en kleine hemelse circulaties. Het is een Falun Gong oefening op tussenliggend niveau. Op basis van de drie voorgaande reeksen oefeningen, is deze bedoeld om alle energiedoorgangen van het hele lichaam te openen (inclusief het grote hemelse circuit), zodat ze geleidelijk geopend worden van boven naar beneden over het gehele lichaam. Het uitzonderlijke kenmerk van deze oefening is dat de draaiing van Falun gebruikt wordt om alle abnormale toestanden van het menselijk lichaam te herstellen, zodat haar micro-universum zal terugkeren naar de oorspronkelijke staat en de energie onbelemmerd door het hele lichaam zal stromen. Wanneer deze staat bereikt wordt, zal de beoefenaar een zeer hoog niveau van Shi-Jian-Fa (*de In-Drie-Wereld-Fa*) cultivatie bereikt hebben. Degenen die goed ontwikkeld zijn in alle deugden kunnen hun cultivatie van de Grote Wet beginnen. Op dit moment zullen hun energiepotentie en supernormale krachten enorm groeien. Wanneer je deze oefening doet beweeg dan je handen in overeenstemming met Qiji (*het energiemechanisme*). Iedere beweging is rustig, langzaam en natuurlijk.

Formules:

Xuan Fa Zhi Xu, Xin Qing Si Yu

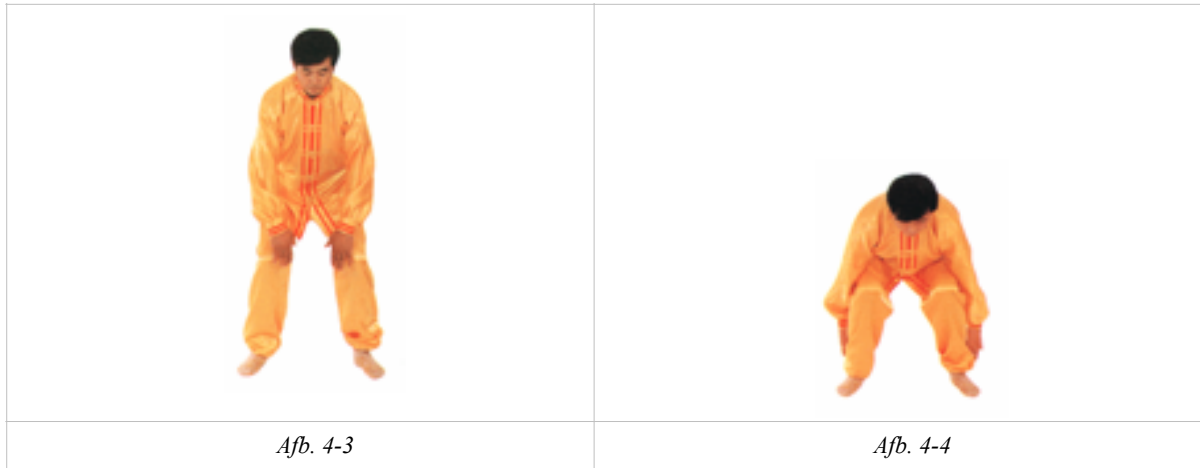
Fan Ben Gui Zhen, You You Si Qi

Vorbereiding:

Sta natuurlijk, met de voeten op schouderbreedte. Hou het hele lichaam ontspannen maar niet slap. Buig de knieën lichtjes. Hou de knieën en heupen losjes, en de onderkaak lichtjes ingetrokken. Hou het puntje van de tong tegen het gehemelte en de tanden lichtjes van elkaar. Sluit de lippen en ogen zacht. Neem een vredige en serene gelaatsuitdrukking aan.



Shuang Shou Jieyin (*voeg de handen samen*) (zoals in Afb. 4-1) en dan Heshi voor de borst (zoals in Afb. 4-2).



Doe de handen van elkaar. Beweeg ze naar beneden, naar de onderbuik, met de handpalmen naar het lichaam gericht. Bewaar een afstand van 10 cm tussen de handen en het lichaam. Nadat de handen de onderbuik gepasseerd zijn, breng je ze verder naar beneden langs de binnenkant van de benen. Buig tegelijkertijd voorover en hurk (zoals in Afb. 4-3). Wanneer de vingertoppen dicht bij de grond zijn, beweeg je de handen langs de buitenkant van de voeten in een cirkel van de voorkant van de voet naar het uiteinde van de hiel (zoals in Afb. 4-4).



Buig dan de polsen lichtjes en breng de handen naar boven langs de achterkant van de benen (zoals in Afb. 4-5). Maak de rug weer recht terwijl je de handen langs de rug naar boven brengt (zoals in Afb. 4-6). Laat de twee handen het lichaam niet raken terwijl je de oefening doet; anders zal de energie op beide handen in het lichaam opgenomen worden.



Wanneer de handen niet hoger meer kunnen worden geheven, maak je holle vuisten (zoals in Afb. 4-7), en breng ze onder de oksels door naar voren. Kruis de armen voor de borst; zoals in Afb. 4-8 (Er is geen speciale vereiste voor welke arm bovenaan of welke onder moet. Het wordt bepaald door je gewoonte, onafhankelijk van het geslacht).



Open de holle vuisten, en plaats de handen boven de schouders (met een opening tussen de handen en de schouders). Beweeg de handen langs de buitenzijde (*Yang zijde*) van de armen naar de polsen. Draai ze vervolgens naar elkaar toe zodat de palmen naar elkaar wijzen op een afstand van 3-4 cm. Dat betekent dat de buitenste duim naar boven gericht is en de binnenste duim naar beneden. Vorm nu een “rechte lijn” met de handen en de onderarmen (zoals in Afb. 4-9). Draai beide palmen in tegenovergestelde richting, alsof men een bal in de handen houdt, door de buitenste hand naar binnen te bewegen en de binnenste hand naar buiten. Beweeg vervolgens de handen langs de binnenzijde (*Yin zijde*) van de armen terwijl de armen over het hoofd geheven worden naar de achterkant van het hoofd. De handen blijven in gekruiste positie achter het hoofd (zoals in Afb. 4-10).



Beweeg de handen dan verder naar beneden naar de ruggengraat (zoals in Afb. 4-11). Doe de handen uit elkaar, met de vingers naar beneden gericht, om de energie op de rug over te nemen. Beweeg vervolgens beide handen parallel aan elkaar over de kruin van het hoofd naar de voorkant van de borst (zoals in Afb. 4-12). Aldus is een hemelse circulatie voltooid. De bewegingen worden 9 keer herhaald. Na het beëindigen van de oefening beweeg je de handen langs de borst naar de onderbuik.



Die Kou Xiao Fu (*overlap de handpalmen voor de onderbuik*) (zoals in Afb. 4-13), en Shuang Shou Jieyin (*voeg de handen samen*) (zoals in Afb. 4-14).

4.5 Shen Tong Jia Chi Fa (weg van het versterken van de supernormale krachten)

Principe:

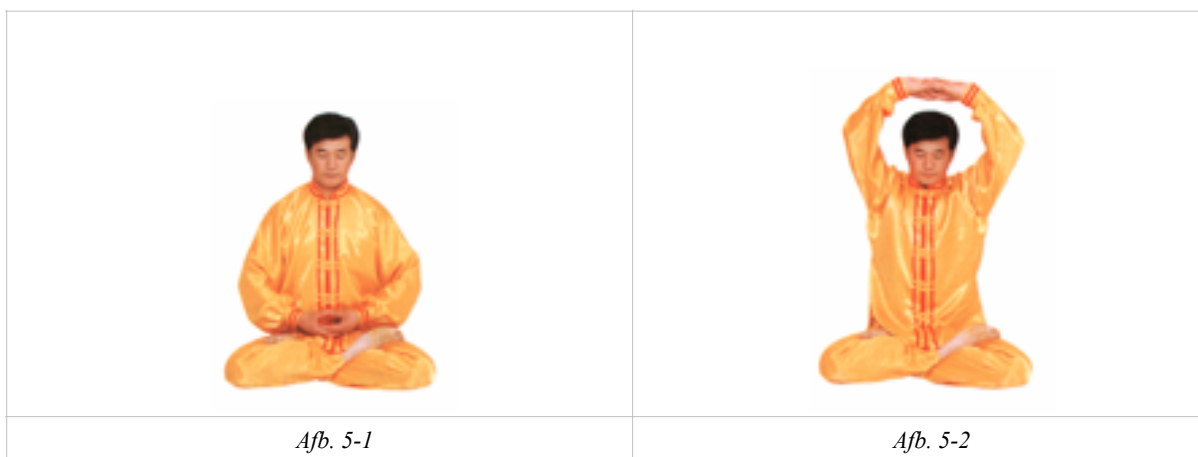
De oefening van het versterken van de supernormale krachten in Falun Gong is een rustige cultivatie-oefening met meerdere doelen. Het is bedoeld om de goddelijke krachten (met inbegrip van de supernormale vermogens) en energiepotentie te versterken door middel van het draaien van de Falun met Boeddha's handbewegingen. De oefening was oorspronkelijk een geheime cultivatiemethode die het tussenliggende niveau overstijgt. Om aan de vraag te voldoen van beoefenaars met een aanzienlijke basis, maak ik speciaal deze cultivatiemethode openbaar om deze voorbestemde beoefenaars te redden. Deze oefening vereist dat ze beoefend wordt al zittend met beide benen gekruist. De dubbele kruising van de benen verdient de voorkeur, alhoewel de enkelvoudige kruising ook acceptabel is in het begin. Tijdens de oefening stroomt de energie krachtig en wordt het lichaam omringd door een groot energieveld. De handen bewegen volgens Qiji (*het energiemechanisme*) dat geïnstalleerd is door de meester. Wanneer de handbewegingen beginnen volgt het hart de beweging van de gedachten. Hou de geest leeg bij het versterken van de bovennatuurlijke krachten, terwijl het onderbewustzijn zich gedeeltelijk in de handpalmen bevindt. Het midden van de handpalm voelt warm, zwaar en verdoofd aan alsof je een gewicht vasthoudt. Je moet echter niet bewust streven naar dergelijke gevoelens, maar je moet alles natuurlijk laten verlopen. De tijd van het met gekruiste benen zitten verschilt naargelang het uithoudingsvermogen van elke beoefenaar. Hoe langer, hoe beter. Hoe langer men zit, des te intensiever het zal zijn, en des te sneller de cultivatie-energie toeneemt. Denk aan niets, wanneer je deze oefening doet, en hou je geest vrij van alle gedachten. Op deze manier, zul je geleidelijk rustig worden, terwijl je van de staat van dynamische oefening, die rustig lijkt maar niet Ding is, naar de staat van Ding (*staat van lege maar bewuste geest*) gaat. Maar je hoofdbewustzijn moet weten dat je de oefening aan het doen bent.

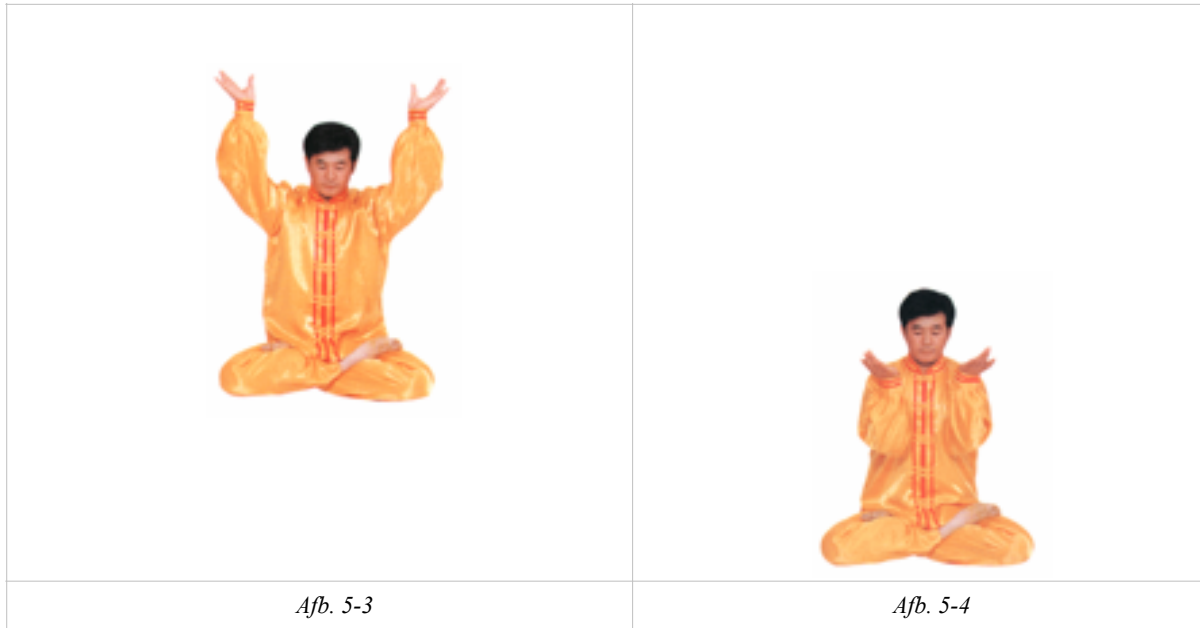
Formules:

You Yi Wu Yi, Yin Sui Ji Qi
 Si Kong Fei Kong, Dong Jing Ru Yi

Liang Shou Jieyin (voeg de handen samen)

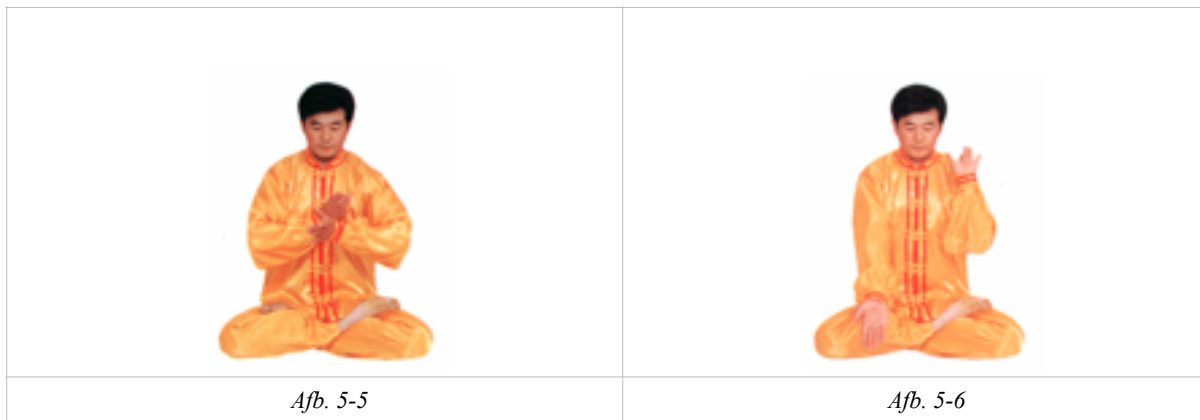
Zit met gekruiste benen in lotushouding. Hou het hele lichaam ontspannen, maar niet slap. Hou de rug recht en de nek opgericht. Trek de onderkaak lichtjes in. Hou het puntje van de tong tegen het gehemelte, met de tanden een beetje van elkaar. Sluit de lippen en ogen zachtjes. Mededogen spreidt zich vanuit het hart. Neem een vreedvolle en serene gelaatsuitdrukking aan. Voeg de handen samen in Jieyin voor de onderbuik, en wordt geleidelijk rustig. (zoals in Afb. 5-1).





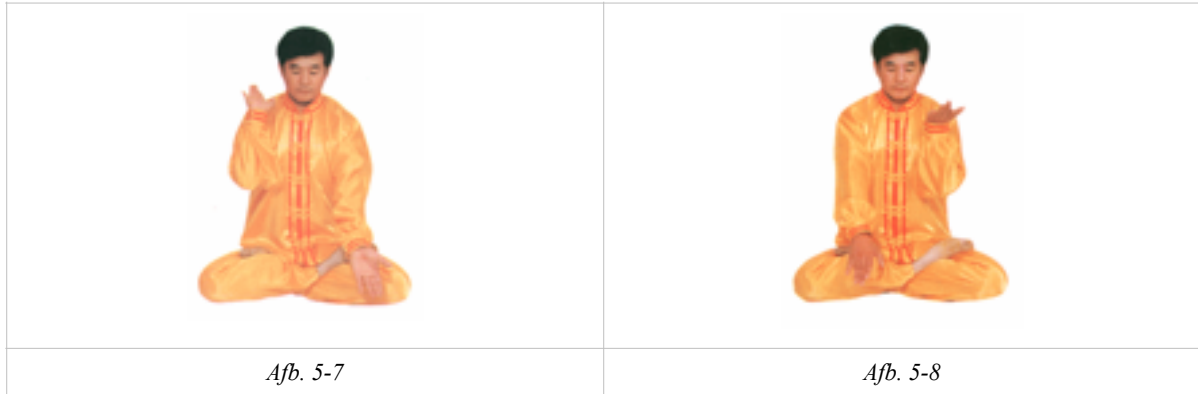
Shou Yin Zhi Yi (de eerste handbeweging)

Wanneer de handbewegingen beginnen, volgt het hart de beweging van de gedachten. De bewegingen zouden het energiemechanisme geïnstalleerd door de Meester moeten volgen. De bewegingen moeten ongehaast, langzaam en vloeiend zijn. Begin met de samengevoegde handen. Hef de handen langzaam naar boven. Draai voor het hoofd beide handpalmen geleidelijk naar boven. Op het moment dat de handpalmen helemaal omgedraaid zijn, hebben de handen hun bovenste positie bereikt (zoals in Afb. 5-2). Doe de handen vervolgens uit elkaar, teken een boog boven het hoofd, en beweeg ze zijwaarts totdat ze de voorzijde van het hoofd bereiken (zoals in Afb. 5-3). Breng beide handen langzaam naar beneden, en hou de ellebogen naar binnen. Draai de beide palmen naar boven, met de vingers naar voren gericht (zoals in Afb. 5-4).



Terwijl je de polsen strekt, kruis je ze voor de borst, met de linkerhand aan de buitenkant voor mannen, en de rechterhand aan de buitenkant voor vrouwen (zoals in Afb. 5-5). Nadat de twee handen elkaar kruisen en “een rechte lijn” vormen, draai je de pols van de buitenste hand naar buiten en dan zijwaarts terwijl je de palm naar boven draait, en teken een halve cirkel met de vingertoppen naar

achteren gericht. De beweging wordt met enige kracht gedaan. Breng ondertussen de binnenste hand geleidelijk naar beneden totdat de arm gestrekt is. Draai vervolgens de handpalm naar boven, terwijl de hand en arm een hoek van 30 graden vormen ten opzichte van het lichaam (zoals in Afb. 5-6).

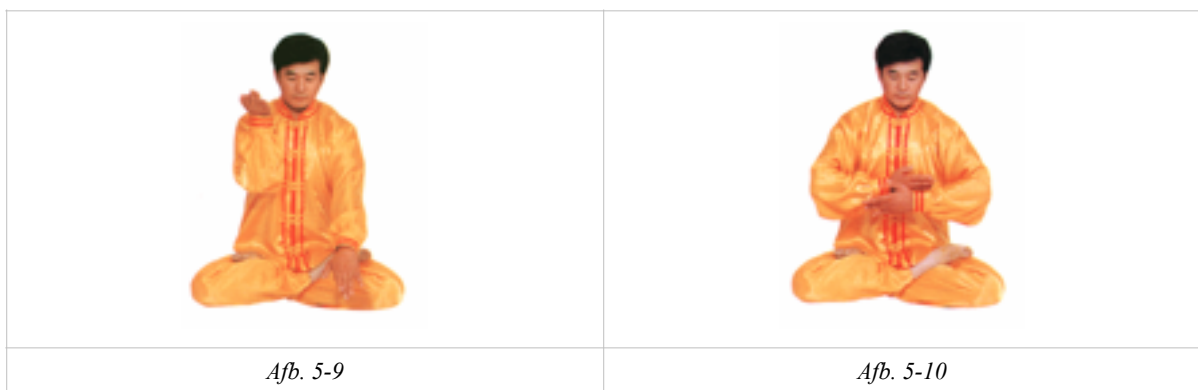


Shou Yin Zhi Er (de tweede handbeweging)

Ga verder vanuit de vorige houding (zoals in Afb. 5-6). Beweeg de linkerhand (de bovenste hand) langs de binnenzijde van de twee handen, en breng de rechterhand naar boven terwijl de palm naar binnen draait. De handbewegingen omvatten de wisseling van de linkerhand en de rechterhand zoals in de eerste beweging, maar de handpositie is precies het tegenovergestelde (zoals in Afb. 5-7).

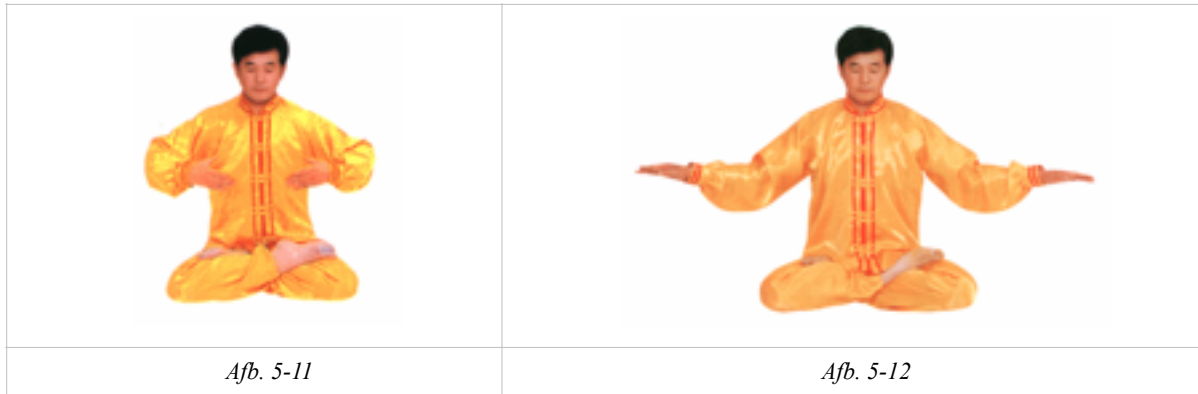
Shou Yin Zhi San (de derde handbeweging)

Strek de rechterpols, voor mannen, (de linkerpols voor vrouwen), met de palm naar het lichaam gericht. Nadat de handen elkaar kruisen voor de borst, breng je de rechterhand naar beneden en strek de arm schuin naar beneden totdat de hand zich boven het scheenbeen voor het lichaam bevindt. Strek de arm. Draai de linkerpalm, voor mannen (de rechterpalm voor vrouwen), naar binnen terwijl deze naar boven beweegt en de rechterhand kruist zodat deze naar het lichaam gericht is. Nadat de handen elkaar kruisen voor de borst, wordt de palm gedraaid en voor de linkerschouder gebracht (rechterschouder voor vrouwen). Wanneer de hand deze positie bereikt (zoals in Afb. 5-8), draait de palm naar boven met de vingers naar voren gericht.



Shou Yin Zhi Si (de vierde handbeweging)

Doe dezelfde beweging als de derde handbeweging, maar dan in spiegelbeeld. Bij het kruisen van de handen, bevindt de linkerhand zich aan de binnenkant (de rechterhand voor vrouwen) en de rechterhand (linkerhand voor vrouwen) aan de buitenkant. De handbewegingen omvatten het wisselen van de linker- en rechterhand, en de handposities zijn tegengesteld (zoals in Afb. 5-9). De bewegingen van de bovenstaande vier handbewegingen zijn vloeiend en ononderbroken.



Jia Chi Qiu Zhuang Shen Tong (het versterken van de supernormale krachten met een balvorm)

Ga verder vanuit de vierde handbeweging. Beweeg de bovenste hand langs de binnenzijde en de onderste hand langs de buitenzijde. Draai de rechterhand bij mannen (de linkerhand bij vrouwen) tot aan de borst. Hef de linkerhand bij mannen (de rechterhand bij vrouwen). Wanneer de twee onderarmen zich voor de borst bevinden en een rechte lijn vormen (zoals in Afb. 5-10) beweeg dan de handen in zijwaartse richting (zoals in Afb. 5-11), terwijl je de palmen naar beneden draait. Wanneer de handen zich voorbij de knieën bevinden, hou ze dan ter hoogte van de taille met de onderarmen en de polsen parallel aan de grond en de twee armen ontspannen (zoals in Afb. 5-12). Deze houding brengt de supernormale krachten in het lichaam naar de handen om daar versterkt te worden. Dit zijn de bolvormige supernormale krachten. Tijdens dit proces, zullen de handpalmen warm, zwaar en verdoofd voelen, alsof je een gewicht vasthoudt. Zoek niet opzettelijk naar dergelijke sensaties, maar laat alles natuurlijk verlopen. Hoe langer je oefent, hoe beter. Hou zolang mogelijk vol.

Jia Chi Zhu Zhuang Shen Tong (het versterken van de supernormale krachten met een zuilvorm)

Ga verder vanuit de vorige positie. Draai de rechterhand voor mannen (de linkerhand voor vrouwen), zodat de palm naar boven wijst, terwijl je deze naar de onderbuik brengt. Wanneer de hand zich op de juiste plaats bevindt, plaats deze dan voor de onderbuik met de palm naar boven gericht. Breng tegelijkertijd de linkerhand voor mannen (de rechterhand voor vrouwen), naar de onderkaak, met de palm nog steeds naar beneden gericht. Hou de hand ter hoogte van de onderkaak, en de onderarm en de hand gestrekt. Nu zijn beide handpalmen naar elkaar gericht. Blijf onbeweeglijk (zoals in Afb. 5-13). Dit is de houding voor het versterken van de supernormale krachten met een zuilvorm, zoals de "Palm Donder", enz... Blijf in deze houding totdat je voelt dat je het niet langer uit kan houden.



Maak vervolgens een halve cirkel met de bovenste hand, van de bovenkant naar de onderbuik, en hef tegelijkertijd de onderste hand naar de onderkaak terwijl je de palm naar beneden draait (zoals in Afb. 5-14). Hou de arm op schouderhoogte en de palmen naar elkaar gericht. Dit is een andere houding voor het versterken van de supernormale krachten met zuilvorm, maar met tegenovergestelde handposities. Blijf in deze houding totdat de armen te moe worden om het uit te houden.

Jing Gong Xiulian (*rustige cultivatie*)

Ga verder vanuit de laatste positie. Maak een halve cirkel met de bovenste hand, van de bovenzijde naar de onderbuik. Liang Shou Jieyin (*voeg de handen samen*) (zoals in Afb. 5-15) en treedt binnen in de staat van rustige cultivatie. Blijf in Ding (*staat van lege maar bewuste geest*). Hoe langer, hoe beter.



Afb. 5-16

Eindbeweging

Shuang Shou Heshi hou de handen samen voor de borst (zoals in Afb. 5-16), kom uit Ding, en haal de benen uit elkaar.

Enkele Basisvereisten en Aandachtspunten bij het Beoefenen van Falun Gong

1. De vijf oefeningensets van Falun Gong kunnen opeenvolgend of afzonderlijk gedaan worden. Maar gewoonlijk wordt de eerste set eerst gedaan. Bovendien is het het beste om de eerste set oefeningen drie maal te doen. Natuurlijk kunnen de andere oefeningensets nog steeds gedaan worden zonder de eerste te doen. Elke set kan afzonderlijk gedaan worden.
2. Elke beweging moet accuraat en met ritme gedaan worden. De handen en armen moeten vloeiend naar boven en onder, links en rechts, voor en achter bewegen. Volg het energiemechanisme en beweeg ongehaast, langzaam en vloeiend. Beweeg niet te snel noch te langzaam.
3. Beoefen onder de controle van je hoofdbewustzijn. Falun Gong cultiveert het hoofdbewustzijn. Wiebel niet opzettelijk. Controleer jezelf wanneer je wiebelt. Open je ogen, indien nodig.
4. Hou het gehele lichaam ontspannen, in het bijzonder de knieën en heupen. De kanalen zullen geblokkeerd raken indien je te stijf staat.
5. Wanneer je de oefeningen doet, moeten de bewegingen ontspannen en natuurlijk zijn, zich ontplooiend en gemakkelijk, samenhangend en vrij, stevig maar zacht, met een zekere kracht maar niet rigide en stijf. Als je het zo doet zal het een merkbaar effect hebben.
6. De voltooiing van elke oefening betekent het einde van de bewegingen, maar niet van de beoefening. Al wat je hoeft te doen, is de handen samenvoegen (*Jieyin*), wat het einde van de bewegingen betekent. Beëindig de oefening niet met Yinian (*intentie*), omdat de rotatie van de Falun nooit stopt.
7. Degenen die zwak of ziek zijn mogen oefenen naargelang hun fysieke condities. Zij mogen minder oefenen of kiezen om één set oefeningen te doen. Ze mogen met gekruiste benen oefenen in plaats van de dynamische oefeningen te doen. De beoefening kan beter niet onderbroken worden.
8. Er zijn geen specifieke vereisten met betrekking tot plaats, tijd, en richting tijdens de oefeningen. Het verdient echter wel de voorkeur dat de plaats schoon is en de omgeving rustig.
9. Al de oefeningen worden gedaan zonder intentie. Ze kunnen dus niet afwijken. Meng Falun Gong niet met om het even welk ander systeem van cultivatie. Anders, zal de Falun vervormd raken.
10. Wanneer je het werkelijk onmogelijk vindt om de staat van rust te bereiken tijdens de oefening, mag je de naam van de Meester reciteren. Na verloop van tijd zul je geleidelijk in staat zijn om de staat van rust te bereiken.

11. Enkele beproevingen kunnen opkomen tijdens de beoefening. Ze zijn bedoeld om het “karma” af te betalen. Iedereen heeft “karma”. Wanneer je je oncomfortabel voelt, denk dan niet dat je ziek bent. Met de bedoeling om “karma” op te lossen, om de weg vrij te maken voor cultivatie, kunnen sommige beproevingen sneller en vroeger komen.

12. In het beginstadium, als je je benen niet kunt kruisen voor de zit-oefening mag je oefenen terwijl je op de rand van een stoel zit, op deze manier kun je dezelfde effectiviteit bereiken. Maar als beoefenaar moet je in staat zijn om de lotuspositie aan te nemen. Na verloop van tijd, zul je zeker in staat zijn het te doen.

13. Als je tijdens de rustige oefening, enkele beelden of scènes zou zien, schenk er dan geen aandacht aan, en ga verder met je oefening. Als je verstoord wordt door enkele vreselijke scènes of je bedreigd voelt, zeg dan tot jezelf: “Ik wordt beschermd door de Meester van Falun Gong. Ik ben nergens bang voor.” Als alternatief mag je de naam van Meester Li reciteren, en verder gaan met je oefening.

5. Vragen en antwoorden

5.1 Falun en Falun Gong

Vraag: Waaruit is Falun samengesteld?

Antwoord: Falun is een intelligente entiteit samengesteld uit materie van hoge energie. Het kan materie automatisch transformeren tot cultivatie-energie. Het bestaat niet in onze ruimte.

Vraag: Hoe ziet Falun eruit?

Antwoord: We kunnen alleen zeggen dat Falun bijna goudachtig geel is, want zo'n kleur is er niet in onze ruimte. Zijn achtergrond is helder rood, en de achtergrond van de buitenste ring is oranje. De twee Taiji-patronen samengesteld uit rode en zwarte kleuren behoren tot de Taoïstische School, terwijl de andere twee in rood en blauw behoren tot de Pre-Taoïstische School. Dus ze zijn niet hetzelfde. Het teken “☯” is goudachtig geel. Een persoon bij wie het Hemelse Oog open is op een laag niveau zal vinden dat het draait als een elektrische ventilator. Als hij het duidelijk kan zien, zal hij het erg mooi vinden, en het is altijd een inspiratie en een aanmoediging voor een beoefenaar op zijn weg van cultivatie.

Vraag: Waar verblijft Falun bij het begin? Waar is het later?

Antwoord: De Falun die ik je werkelijk geef is er maar een. Deze verblijft in je onderbuik, dat wil zeggen, de plaats waar we van zeggen dat je er je innerlijke elixir cultiveert of bewaart. Hij verandert nooit van plaats. Sommige mensen zien er een heleboel draaien. Dat zijn degenen die door mijn Fashen gebruikt worden om je lichaam aan te passen.

Vraag: Kan ik een Falun ontwikkelen door beoefening? Hoeveel kan ik er ontwikkelen? Wat is het verschil tussen degene die ik zal ontwikkelen en die u mij gegeven hebt?

Antwoord: Ja, dat kun je. Je zult meer en meer Falun verkrijgen naarmate je energiepotentie steeds krachtiger wordt. Ze zijn allemaal hetzelfde behalve die in de onderbuik, die het basiswiel is en die zich niet verplaatst, deze is de wortel.

Vraag: Hoe kan ik de aanwezigheid en het draaien van Falun proberen te ervaren?

Antwoord: Je hoeft dat niet te proberen. Sommige mensen zijn zeer gevoelig. Zij kunnen Falun voelen draaien. In de eerste dagen wanneer ik Falun inplant in je onderbuik, zou je je een beetje ongemakkelijk kunnen voelen, iets pijnlijks in de buik of iets dat beweegt of branderig aanvoelt of zo. Zodra je er aan gewend raakt, verdwijnen dergelijke gevoelens allemaal. Maar iemand met supernormale capaciteiten kan de Falun daar zien. Het is net zoiets als dat je de peristaltiek van je maag niet voelt.

Vraag: De Falun in de tekening draait in de andere richting dan die op de studenten-identiteitskaart (die gebruikt werd tijdens de eerste twee lezingenreeksen gehouden in Beijing). Waarom draait de laatste tegen de wijzers van de klok in?

Antwoord: Dit is zo omdat ik je iets goeds wil geven. Het straalt energie uit om je lichaam aan te passen als het zo draait. Daarom draait het niet met de wijzers van de klok mee. Je kunt het zien draaien.

Vraag: Op welk moment installeert u Falun bij de studenten?

Antwoord: Dit zou ik graag met iedereen hier willen bespreken. Want voor sommige studenten die verscheidene cultivatiemethoden hebben beoefend, is het moeilijk om hun lichamen te zuiveren. Voordat ik hen met Falun kan uitrusten moet ik extra moeite doen om hen te ontdoen van de slechte dingen in hun lichamen en om tegelijkertijd de goede dingen te behouden. Falun van verschillende groottes worden gegeven aan verschillende beoefenaars al naargelang hun niveaus van cultivatie. Sommige studenten hebben nooit aan enige cultivatie-beoefening gedaan, maar zij hebben goede aangeboren kwaliteiten. Zij zullen worden voorzien van Falun wanneer hun lichamen, door mijn bijstelling in de klas, bevrijd zijn van ziekte, en de staat hebben bereikt van "Melk Wit Lichaam". Andere studenten echter, hebben zeer slechte fysieke condities die goede bijstelling nodig hebben. Hoe kan ik hen uitrusten met Falun zonder hen eerst in orde te hebben gebracht? Er zijn maar weinig mensen die geen Falun kunnen krijgen in de klas. Het maakt niet uit, omdat ik hen met Qiji (*het energiemechanisme*) heb uitgerust om hen te helpen Falun te ontwikkelen na verloop van tijd.

Vraag: Hoe ben ik Falun gaan dragen?

Antwoord: Je draagt het helemaal niet. Ik zond Falun uit en installeerde het in je onderbuik. Natuurlijk is dit niet in deze fysieke dimensie gedaan maar in een andere dimensie. Anders, met die ingewanden in je onderbuik, hoe zou je het kunnen verdragen als het draait? Falun bestaat in een andere ruimte en het heeft niets met deze ruimte te maken.

Vraag: Kan ik nog een Falun krijgen als ik een volgende serie lezingen volg?

Antwoord: Nee, je kunt slechts één Falun krijgen. Je zou mogelijk een heleboel Falun kunnen voelen draaien, maar dat zijn de uitwendig gebruikte die alleen tot doel hebben om je lichaam bij te stellen. Het ontstaan van een reeks van Falun is het meest onderscheidende kenmerk van ons cultivatiesysteem als er energie wordt uitgestraald. Zo draaien er al vele Falun om je heen die je lichaam aan het bijstellen zijn, zelfs als je nog niet bezig bent met oefenen. De Falun die ik echt aan jou gegeven heb is die in je onderbuik.

Vraag: Als ik stop met de beoefening, zal Falun dan verdwijnen? Hoe lang zal het bij mij blijven?

Antwoord: Zolang je jezelf als een beoefenaar beschouwt en je je gedraagt volgens de Xinxing (*innerlijke aard, morele kwaliteit*) vereisten waarover ik gesproken heb, zal Falun je niet verlaten, maar zal versterkt worden zelfs als je niet bezig bent met oefenen. Bovendien, zal je energiepotentie doorgaan met groeien. Als je je echter niet gedraagt volgens de Xinxing-vereisten, zal je beoefening van geen nut zijn zelfs wanneer je ijveriger oefent dan anderen. Welke weg je ook beoefent, je zou kunnen afdwalen als je niet doet wat vereist is. Als jij denkt "waarom is die en die zo slecht? Ik zal hem straffen als ik de supernormale krachten heb verkregen", en je dit boosaardige idee je gedachten laat domineren tijdens je beoefening, dan gedraag je je niet volgens de Xinxing-vereisten waarover ik gesproken heb. Dan ben je feitelijk een kwade weg aan het beoefenen, zelfs als je ons cultivatiesysteem beoefent.

Vraag: U zegt dikwijls, "Falun is niet te koop, zelfs niet voor honderd miljoen yuan". Wat bedoelt u daarmee?

Antwoord: Ik bedoel dat Falun buitengewoon kostbaar is. Wat ik je heb gegeven is niet alleen Falun, maar ook vele kostbare dingen om je te helpen beoefenen. Deze dingen zijn ook niet te koop, zelfs niet voor 1000 goudstukken.

Vraag: Kan ik Falun krijgen als ik te laat kom?

Antwoord: Zolang je komt vóór de laatste drie dagen, zal je lichaam worden bijgesteld en uitgerust met Falun en andere dingen. Ik kan er echter niet zeker van zijn als je later komt. Maar je zult nog steeds worden bijgesteld. Het is dan moeilijk om die dingen in je lichaam te installeren, tenzij je condities behoorlijk goed zijn.

Vraag: Kan alleen door gebruik van Falun de abnormale toestand van het menselijk lichaam gecorrigeerd worden?

Antwoord: Correctie berust niet alleen op Falun. De meester gebruikt ook vele andere methoden.

Vraag: Wat is de prehistorische achtergrond van het ontstaan van Falun Gong?

Antwoord: Ik denk dat dit een te ruime vraag is en ook van een te hoog niveau. Het overtreft dat waar wij recht op hebben te weten gegeven het niveau waarop we ons bevinden. Ik kan het hier niet bespreken. Er is echter één ding dat je moet begrijpen. Dit is Qigong van de Boeddha School, niet Qigong van het Boeddhisme. Het is geen Boeddhisme, ofschoon we hetzelfde doel hebben. Wij zijn gewoon twee verschillende cultivatiemethoden, die twee verschillende paden nemen. Maar we hebben hetzelfde doel.

Vraag: Hoe lang is de geschiedenis van Falun Gong?

Antwoord: Het systeem dat ik beoefend heb is een beetje anders dan dat wat ik bekend heb gemaakt. De Falun die ik heb ontwikkeld is krachtiger dan die ik openbaar heb gemaakt, bovendien ontwikkelde deze de cultivatie-energie ook sneller. Niettemin is het zo dat het cultivatiesysteem dat ik nu introduceer ook tamelijk snelle groei van de cultivatie-energie mogelijk maakt. Bijgevolg stelt het ook hogere en strengere eisen aan de beoefenaar voor wat betreft zijn Xinxing. Wat ik nu bekend heb gemaakt is opnieuw ingericht met niet zulke hoge eisen, maar toch nog hoger dan bij de gewone cultivatiesystemen. Omdat het verschilt van wat het oorspronkelijk was, word ik de grondlegger genoemd van dit systeem. Voor wat betreft de lengte van de geschiedenis van ons cultivatiesysteem, de tijd vóór de publicatie niet meegerekend, zou je kunnen zeggen dat het begonnen is afgelopen mei (1992) toen ik voor het eerst de cultivatiewijze openbaar maakte in het noordoosten van China.

Vraag: Wat geeft u ons tijdens uw lezingen?

Antwoord: Ik geef iedereen Falun. Er is een Falun voor cultivatie en er zijn Falun om het lichaam te corrigeren. Bovendien heb je mijn Fashen die voor je zorgen. Ieder van jullie heeft op z'n minst een van mijn Fashen, zolang je Falun Gong beoefent. Als je niet beoefent, zal mijn Fashen natuurlijk niet voor je zorgen. Hij zou dit niet eens doen als ik hem zou vragen, want hij weet precies waar jij aan denkt.

Vraag: Kan de cultivatie van Falun Gong mij de Juiste Vrucht Status doen bereiken?

Antwoord: Dafa heeft geen beperkingen. Zelfs als je het niveau van Tathagata hebt bereikt, is dat nog steeds niet het einde. Wij zijn een rechtschapen Fa. Beoefen het! Wat je zal verkrijgen is de Juiste Vrucht.

5.2 De Cultivatieprincipes en de Oefeningen

Vraag: Iemand zag duidelijk in een droom dat hij zweefde in de lucht na het doen van "Falun Hemelse Circulatie". Wat betekent dat allemaal?

Antwoord: Ik kan je vertellen, het is geen droom als zoiets gebeurt wanneer je met gekruiste benen zit of aan het dromen bent. Het is Yuanshen (*de Ware Geest*) die het lichaam verlaten heeft. In een droom kun je niet zo helder zien en zo nauwkeurig. Alleen wanneer je Ware Geest uit het lichaam is gegaan, zal dat wat je ziet of zelfs hoe je omhoog zweefde werkelijk gezien worden en duidelijk worden herinnerd.

Vraag: Als Falun vervormd raakt, wat zijn dan de slechte gevolgen?

Antwoord: Dit betekent dat de beoefenaar is afgedwaald en de Falun zal ophouden effectief te zijn. Bovendien zal dit een heleboel moeilijkheden met zich meebrengen voor de beoefenaar, precies zoals men in moeilijkheden raakt als men een zijweg neemt in plaats van de hoofdweg en zijn weg verloren heeft. Zulke moeilijkheden komen gewoonlijk tot uitdrukking in het dagelijks leven.

Vraag: Hoe maakt u het huis van een beoefenaar schoon? Kan er Falun in het huis zijn?

Antwoord: Velen van jullie hier hebben Falun gezien in jullie huizen, en Falun is jullie familieleden ten goede gekomen. Zoals ik gezegd heb, nemen vele dimensies gelijktijdig dezelfde plaats in. Je huis is daarbij geen uitzondering, en moet nodig opgeruimd worden. Bij de opruiming verwijder ik eerst de schadelijke dingen uit het huis en breng dan een energieschild aan zodat geen kwaadaardige dingen kunnen binnenkomen.

Vraag: Tijdens de oefeningen heb ik het gevoel dat een pijnlijke plek gaat zwellen en pijn doen als het aangepakt wordt door de circulerende energie. Hoe verklaart u dat?

Antwoord: Een ziekte is een zwarte energiemassa. Wanneer ik het uiteen laat vallen in het eerste gedeelte van de lessen, zul je de pijnlijke plek voelen zwellen, wat erop wijst dat het zijn wortels verloren heeft en begonnen is op te lossen. Spoedig zal het uit je lichaam verdreven zijn, en de ziekte zal niet langer bestaan.

Vraag: Mijn ziekte verdween in de eerste dagen van de lezingenreeks, maar enige tijd later kwam het plotseling weer terug. Waarom?

Antwoord: Dit is omdat ons cultivatiesysteem snel van het ene niveau naar het andere gaat terwijl ieder niveau maar een zeer korte tijd duurt. Je ziekte is verdwenen voor dat je het beseft. Het symptoom dat je later hebt, wordt veroorzaakt door "Beproevingen" die ik eerder genoemd heb. Bij nadere beschouwing zal het je duidelijk worden dat het anders is dan het oorspronkelijke symptoom. Als je je tot andere Qigong-meesters wendt voor hulp, kunnen ze niets eraan doen. Het is een manifestatie van je karma tijdens de ontwikkeling van je cultivatie-energie.

Vraag: Is het nodig voor een beoefenaar om medicijnen te gebruiken?

Antwoord: Je zou zelf hiertoe moeten ontwaken, in overeenstemming met je begripsvermogen. Als een beoefenaar medicijnen gebruikt, betekent dit dat hij niet gelooft dat zijn ziekte genezen kan worden door beoefening, anders, waarom zou hij het doen? Als je niet handelt naar de Xinxing-vereisten en in ernstige moeilijkheden geraakt, ligt het voor de hand dat je zult zeggen, "Li Hongzhi heeft me gezegd dat ik geen medicijnen moest gebruiken." Maar ik zeg je ook dat je streng moet zijn voor jezelf bij het verbeteren van je Xinxing. Heb je gedaan zoals je gezegd was? Een trouwe beoefenaar van de Grote Wet (*Dafa*) draagt supernormale dingen met zich mee. De ziekten waar gewone mensen aan lijden mogen niet in zijn lichaam voorkomen. Als je met een juist ingestelde geest, gelooft dat je ziekte door beoefening kan genezen, geen medicijnen neemt, je geen zorgen maakt, en je je tot niemand wendt voor een behandeling, zal er iemand komen die voor jou zorgt. Voel je je niet beter en beter, meer en meer op je gemak, iedere dag dat je hier bent? Weet je waarom? Het is omdat mijn Fashen bezig zijn bij velen van jullie lichamen in en uit te gaan om de ziektes weg te werken. Als je niet standvastig bent in je geloof, als je een sceptische houding aanneemt of alleen maar eens uitproberen wil terwijl je beoefent, zul je helemaal niets bereiken. Of je in Boeddha's gelooft of niet, dat hangt af van je verlichtingskwaliteit en aangeboren kwaliteiten. Veronderstel dat de Boeddha ineens verschijnt en mensen zouden dat met hun lichamelijke ogen kunnen zien, dan zou iedereen de Boeddha volgen, en dan zou er geen noodzaak zijn voor hen om hun mentaliteit te veranderen. Je zult de Boeddha niet kunnen zien tenzij je eerst in hem gelooft.

Vraag: Sommige mensen willen u en uw discipelen vragen om hun ziekten te behandelen. Is dat in orde?

Antwoord: Ik kwam niet in de openbaarheid om ziektes te genezen. Er zijn mensen die voorbestemd zijn om aan ziektes te lijden. Het lijkt erop dat sommige mensen nooit zullen begrijpen wat ik heb

gezegd, en ik ga niet verder uitleg geven. Omdat de cultivatiesystemen van de Boeddha School bedoeld zijn om alle bewuste wezens te redden, is het toegestaan om ziektes van anderen te behandelen. Wij behandelen patiënten echter op een georganiseerde wijze met het doel publiciteit te geven aan ons cultivatiesysteem. Omdat ik pas kortgeleden in de openbaarheid kwam en ik nog niet bekend was, erkennen anderen mij niet en zou er misschien niemand mijn lezingen bijgewoond hebben. Door ziektes te genezen tijdens consultaties, lieten we iedereen ervan getuige zijn dat de resultaten zeer goed waren. Dus we deden het niet alleen met als doel om ziektes te genezen. Het is niet toegestaan om krachtige cultivatie-energie te gebruiken om professioneel ziektes te behandelen, en evenmin is het toegestaan om de wetten van deze wereld te vervangen door wetten die deze wereld overstijgen. Door dat te doen, zul je geen goed genezend effect bereiken, omdat dat niet de juiste gang van zaken is. Om verantwoordelijk te zijn ten opzichte van discipelen moeten we jullie lichamen bijstellen tot de toestand waarin ziektes niet langer bestaan. Alleen dan kun je cultiveren naar een hoger niveau. Als je je steeds maar zorgen maakt om je ziekte en in feite niet in het minst van plan bent om te cultiveren, ook al zeg je niets, kent mijn Fashen je gedachten heel precies en je zult uiteindelijk niets bereiken. Tijdens onze lezingenreeks, hebben we jullie lichamen reeds aangepast. Natuurlijk moet je allereerst iemand zijn die cultiveert. Ik zal niet beginnen jullie ziektes te behandelen en middenin een lezingenreeks, meer geld vragen, dat soort dingen zullen we niet doen. Als jouw ziekte niet genezen is, is dat nog steeds een kwestie van je verlichtingskwaliteit. We sluiten zeker die gevallen waarin sommige individuen ernstig ziek zijn niet uit. De reacties in je lichaam zijn misschien niet zo duidelijk, maar in feite zijn ze behoorlijk sterk. Misschien is een eenmalige bijstelling niet voldoende, maar we hebben al ons best gedaan. Het is niet zo dat we niet verantwoordelijk zijn; het is omdat de ziekte inderdaad te groot is. Als je naar huis gaat en cultiveert, zullen we voortgaan met je te helen totdat je helemaal beter bent. Dit soort gevallen zijn zeer zeldzaam.

Vraag: Hoe treden we de staat van rust binnen als we de oefeningen doen? Wordt het beschouwd als een gehechtheid wanneer we denken over problemen op het werk terwijl we de oefeningen doen?

Antwoord: Neem de zaken die met persoonlijke belangen te maken hebben luchtig op en behoud altijd een heldere en zuivere geest. Indien je voorbereid bent en weet wanneer beproevingen zullen komen en wat voor beproevingen het zullen zijn, dan zouden ze niet langer beproevingen zijn.

Beproevingen komen meestal zomaar uit de lucht vallen. Je zult ze zeker doorstaan indien je volledig toegewijd bent. Zo kan het niveau van je Xinxing getoond worden. Als je gehechtheden eenmaal zijn verwijderd, je Xinxing verbeterd, je wedijveren en vechten met anderen, je vijandigheden en afgunst achtergelaten kunnen worden, en je denken niet meer wanordelijk is, dan kun je praten over het vermogen van Ding. En als je dan nog steeds niet rustig kunt worden, beschouw jezelf dan als een andere persoon en zie die gedachten aan voor die van iemand anders. Hoe gevarieerd je gedachten ook zijn, je zou eruit moeten stappen en je zou ze vrij moeten laten ronddwalen. Er zijn ook sommige mensen die je aanraden om Boeddha's naam te reciteren of om te tellen. Dit zijn allemaal soorten methodes die gebruikt worden in beoefening. Als we de oefeningen doen, wordt niet van ons vereist dat we onze gedachten op iets concentreren. Maar je moet wel weten dat je met de oefeningen bezig bent. De problemen die opduiken in je werk behoren niet tot persoonlijke belangen. Dit zijn geen gehechtheden en ze zijn van goede aard. Ik ken een monnik die dit aspect begrijpt. Hij is de abt van een tempel en heeft vele taken. Toch, als hij eenmaal neerzit, maakt hij zich los van die dingen. Gegarandeerd dat hij er dan niet meer aan denkt. Dit is ook cultivatie-energie. Wanneer hij de oefeningen oprecht doet, is er in feite niets in zijn gedachten, niet het geringste spoor van persoonlijke gedachten of verwarrende ideeën. Zolang je niet de persoonlijke dingen vermengt met die van je werk, zul je het goed kunnen doen.

Vraag: Wat moeten we doen als slechte gedachten opkomen terwijl we de oefeningen doen?

Antwoord: Tijdens het doen van de oefeningen kunnen heel wat slechte dingen naar boven komen van tijd tot tijd. Je bent maar net begonnen met je cultivatie, en het is onmogelijk om een zeer hoog niveau te bereiken meteen bij de aanvang; evenmin zullen we voor dit moment zeer hoge eisen aan je stellen. Het is onrealistisch om je te vragen aan geen enkel slecht ding te denken, aangezien dit geleidelijk bereikt dient te worden.

In het begin is het aanvaardbaar, maar laat je gedachten niet op hol slaan. Na verloop van tijd, zal je geest zich verheffen, en je zult je aan hogere normen moeten houden omdat je begonnen bent met de cultivatie van de Grote Wet (*Dafa*). Na het beëindigen van deze lezingenreeks, ben je niet langer een gewoon mens. De dingen die je nu met je meedraagt zijn zo uniek dat je strenge eisen moet stellen aan je Xinxing.

Vraag: Als ik de oefeningen doe, voel ik mijn hoofd en buik draaien, terwijl ik een ongemakkelijk gevoel krijg in mijn borststreek.

Antwoord: Dit is een beginstadium veroorzaakt door het draaien van Falun. Dit symptoom zul je waarschijnlijk niet meer hebben in de toekomst.

Vraag: Wat moeten we doen als we kleine dieren aantrekken tijdens het oefenen?

Antwoord: Iedere soort cultivatie die je beoefent zal kleine dieren aantrekken. Negeer ze. Dat is alles. Omdat het een positief energieveld is, in het bijzonder bij de Boeddha School, bevat cultivatie-energie dingen die redding kunnen bieden aan alle bewuste wezens. Wanneer onze Falun beweegt met de wijzers van de klok mee, dan helpt hij onszelf; wanneer hij tegen de wijzers in draait, dan helpt hij anderen. Dan draait hij weer terug en begint weer opnieuw, dus komt het alles om ons heen ten goede.

Vraag: In de oefening "doordringing van de twee kosmische uitersten", wordt het als één geteld wanneer de handen één keer op en neer bewegen? Wanneer ik de oefening doe van "Boeddha die de duizend handen toont" moet ik mezelf dan voorstellen dat ik zeer groot ben voordat ik mijn handen uitstrek?

Antwoord: Het telt voor één nadat iedere hand één keer op en neer beweegt. Als je de oefening doet van "Boeddha die de duizend handen toont", niet over jezelf denkt, zul je je vanzelf groot en lang voelen. Het is alleen nodig dat je het gevoel hebt dat jij het grootste wezen bent tussen hemel en aarde. Gewoon daar te staan is voldoende. Streef niet altijd dat gevoel bewust na, aangezien dat een gehechtheid zou zijn.

Vraag: Wat als ik de zittende meditatie doe en als ik niet in staat ben om mijn benen te kruisen tot de lotuspositie?

Antwoord: Indien je niet je benen kunt kruisen, kun je de oefening doen terwijl je op de rand van een stoel zit. De uitwerking is hetzelfde. Maar aangezien je een beoefenaar bent, moet je je twee benen oefenen en in staat zijn ze te kruisen. Ga op de rand van een stoel zitten terwijl je oefent om je benen te kruisen. Uiteindelijk zou je in staat moeten zijn om je benen te kruisen.

Vraag: Indien familieleden zichzelf onbehoorlijk gedragen en zich niet gedragen in overeenstemming met Zhen-Shan-Ren (Waarheid-Mededogen-Verdraagzaamheid) wat moeten we dan doen?

Antwoord: Als jouw familieleden geen beoefenaars zijn van Falun Gong, dan is dit geen probleem. Het belangrijkste punt is dat je jezelf cultiveert. Cultiveer jezelf en denk niet teveel. Je moet er ook niet te zwaar aan tillen. Besteed meer moeite aan jezelf.

Vraag: In het dagelijks leven doe ik soms verkeerde dingen en heb daar dan later spijt van, maar daarna gebeurt het weer. Is dat omdat mijn Xinxing te laag is?

Antwoord: Dat je erover kunt schrijven [in je vraagstelling] geeft al aan dat je reeds je Xinxing verbeterd hebt en in staat bent je fouten te erkennen. Gewone mensen weten het niet als ze iets verkeerd gedaan hebben. Dit betekent dat je reeds de gewone mensen hebt overtroffen. Je deed iets verkeerd de eerste keer en je kan je Xinxing niet handhaven. Het is een proces. De volgende keer dat je een probleem tegenkomt, probeer dan weer te verbeteren.

Vraag: Kunnen mensen in hun 40+ en 50+ -jaren de staat bereiken van “drie bloemen boven het hoofd”?

Antwoord: Omdat we zowel geest als lichaam cultiveren, doet leeftijd er niet toe. Zolang je je aandacht richt op cultivatie en de Xinxing-richtlijnen die ik jullie gegeven heb kunt volgen, zal het verschijnsel van levensverlenging zich voordoen terwijl je cultiveert. Geeft dit je niet genoeg tijd om te cultiveren? Maar er is een ding dat eigen is aan oefeningen die zowel geest als lichaam cultiveren: Als je leven verlengd is en er is een probleem met je Xinxing, dan zal je leven onmiddellijk in gevaar zijn. Omdat je leven verlengd is door cultivatie, zal je leven meteen in gevaar zijn op het moment dat je Xinxing afdwaalt.

Vraag: Hoe moeten we omgaan met de kwestie van kracht bij het bereiken van het effect van “sterk en toch zachtaardig”?

Antwoord: Dit moet door jou verkend worden, door jou zelf. Bijvoorbeeld, als we grote handgebaren maken zien de handen er heel zacht uit, maar de bewegingen worden in feite met kracht gemaakt. De kracht is tamelijk sterk tussen de onderarm en de pols, en tussen de vingers onderling. Hoewel het heel zacht lijkt, is het in feite zeer krachtig. Dit is “sterk en toch zachtaardig”. Toen ik de handbewegingen voordeed voor ieder van jullie, gaf ik het al aan jullie. Ga dit geleidelijk aan meer observeren en voelen tijdens je beoefening.

Vraag: Is het waar dat seksuele relaties tussen mannen en vrouwen niet nodig zijn? Moeten jonge mensen scheiden?

Antwoord: Het onderwerp van seksueel verlangen werd al eerder besproken. Op je huidige niveau wordt je niet gevraagd om een non of monnik te worden. Jijzelf bent het die vraagt om zo te worden. De sleutel voor jou is om deze gehechtheid los te laten. Je moet alle gehechtheden loslaten die je niet wil loslaten. Voor een gewoon mens, is dit een vorm van verlangen. Als beoefenaars, moeten we in staat zijn om het te laten gaan en er geen belang aan te hechten. Sommige mensen streven dit in feite na, en hun gedachten zijn vol van deze dingen. Het is eigenlijk te veel verlangen, zelfs voor gewone mensen. En voor beoefenaars is het destemeeer ongepast. Omdat jullie cultiveren en je familieleden niet, is het toegestaan in jullie huidig stadium om een normaal leven te leiden. Kom je eenmaal op een hoger niveau, dan zul je weten wat je moet doen.

Vraag: Is het in orde om in slaap te vallen als je in meditatie zit? Hoe moet ik daarmee omgaan? Soms verlies ik mijn bewustzijn voor een minuut of drie en weet dan niet wat er aan de hand is.

Antwoord: Nee, het is niet in orde als je in slaap valt. Hoe kun je slapen als je de oefeningen doet? Slapen in de meditatie is ook een vorm van demonische verstoring. Het wegdoezelen zou niet moeten gebeuren. Kan het zijn dat je je vraag niet goed hebt uitgedrukt bij het opschrijven? Het bewustzijn verliezen gedurende drie minuten wil niet zeggen dat er iets is fout gegaan. De toestand van verlies van bewustzijn overkomt dikwijls die mensen die een superieur vermogen hebben om de staat van Ding (*gedachteloos en toch bewust*) te bereiken. Niettemin, zal het problematisch zijn als het lange tijd voortduurt.

Vraag: Is het waar dat iedereen die vastbesloten is om door cultivatie de Juiste Vrucht te verkrijgen, daar ook in zal slagen? En wat als hun aangeboren kwaliteit minderwaardig is?

Antwoord: Het hangt allemaal af van welke soort vastberadenheid je hebt, de essentie is hoe vastbesloten je bent. Wat de mensen betreft met minderwaardige aangeboren kwaliteit, is het toch nog afhankelijk van de vastberadenheid en verlichtingskwaliteit.

Vraag: Kan ik de oefeningen doen als ik verkouden ben of koorts heb?

Antwoord: Ik zeg je dat je, na het beëindigen van deze lezingenreeks, nooit meer ziek zult worden. Mogelijk zul je het niet geloven. Waarom hebben mijn studenten soms symptomen vergelijkbaar met die van verkoudheid en koorts? Dat is een verschijnsel van het ondergaan van een beproeving en

ontbering, en het houdt in dat er een verbetering op komst is, en een niveauverhoging. Zij begrijpen allemaal dat ze er geen aandacht aan moeten schenken, en dat het voorbij zal gaan.

Vraag: Kunnen zwangere vrouwen Falun Gong beoefenen?

Antwoord: Het is geen probleem, omdat Falun geïnstalleerd is in een andere dimensie. Er zijn geen krachtige bewegingen in ons oefensysteem die mogelijk een negatieve invloed kunnen hebben op zwangere vrouwen. In feite is het heilzaam voor hen.

Vraag: Wanneer Meester niet hier bij ons is, zal er dan enige ruimtelijke afstand zijn?

Antwoord: Veel mensen hebben dit soort gedachten: "Meester is niet in Beijing. Wat moeten we doen?" Het is net als wanneer je andere soorten oefeningen doet. Meester kan niet alle dagen op je letten. De Fa (*Wet*) is je onderwezen; principes zijn je onderwezen. Deze serie oefeningen is je aangeleerd; een compleet geheel van dingen is je gegeven. Het hangt allemaal van jou af hoe je cultiveert. Je kan niet zeggen dat je een garantie zal hebben als je bij mij in de buurt zou zijn, en dat je geen garantie hebt als je niet in de buurt bent. Laten we een voorbeeld nemen. Meer dan tweeduizend jaar nadat Sakyamuni heenging, gaan die Boeddhisten nog steeds door met hun cultivatie zonder aan iets anders te denken. Dus of je wel of niet cultiveert is een persoonlijk zaak.

Vraag: Zal het beoefenen van Falun Gong resulteren in Bigu (leven zonder eten en drinken)?

Antwoord: Nee, dat zal het niet, omdat Bigu een cultivatiemethode is van de Grote Pre-Taoïstische School, een methode die zelfs vóór het Boeddhisme en Taoïsme al bestond. Het bestond zelfs voordat religies ontstonden. Deze methode is dikwijls gekoppeld aan cultivatie in afzondering. Aangezien er in die tijd geen monnik of tempelsysteem was, moesten ze gaan cultiveren halverwege de berg, waar niemand hen kon voorzien van voedsel. Wanneer ze in afzondering moesten cultiveren, wat vereiste dat men onbeweeglijk zou blijven gedurende een tijd van zes maanden tot een jaar, kozen zij voor deze benadering. Vandaag de dag, heeft onze cultivatie geen Bigu nodig, aangezien het een methode is die onder speciale omstandigheden wordt toegepast. Het is zeker geen supernormaal vermogen. Sommige mensen onderwijzen deze methode. Ik zeg je, dat wanneer alle mensen over de hele wereld niet hoefden te eten, dit de sociale omstandigheden van gewone mensen zou verstoren. Dus zou dit een probleem zijn. Als niemand zou eten, zou het dan nog een menselijke samenleving zijn? Het is niet toegestaan en het zou niet zo moeten zijn.

Vraag: Tot welk niveau kunnen deze vijf oefeningen mij brengen?

Antwoord: Deze vijf oefeningen zullen je in staat stellen om een buitengewoon hoog niveau te bereiken. Ongetwijfeld zul je zelf weten welk niveau je kunt bereiken als de tijd gekomen is. Aangezien er geen einde is aan cultivatie, zul je, wanneer je werkelijk dat punt bereikt hebt, een voorbestemde relatie hebben om de Dafa van een nog hoger niveau te verwerven.

Vraag: "De Fa zuivert de beoefenaar." Betekent die zin dat het niet nodig is de oefeningen te doen, aangezien Falun toch door blijft draaien?

Antwoord: Qigong-cultivatiewijzen zijn verschillend van cultivatie in de tempel. In feite, cultiveren de monniken in de tempel niet alleen hun geest, maar moeten ze ook in meditatie zitten. Kungfu⁸ wordt verkregen door oefening. Je kunt niet zomaar zeggen dat je wenst je cultivatie-energie te ontwikkelen en het te laten groeien boven je hoofd zonder aan enige beoefening te doen. Hoe zou je anders een beoefenaar genoemd kunnen worden? Iedere cultivatiebeoefening bevat een set dingen die door beoefening ontwikkeld moeten worden en die doorgegeven worden.

⁸ Kungfu is in het algemeen bekend als een opsomming van traditionele Chinese gevechtskunsten. In de gemeenschap van cultivatiebeoefenaars heeft het ook de betekenis van de staat die men bereikt heeft in de cultivatiepraktijk.

Vraag: Beoefenaars van andere cultivatiesystemen zeggen dat een cultivatiewijze die geen intentie gebruikt, niet als cultivatiewijze beschouwd kan worden. Klopt dat?

Antwoord: Er wordt zoveel gezegd, maar niemand heeft aan jullie de Dafa geopenbaard zoals ik dat heb gedaan. De Boeddha School gelooft dat een cultivatiemethode die met intentie werkt, niet van een zeer hoog niveau kan zijn; een "cultivatiemethode die met intentie werkt" verwijst niet naar oefeningen met bewegingen. Hun meditatie en het samenvoegen van de handen zijn ook bewegingen, dus de omvang en het aantal van de bewegingen is niet waar het om gaat. "Met intentie" en "zonder intentie" verwijzen naar jouw bedoeling. Bekeken vanuit nastreving, als je iets nastreeft en bedoelingen hebt, dan zijn dat gehechtheden. Dat is wat het betekent.

Vraag: Xinxing is niet hetzelfde als De (deugden). U zegt dat De iemands niveau bepaalt, maar daarna zegt U dat het Xinxing-niveau het niveau bepaalt van de cultivatie-energie. Zijn deze uitspraken niet tegenstrijdig?

Antwoord: Misschien heb je het niet goed verstaan. Xinxing heeft een zeer brede betekenis, en De is er een deel van. Het omvat ook "Ren", het vermogen om ontberingen te verdragen, verlichtingskwaliteit, en hoe je met conflicten omgaat, enzovoorts. Al deze dingen zijn aspecten van Xinxing dat ook de transformatie van Gong en De omvat. Dit is iets met een zeer ruime betekenis. Hoeveel De je hebt, geeft niet aan hoeveel Gong je bezit. In plaats daarvan geeft het aan hoeveel je Gong kan ontwikkelen in de toekomst. Alleen door de verbetering van Xinxing kan De getransformeerd worden in Gong.

Vraag: Als de leden van een familie verschillende Qigong-systemen beoefenen, zullen ze elkaar dan verstoren?

Antwoord: Nee, dat zullen ze niet. Maar ik weet niet of er een verstoring zal zijn tussen de andere Qigong-systemen onderling. Wat onze Falun Gong betreft, niemand kan het verstoren. Bovendien zul je heilzaam zijn voor je familieleden omdat wij de rechtschapen cultivatiewijze beoefenen en daar niet van afwijken.

Vraag: Er worden allerlei dingen beweerd in de huidige samenleving, zoals bijvoorbeeld over kettingbrieven. Hoe zouden we daarmee moeten omgaan?

Antwoord: Ik wil jullie vertellen dat het niets anders is dan puur bedrog. Beantwoord de brief niet. Het is simpelweg tijdverspilling. Laat het gewoon voor wat het is. Bij de eerste aanblik kun je zien of het juist is of niet. Onze Fa heeft strikte vereisten aan de cultivatie van Xinxing. Ik noem sommige Qigong-meesters, "Qigong-handelaars", omdat ze Qigong als koopwaar beschouwen en er geld mee verdienen. Zulke mensen hebben niets werkelijks om te onderwijzen. Als ze al een heel klein beetje te bieden hebben, zal het niet van hoog niveau zijn. Een deel ervan zou zelfs slecht kunnen zijn.

Vraag: Wat zou een Falun Gong beoefenaar moeten doen als hij formeel bekeerd werd tot het Boeddhisme? Moet hij zich eruit terugtrekken?

Antwoord: Boeddhisme heeft niets te maken met ons cultivatiesysteem. Hoewel je er reeds toe bekeerd werd, is je bekering alleen een kwestie van formaliteit.

Vraag: Verscheidene van ons hebben onze hoofden voelen zwellen en duizelen sinds we met deze cultivatiewijze begonnen zijn. Waarom?

Antwoord: Misschien zijn jullie beginners bij wie de lichamen nog niet goed zijn aangepast. De energie die ik uitstraal is zeer krachtig. Als de kwade Qi naar buiten komt zal je hoofd opgeblazen aanvoelen. Dit gebeurt wanneer we de ziekte in je hoofd behandelen, en het is goed zo. Maar hoe sneller de ziekte verdwijnt, des te sterker is de reactie. Toen we zevendaagse cursussen gaven vonden sommige mensen het ondraaglijk. Er zouden problemen kunnen ontstaan als de cursustijd nog verder verkort zou worden. De uitgezonden energie is zeer krachtig en de reacties zijn zeer sterk, met een

ondraaglijk opgeblazen gevoel in het hoofd. Het lijkt erop dat een tiendaagse cursus veiliger is. Mensen die later binnenkwamen zouden een beetje sterker kunnen reageren.

Vraag: Is het een beoefenaar toegestaan te roken of te drinken? Als iemand vanwege de aard van zijn werk moet drinken, wat dan?

Antwoord: Mijn zienswijze ten aanzien van dit onderwerp is als volgt: Onze cultivatiewijze van de Boeddha School verbiedt het drinken van alcohol. Als je enige tijd niet meer gedronken hebt, wil je misschien weer eens drinken. Stop er geleidelijk mee, maar laat het niet te lang duren, anders zul je worden afgestraft. Wat het roken betreft, ik denk dat het een kwestie is van wilskracht. Als je vastberaden bent te stoppen, zul je zeker slagen. Gewone mensen denken dikwijls, "ik zal vanaf vandaag stoppen met roken". Enkele dagen later kunnen ze zich er niet aan houden. Dan, na enige dagen, nemen ze die eerste gedachte weer op en proberen opnieuw ermee te stoppen. Op deze manier zijn ze nooit in staat om helemaal van het roken af te komen. Gewone mensen leven in deze wereld en het is onvermijdelijk sociale contacten te hebben met anderen. Maar als je reeds begonnen bent met cultiveren, zou je jezelf niet langer mogen beschouwen als een gewoon mens. Als je de wil hebt, zul je je doel bereiken. Natuurlijk, een enkeling onder mijn studenten rookt nog steeds sigaretten. Hij kan het roken laten als hij alleen is. Maar wanneer anderen hem een sigaret aanbieden, is hij te beleefd om te weigeren. Hij wil weer roken, en hij voelt zich ongemakkelijk als hij enkele dagen niet rookt. Maar als hij dan weer rookt, zal hij zich ook ongemakkelijk voelen. Je moet controle uitoefenen over jezelf. Sommige mensen zitten in zaken van public relations en moeten vaak met hun gasten uit eten gaan, waarbij gedronken wordt. Dit is een moeilijk probleem om op te lossen. Doe je best om zo weinig mogelijk te drinken, of denk over een andere manier om dit probleem op te lossen.

Vraag: Als we nog steeds de Falun niet kunnen zien draaien, en we denken eraan als draaiende met de wijzers van de klok mee, zullen we dan de Falun beïnvloeden als hij toevallig tegen de wijzers van de klok in draait?

Antwoord: Falun roteert automatisch, en het is niet nodig dat je het begeleidt met je intentie. Ik wil het nog een keer benadrukken: Gebruik niet je intentie. In feite, kunnen intenties de Falun toch niet controleren. Denk niet dat je je intentie kunt gebruiken om het de andere kant op te laten draaien. De Falun die gelokaliseerd is in de onderbuik wordt niet gecontroleerd door intentie. De Falun die worden gebruikt buiten het lichaam om je lichaam bij te stellen zouden je intentie kunnen ontvangen als je zou willen dat ze op een bepaalde manier draaien; dat zou je kunnen gewaarworden. Ik zeg je: Doe dit niet. Je kunt met geen enkele intentie cultivatie beoefenen. Zou beoefening met intentie niet uitdraaien op "de beoefenaar verfijnt Gong"? Het zou juist de Falun of de Fa moeten zijn die de beoefenaar verfijnt. Waarom is het zo dat je je alsmaar vasthoudt aan je intenties? Iedere cultivatie die een hoog niveau heeft bereikt - zelfs die in de Taoïstische School - wordt niet geleid door intentie.

Vraag: Wat is de beste tijd, plaats en richting om de beste resultaten te verkrijgen bij het doen van de cultivatie-oefeningen? Hoeveel keer per dag kan men het best de oefeningen doen? Maakt het uit of het voor of na de maaltijden is?

Antwoord: Omdat Falun rond is en een miniatuur van dit universum, cultiveert het de principes van het universum. Bovendien is het universum in beweging, dus men kan spreken van de Fa die de beoefenaar verfijnt. Als je niet cultiveert, dan cultiveert het jou, en dit is verschillend van ieder ander cultivatieprincipe of theorie die openbaar gemaakt is. Het mijne is het enige waarbij "de Fa de beoefenaar verfijnt". Alle andere cultivatiemethoden volgen de weg van "Dan" (*energiecluster in het lichaam verzameld uit andere dimensies*), heel anders dan wij cultiveren ze Gong met intentie, en houden "Dan" in stand. Ons systeem kan worden beoefend op ieder moment, want wanneer jij niet cultiveert, is het Gong dat jou cultiveert. Het is niet nodig om een tijd te kiezen. Besteed zoveel tijd aan beoefening als je ervoor hebt. Onze oefeningen stellen geen strikte eisen op dit punt, maar we stellen wel degelijk strikte eisen met betrekking tot Xinxing. Ook is richting niet van belang bij onze oefeningen. In welke richting je ook gaat staan, het is allemaal goed, omdat het universum wentelt en in beweging is. Wanneer je staat, gericht naar het westen, hoeft dat nog niet het werkelijke westen te zijn. Als je in de richting van het oosten staat, hoeft dat nog niet het werkelijke oosten te zijn. Ik heb

mijn studenten verzocht om in de richting van het westen te gaan staan bij het doen van de oefeningen, alleen maar om respect te tonen. Feitelijk heeft het geen enkele invloed. Je kunt oefenen op iedere plaats, binnen of buiten je huis. Je kiest echter beter een plaats waar de omgeving goed is, de lucht fris is, en waar er geen onreine dingen zijn, zoals een vuilnisbak en een toilet. Voor de rest maakt het niet veel uit. Bij de Dafa-cultivatatie is tijd, plaats en richting niet van belang. Je kunt oefenen voor of na de maaltijd, maar als je te veel gegeten hebt zal het ongemakkelijk zijn om meteen daarna te gaan oefenen. Dan is het beter enige tijd te rusten. Als je zo hongerig bent dat je maag rammelt, zul je ook niet zo makkelijk tot vredige kalmte komen. Je zult dit moeten regelen op basis van je eigen situatie.

Vraag: Is er iets wat je moet doen na het beëindigen van de oefeningen, zoals het wrijven van het gezicht?

Antwoord: We maken ons geen zorgen om koud water of andere dingen na het beëindigen van de oefeningen, noch is het nodig om het gezicht of de handen te wrijven. Deze dingen zijn allemaal bedoeld om de meridianen en acupunctuurpunten te openen in het beginstadium. Wij cultiveren Dafa, wat met deze dingen niets te maken heeft. Je bent niet langer in de staat waarin je was toen je lichaam voor het eerst werd bijgesteld. Het lijkt heel, heel moeilijk voor een gewoon iemand om een beoefenaar te worden, en sommige cultivatiemethoden kunnen het menselijk lichaam niet rechtstreeks veranderen. Sommige van hun vereisten zijn zeer gecompliceerd. Zulke vereisten hebben we hier niet, noch hebben we hier soortgelijke concepten. Maak je niet druk om dat waarover ik niet gesproken heb; ga gewoon door met cultivatie. Aangezien wij Dafa cultiveren, zal je lichaam binnen enkele dagen door het beginstadium heen komen waarin het bang is voor dit en dat of door het proces waarin het dit of dat meent nodig te hebben. Ik zou niet willen beweren dat het gelijk staat met enkele jaren beoefening van andere cultivatiewijzen, maar het is bijna hetzelfde. Ik praat niet over dingen op laag niveau, zoals deze richting, die meridiaan, enzovoorts. Wij bespreken alleen dingen van een hoog niveau. De cultivatie van Dafa is echte cultivatie. Het is cultivatie, geen oefeningen.

Vraag: Kunnen wij naar het toilet gaan direct na de oefeningen? Ik merk een heleboel schuim op in mijn urine. Lekt er Qi weg?

Antwoord: Dat is geen probleem. Aangezien we cultiveren op hoog niveau, bevat onze urine of ontlasting wel degelijk energie. Het bevat echter maar een zeer kleine hoeveelheid en dat heeft nergens invloed op. Beoefening van Dafa betekent ook redding van alle bewuste wezens. Dit geringe weglekken betekent niet veel, aangezien we veel meer terugwinnen. De energie die ik heb afgegeven terwijl ik les gaf aan deze groep is immens krachtig en het hangt nog overal aan de muren.

Vraag: Kunnen wij Falun Gong verspreiden en promoten? Kunnen we het leren aan degenen die de lezingen niet hebben bijgewoond? Kunnen degenen die de lezingen niet hebben bijgewoond de oefeningen doen in de beoefeningscentra? Is het in orde om audiotapes en boeken te versturen naar familieleden of vrienden buiten de stad?

Antwoord: Men zal niet in de fout gaan door ons cultivatiesysteem te verspreiden en meer mensen ervan te laten profiteren. Ik heb lesgegeven aan jullie over vele Wetten (*Fa*); ik heb jullie kennis gegeven over de *Fa* op hoog niveau en de gelegenheid gegeven om dingen te zien van een hoog niveau. Ik heb je al deze dingen van tevoren gezegd aangezien ik vrees dat indien ik daarmee wacht, je die dingen niet zult begrijpen als je ze ziet of ermee te maken krijgt. Je kunt andere mensen de oefeningen leren, maar je bent niet in staat om Falun te installeren. Wat zou je moeten doen? Ik heb gezegd dat mijn Fashen je zullen verlaten als je alleen maar zo nu en dan cultiveert en niet werkelijk beoefent. Als je waarlijk cultiveert, zullen de Fashen voor je zorgen. Dus wanneer je iemand onderwijst, dan breng je de informatie over die ik aan je onderwezen heb; het draagt het Falun-vormende energiemechanisme. Indien de persoon die je onderwijst er echt moeite voor doet om de oefeningen te leren, dan zal Falun zich vormen. Als hij voorbestemd is en goede aangeboren kwaliteit heeft, kan hij onmiddellijk Falun krijgen. Ons boek is zeer gedetailleerd. Het is altijd mogelijk dat goede cultivatie plaatsvindt zonder dat men persoonlijk door iemand onderwezen wordt.

Vraag: Schenkt Falun Gong aandacht aan ademhaling? Hoe reguleren we de ademhalingen?

Antwoord: Het is niet nodig om je ademhaling te reguleren als je Falun Gong beoefent. Wij schenken geen aandacht aan de ademhaling. Wij hebben het niet nodig, aangezien de aanpassing van de ademhaling gebruikt wordt om Dan te cultiveren door wind toe te voegen om het vuur aan te wakkeren⁹. Ademhalen op de manier van tegen de luchtstroom in, of met de stroom mee, of het slikken van speeksel, al deze dingen zijn voor de cultivatie van Dan. Wij cultiveren niet op die manier. Alles wat je nodig hebt wordt tot stand gebracht door Falun. De moeilijkere dingen en dingen van hoog niveau worden gedaan door Meester's Fashen. In feite wordt geen enkele cultivatiemethode - zelfs met inbegrip van de Taoïstische School, waarin de cultivatie van Dan in meer details besproken wordt - tot stand gebracht door middel van intentie. In werkelijkheid is het de opperste meester van die bepaalde school die iemand helpt om deze dingen te cultiveren en te transformeren. De beoefenaar zelf weet dit gewoonlijk echter niet. Je kunt het onmogelijk in je eentje doelbewust bereiken, tenzij je verlichting hebt bereikt. Alleen de verlichten kunnen het doen.

Vraag: Is concentratie van de aandacht nodig tijdens de oefeningen? Waarop moet men zijn aandacht concentreren?

Antwoord: Wij gebruiken hier geen intentie. Ik heb steeds iedereen gezegd zich nergens op te concentreren, en hun gehechtheden op te geven. Streef naar geen enkele soort van intentie. In de derde oefening, waarbij de twee handen Qi dragen om de twee kosmische uitersten binnen te dringen, is alles wat nodig is: één snelle gedachte. Denk niet over iets anders, wat dan ook.

Vraag: Is het verzamelen van energie hetzelfde als het verzamelen van Qi?

Antwoord: Waarvoor zouden we Qi verzamelen? Wat we cultiveren is Dafa. In de toekomst, zul je niet eens in staat zijn om Qi uit te stralen. Wat wij cultiveren is niet Qi, wat immers van een laag niveau is. In plaats daarvan stralen wij licht uit, en het verzamelen van energie wordt gedaan door Falun, niet door onszelf. Toch wordt bijvoorbeeld de oefening "Doordringing van de twee Kosmische Uitersten" in feite gebruikt om je lichaam te openen (toegankelijk te maken). De oefening kan ook functioneren om energie te verzamelen, maar dat is niet het hoofddoel. Hoe verzamelt men Qi? Doordat jullie Dafa cultiveren, voel je, terwijl je een simpele, wuivende handbeweging maakt veel druk op je hoofd. Ineens is er een flinke hoeveelheid Qi gekomen. Maar waarvoor heb je het nodig? Energie hoeft niet met opzet verzameld te worden.

Vraag: Zijn er dingen zoals "een fundering leggen in 100 dagen" en "embryonaal ademhalen" in Falun Gong?

Antwoord: Dit zijn allemaal dingen van laag niveau. Wij cultiveren ze niet. Wij zijn het elementaire niveau van onstabieleit reeds ver overstegen.

Vraag: Bekommert Falun Gong zich om de balans van Yin en Yang?

Antwoord: Ook dit is allemaal op het niveau van cultivatie van Qi, dingen van een laag niveau. Als je voorbij dat stadium bent, heb je geen boodschap meer aan de balans van Yin en Yang in je lichaam. Het maakt niet uit welk systeem je cultiveert: Voorzover je zuiver onderricht ontvangt van een meester, kun je er zeker van zijn dat je loskomt uit het lager niveau. Je zult compleet alles moeten verwerpen wat je in het verleden geleerd hebt, zonder iets te behouden. Een nieuwe reeks dingen zal worden gecultiveerd op het nieuwe niveau. Wanneer je dit niveau te boven gaat, zal er weer een andere, nieuwe reeks dingen ontwikkeld worden. Dit is de manier waarop het gaat.

Vraag: Kunnen we de oefeningen doen wanneer het dondert? Zijn beoefenaars van Falun Gong bang voor geluiden?

Antwoord: Laat me je een voorbeeld geven. Op een dag, was ik mijn leerlingen aan het onderwijzen op een binnenplaats van een groot gebouw in Beijing. Het zou gaan regenen, en de donder was

⁹ Een Taoïstische metafoer voor het proces van innerlijke alchemie

uitermate intens. Op dat moment waren de studenten de cultivatie-oefeningen aan het doen die alleen aan discipelen worden onderwezen, en deze oefeningen vereisten dat men op Falun moest wandelen in een bewegende houding. Ik zag de regen aankomen, terwijl zij nog niet klaar waren met de oefening. De zware regen wilde echter niet vallen. De wolken hingen zeer laag en kolkten over de top van het gebouw. Het was zeer donker, terwijl de donder dreunde en bulderde. Op dat moment sloeg een bliksemstraal in aan de rand van de Falun, maar het deerde ons niet, zelfs geen haar van ons. We konden duidelijk zien hoe de bliksemstraal de grond had geraakt zonder ons te treffen. Dit betekent dat onze Gong ons bescherming geeft. Doorgaans, als ik de oefeningen doe, kan het me niet schelen wat voor weer het is. Telkens wanneer ik wil oefenen, oefen ik. Zolang ik tijd heb, zal ik oefenen. Ik ben ook niet bang voor geluiden. Andere methodes vrezen geluiden, omdat wanneer je zeer, zeer kalm bent en plotseling een luid geluid hoort, je het een gevoel zal geven alsof de Qi over heel je lichaam explodeert. Maar maak je niet ongerust, onze cultivatie zal niet afwijken. Natuurlijk, is het aan te bevelen een rustige plaats te vinden om je oefeningen te doen.

Vraag: Moeten wij Meester's beeld visualiseren?

Antwoord: Het is niet nodig om te visualiseren. Wanneer je Hemelse Oog open is, zul je mijn Fashen vlak bij jou zien.

Vraag: Is er enige vereiste wanneer je de vijf oefeningenreeksen doet? Moeten ze allemaal tezamen gedaan worden? Kunnen we in stilte tellen wanneer we die oefeningen doen die negen keer moeten worden herhaald? Zal het een averechts effect hebben als we meer dan negen herhalingen doen of wanneer we ons bepaalde bewegingen verkeerd herinneren?

Antwoord: Je kunt om het even welke van de vijf oefeningenreeksen doen. Ik denk dat het het beste is de eerste reeks te doen voorafgaand aan de anderen omdat de eerste reeks het hele lichaam opent. Je zou deze oefening één keer vooraf moeten doen. Nadat je lichaam helemaal geopend is, ga dan verder met de andere reeksen. Dat zou effectiever zijn. Oefen zoveel als je kan, afhankelijk van de beschikbare tijd. Of, je kan een bepaalde reeks kiezen om te oefenen. De bewegingen in de derde en de vierde reeks moeten negen keer herhaald worden, en er is in het boek geschreven dat je in stilte kunt tellen. Je kan naar huis gaan en je kind vragen in de buurt te staan en te tellen terwijl jij oefent. Wanneer je klaar bent met de negen herhalingen, zul je niet langer merken dat Qiji (*energiemechanisme*) de herhaling voortzet, omdat de oefeningen die ik onderricht gewoon zo zijn. In het begin moet je er aan denken, maar als je er eenmaal aan gewend bent, zal het vanzelf stoppen. Als je je enkele bewegingen verkeerd herinnert of je doet te veel of te weinig herhalingen, corrigeer ze dan en het zou in orde moeten zijn.

Vraag: Waarom is het einde van de bewegingen niet het einde van de beoefening?

Antwoord: Falun draait automatisch. Het weet onmiddellijk dat je bent opgehouden met oefenen. Het bevat een enorme hoeveelheid energie en kan onmiddellijk terugnemen wat het uitstraalde, veel beter dan wat je met intentie kan doen om het terug te nemen. Dit is niet het einde van de beoefening, het is eerder het terugnemen van de energie. Andere cultivatiesystemen eindigen in feite op het moment dat de oefeningen beëindigd zijn. De beoefening van ons systeem gaat steeds door, zelfs wanneer de bewegingen gestopt zijn. Daarom kan de beoefening niet beëindigd worden. Zelfs als je Falun wil laten stoppen met draaien, zul je er niet toe in staat zijn. Als ik het op een dieper niveau bespreek, zul je het niet begrijpen. Als je het zou kunnen laten stoppen met draaien, zou ik ook moeten stoppen. Zul je in staat zijn mij te stoppen?

Vraag: Kunnen we Jieyin (samenvoegen van de handen) en Shuang Shou Heshi (tegen elkaar plaatsen van de handen) als een staande-positie oefening beoefenen?

Antwoord: De eerste oefening - "Boeddha die duizend handen toont" - kan niet gedaan worden als een stilstaande oefening. Als je te veel kracht gebruikt bij het strekken, zul je problemen krijgen.

Vraag: Is het vereist dat de oksels hol gehouden worden tijdens de oefening? Tijdens de eerste oefening voelen mijn oksels zeer gespannen. Wat is dat?

Antwoord: Heb je een ziekte? Tijdens het beginstadium, wanneer er aanpassingen gedaan worden aan je lichaam, zou je verschillende verschijnselen kunnen ontdekken. Je zult enkele symptomen hebben, maar ze worden niet veroorzaakt door de oefeningen.

Vraag: Kunnen mensen die de lezingen van Meester Li niet bijgewoond hebben samen met andere studenten oefenen in het park?

Antwoord: Ja. Elke student kan anderen leren hoe men de oefeningen moet doen. Wanneer studenten de oefeningen aan anderen leren, is het niet zoals ik jullie hier onderwezen heb. Ik breng direct aanpassingen aan aan jullie lichamen. Maar er zijn nog steeds mensen die Falun verkrijgen zodra ze beginnen te beoefenen, omdat zich achter elke student mijn Fashen bevindt die direct deze zaken kan regelen. Dit hangt allemaal af van hun voorbestemde relatie. Als hun voorbestemde relatie sterk is, kunnen ze meteen Falun krijgen; als hun voorbestemde relatie niet zo sterk is, kan men door een lange tijd te beoefenen, het draaiende mechanisme zelf ontwikkelen. Door meer oefening, zul je in staat zijn het draaiende mechanisme tot een Falun te ontwikkelen.

Vraag: Wat is de betekenis van de handbewegingen in de rustige oefening “Versterken van de Goddelijke Krachten”?

Antwoord: Onze taal kan het niet uitleggen. Iedere beweging belichaamt een rijkdom aan betekenis. In het algemeen, zegt het, “Ik zal beginnen de oefeningen te doen en de Boeddha Fa te beoefenen. Ik zal mijn lichaam bijstellen en de staat van cultivatie binnentreden.”

Vraag: Is het waar dat wanneer we door cultivatie de staat van “Melk Wit Lichaam” bereiken, alle poriën geopend zijn om lichaamsademing te vormen?

Antwoord: Probeer het allemaal te voelen: jullie hebben dit niveau reeds overstegen. Om jullie lichamen aan te passen tot de staat van “Melk Wit Lichaam”, moest ik gedurende meer dan 10 uren over de Fa onderrichten, en niet minder. We brengen jullie onmiddellijk naar het stadium dat je zou bereiken na decennia, of langer, andere cultivatiemethodes te beoefenen. Omdat deze stap geen Xinxing-vereisten heeft, wordt het overeenkomstig het vermogen van de Meester gedaan. Voordat je het zelfs maar gevoeld hebt, is dat niveau reeds gepasseerd. Misschien heeft het slechts enkele uren geduurd. Op een dag, ben je erg sensitief, maar na een korte periode, ben je niet zo sensitief. In feite, heb je net een belangrijk niveau overstegen. Met andere cultivatiemethodes zou je echter een jaar of langer in deze staat gebleven zijn. In feite zijn dat allemaal dingen van een lager niveau.

Vraag: Mogen we denken aan de verscheidene bewegingen van Falun Gong terwijl we in de bus zitten of in de rij staan?

Antwoord: Onze oefeningen vereisen geen intenties, noch een bepaalde tijd voor de dagelijkse oefeningen. Ongetwijfeld, hoe langer je oefent hoe beter. Wanneer je niet oefent, verfijnt het jou in plaats daarvan. Maar tijdens het beginstadium, is het beter meer te oefenen om het te versterken. Het gebeurt bij sommige studenten dat wanneer zij op zakenreis gaan voor een paar maanden, zij geen tijd hebben om te oefenen, toch heeft het geen enkele invloed. Falun draait nog steeds nadat zij terugkomen omdat het nooit stopt. Zolang je jezelf in je geest als een beoefenaar beschouwt en goed je Xinxing bewaakt, zal het blijven functioneren. Maar er is één ding: als je niet oefent en je jezelf mengt onder gewone mensen, zal het oplossen.

Vraag: Kunnen Falun Gong en Tantrisme samen beoefend worden?

Antwoord: Tantrisme gebruikt ook een Falun, maar het kan niet tezamen met onze cultivatiemethode beoefend worden. Als je Tantrisme gecultiveerd hebt en de Falun ervan is reeds gevormd, kun je doorgaan Tantrisme te beoefenen omdat Tantrisme eveneens een orthodoxe cultivatiewijze is. Ze

kunnen echter niet tegelijkertijd beoefend worden. De Falun van het Tantrisme cultiveert het middenkanaal en draait horizontaal. Die Falun verschilt van de onze, en heeft mantra's op het wiel. Onze Falun wordt verticaal geplaatst in de onderbuik met de platte zijde naar buiten gericht. Met de beperkte ruimte op de onderbuik, bestrijkt mijn Falun op zichzelf al die hele plaats. Als er nog een geplaatst wordt, zullen de zaken verward raken.

Vraag: Kunnen we andere cultivatiesystemen van de Boeddha School beoefenen terwijl we Falun Gong beoefenen? Kunnen we naar de tapes luisteren die de naam van Bodhisattva Avalokitesvara reciteren? Kunnen leken-boeddhisten die thuis wonen de geschriften reciteren nadat ze Falun Gong geleerd hebben? Kunnen we tegelijkertijd andere oefeningen doen?

Antwoord: Ik denk van niet. Iedere methode is een cultivatiewijze. Als je werkelijk wil cultiveren en niet alleen maar ziektes genezen of de gezondheid verbeteren, moet je slechts één wijze cultiveren. Dit is een ernstige zaak. Cultivatie naar hogere niveaus vereist dat men blijft cultiveren in één cultivatiewijze. Dit is een absolute waarheid. Zelfs de cultivatiewijzen in de Boeddha School kunnen niet gemengd worden. De cultivatie waar wij over spreken is van een hoger niveau en is gedurende vele, vele eeuwen overgeleverd. Afgaan op wat je voelt zal niet werken. Vanuit een andere dimensie gezien, is het transformatieproces buitengewoon diepgaand en complex. Net als bij een precisie-instrument, zal het, wanneer je een van de onderdelen er uit neemt en vervangt door iets anders, onmiddellijk ophouden te werken. Hetzelfde geldt voor cultivatie: er moet niets bijgemengd worden. Het zal onvermijdelijk verkeerd lopen als je het vermengt. Het is hetzelfde met alle cultivatiewijzen. Als je wil cultiveren, moet je je richten op slechts één enkele wijze. Je zal helemaal niet in staat zijn te cultiveren als je het anders doet. De uitspraak "het beste nemen van elke cultivatiewijze" is alleen van toepassing op het niveau van het genezen van ziektes en verbeteren van de gezondheid. Het zal je niet naar een hoger niveau brengen.

Vraag: Zal er wederzijdse verstoring optreden als we oefenen met mensen die andere cultivatiewijzen beoefenen?

Antwoord: Ongeacht welke soort cultivatie iemand beoefent, van de Taoïstische School, Goddelijke School of Boeddha School, zolang het orthodox is, heeft het helemaal geen invloed op ons. Jullie zullen hem ook niet verstoren. Het strekt hem ten voordeel als hij in jullie omgeving oefent. Omdat Falun een intelligent wezen is en geen Dan (*energiecluster*) cultiveert, zal het automatisch helpen.

Vraag: Kunnen we andere Qigong-meesters vragen onze lichamen aan te passen? Zal het enige invloed hebben als we naar de lezingen van andere Qigong-meesters luisteren?

Antwoord: Ik geloof dat je na deze klas zult voelen welke staat je lichaam bereikt heeft. Na een tijdje, is het niet toegestaan dat je ziektes hebt. Als problemen toch weer komen, voelen ze misschien aan als een verkoudheid of maagpijn, maar in feite zijn ze niet meer hetzelfde. In plaats daarvan zijn het beproevingen en tests. Als je andere Qigong-meesters zoekt, betekent het dat je niet begrijpt of gelooft wat ik heb gezegd. Met de mentaliteit van nastreven, zul je slechte boodschappen aantrekken, die je cultivatie zullen verstoren. Als de Gong van die Qigong-meester van Futi (*bezetenheid door geest of dier*) komt, kan het erop uitdraaien dat je die wezens aantrekt. Hetzelfde geldt voor het luisteren naar de lezingen: Betekent "het verlangen om te luisteren" niet dat je iets nastreeft? Je zult zelf tot deze kwestie verlicht moeten raken. Dit is een kwestie van Xinxing. Ik ga er mij niet mee bezig houden. Als hij spreekt over principes op zeer hoog niveau, of Xinxing-kwesties, is het misschien OK. Je woonde mijn lessen bij, en je lichaam werd met grote inspanning bijgesteld. Oorspronkelijk, waren de boodschappen van andere praktijken in je lichaam erg verward, wat het lichaam in een staat van wanorde bracht. Nu is alles bijgesteld tot de beste staat waarbij het slechte verwijderd werd en het goede behouden. Natuurlijk heb ik er geen bezwaar tegen dat je andere cultivatiemethoden leert. Als je vindt dat Falun Gong niet goed is, kun je andere cultivatiemethoden leren. Maar ik geloof dat als je teveel verschillende dingen leert, het ook niet goed voor je is. Je hebt reeds de Dafa gecultiveerd en de Fashen staat naast je. Je hebt dingen van een hoger niveau verworven en nu wil je teruggaan en opnieuw zoeken!

Vraag: Als we Falun Gong beoefenen kunnen we dan nog andere praktijken leren, zoals massage, zelfverdediging, Enkelvoudige Vinger Zen, Taichi, enzovoorts? Zal het enige invloed hebben als we deze dingen niet beoefenen maar gewoon boeken lezen die ermee te maken hebben?

Antwoord: Het is OK om massage en zelfverdediging te leren, maar wanneer het tot wreedheid of gedrevenheid komt, zul je je ongemakkelijk voelen. Enkelvoudige Vinger Zen en Taichi worden geclassificeerd als Qigong. Als je die dingen beoefent, zul je dingen toevoegen, en mijn substantie die in je lichaam bestaat onzuiver maken. Als je de boeken leest die over Xinxing spreken, is het geen probleem. Maar sommige auteurs trekken conclusies zelfs voordat ze het zelf uitgevist hebben. Het zal je gedachten in verwarring brengen.

Vraag: Wanneer ik "Het Wiel voor het Hoofd houden" doe, raken mijn handen elkaar op bepaalde momenten? Is dit een probleem?

Antwoord: Laat de handen elkaar niet raken. We vereisen dat je een kleine afstand er tussen houdt. Als de handen elkaar raken, zal de energie op de handen terugkeren in het lichaam.

Vraag: Als we de armen niet meer omhoog kunnen houden tijdens de tweede oefening, kunnen we ze dan naar beneden laten en dan doorgaan met de oefening?

Antwoord: Cultivatie is zeer hard. Het werkt niet als je ze naar beneden brengt zodra je pijn voelt. De richtlijn is: hoe langer hoe beter. Je moet het echter doen in overeenstemming met je eigen vermogen.

Vraag: Waarom is het linkerbeen onder het rechter in de lotuspositie voor vrouwen?

Antwoord: Omdat onze cultivatie een essentiële factor in aanmerking neemt. Het vrouwelijk lichaam is verschillend van het mannelijk lichaam, daarom moet cultivatie in overeenstemming zijn met de vrouwelijke lichaamsbouw als ze haar Benti (*het fysieke lichaam evenals de lichamen in andere dimensies*) wenst te gebruiken om zichzelf te transformeren. Voor vrouwen is het gewoonlijk het linkerbeen dat het rechter ondersteunt, in overeenstemming met haar eigen situatie. Mannen zijn het tegenovergestelde. De essentiële natuur is verschillend.

Vraag: Is het luisteren naar cassettes of muziek of het reciteren van verzen aanvaardbaar tijdens het oefenen?

Antwoord: Als het fatsoenlijke Boeddha School muziek is, kun je luisteren. Maar cultivatie in de ware zin behoeft geen muziek omdat dit het vermogen vereist om de staat van rust binnen te treden. Het luisteren naar muziek is een poging om verscheidene gedachten te vervangen door slechts één enkele.

Vraag: Moeten we ontspannen, of kracht gebruiken wanneer we "Het doordringen van de twee Kosmische Uitersten" beoefenen?

Antwoord: "Het doordringen van de twee Kosmische Uitersten" vereist een natuurlijk en ontspannen rechtstaan, in tegenstelling tot de eerste reeks. Al de andere oefeningen vereisen dat je ontspant, wat verschillend is van de eerste reeks.

5.3 Cultivatie van Xinxing (innerlijke aard, morele kwaliteit)

Vraag: Ik wil voldoen aan de standaard van "Zhen-Shan-Ren" (waarheid-mededogen-verdraagzaamheid). Maar gisteren droomde ik dat ik erg bitter met iemand aan het redetwisten was, ik trachtte het te verdragen, maar faalde. Was dat bedoeld om mij te helpen mijn Xinxing te verbeteren?

Antwoord: Dat was het zeker. Ik heb je al verteld wat dromen zijn. Je zou moeten proberen erover na te denken en het zelf begrijpen. De dingen die je helpen om je Xinxing te verbeteren komen plotseling

en onverwachts. Ze wachten niet totdat je mentaal voorbereid bent om ze te verwelkomen. Om te oordelen of iemand goed of slecht is, kun je hem alleen testen wanneer hij niet mentaal voorbereid is.

Vraag: Betekent de "Ren" (verdraagzaamheid, tolerantie) uit "Zhen-Shan-Ren" in Falun Gong dat we alles zouden moeten tolereren, ongeacht of het correct is of niet?

Antwoord: De "Ren" waar ik over praat verwijst naar het verbeteren van Xinxing in de kwesties gerelateerd aan je eigen persoonlijke belangen en al die gehechtheden die je niet wilde laten gaan. In feite, is "Ren" geen slecht iets, zelfs voor gewone mensen. Laat me je een verhaal vertellen. Han Xin was een groot generaal die hield van vechtkunst vanaf zijn jeugd. In die tijd, hielden mensen die vechtkunsten leerden ervan een zwaard bij zich te dragen. Toen Han Xin over straat liep, kwam er een woesteling naar hem toe en daagde hem uit: "Waarvoor draag je dat zwaard? Durf jij mensen te doden? Als je dat durft, dood mij dan eerst." Terwijl hij praatte, stak hij zijn nek uit. Hij zei, "Als je mij niet durft te doden, kruip dan tussen mijn benen door!" Han Xin kroop toen tussen zijn benen door. Hij had een uitmuntend vermogen van "Ren". Sommige mensen beschouwen verdraagzaamheid als zwakte, alsof men gemakkelijk getreiterd kan worden. De waarheid van de zaak is dat mensen die verdraagzaamheid kunnen beoefenen een erg sterke wil hebben. Wat het juist of onjuist zijn van zaken betreft, moet je kijken of ze werkelijk voldoen aan het principe van het universum. Je kan denken dat je niet fout bent in een bepaald voorval en dat het die andere persoon is die je van streek heeft gebracht. In feite, weet je niet echt waarom. Je zal zeggen, "Ik weet het. Het is gewoon over iets triviaals." Waar ik van spreek is een ander principe, dat niet gezien kan worden in deze materiële dimensie. Om gewoon een grap te vertellen: misschien was je anderen iets schuldig in een vorig leven. Hoe zou je de juistheid of onjuistheid ervan kunnen beoordelen? We moeten kunnen verdragen. Hoe kun je anderen eerst overstuur doen raken en beledigen en vervolgens verdragen? Ten opzichte van die mensen die jou werkelijk van streek hebben gemaakt, zou je niet alleen verdraagzaam moeten zijn, maar ook dankbaar. Als iemand naar je schreeuwt en jou dan de schuld ervoor geeft in het bijzijn van de leraar en je ervan beschuldigt naar hem te hebben geschreeuwd, zou je "dank je wel" moeten zeggen in je hart. Jij zegt, "Zou ik niet tot Ah Q (een dwaas karakter uit een Chinese roman) worden?" Dat is jouw mening. In dit incident, als je er niet net zo mee omgaat als hij doet, heb je je Xinxing verbeterd. Hij wint in deze materiële dimensie, maar hij geeft dingen weg aan jou in een andere dimensie, of niet? Je Xinxing is verbeterd en de zwarte substantie is getransformeerd. Je hebt op drie manieren gewonnen. Waarom hem niet dankbaar zijn? Het is niet gemakkelijk te begrijpen vanuit het standpunt van gewone mensen, maar ik houd geen lezing voor gewone mensen. Ik geef een lezing aan cultivatiebeoefenaars.

Vraag: Mensen zonder Futi (bezetenheid door geest of dier) kunnen Xinxing verbeteren om het hebben van Futi te voorkomen. Wat als iemand al Futi heeft? Hoe kan hij ervan af raken?

Antwoord: Eén rechtschapen geest zal honderd kwaden bedwingen. Je hebt vandaag de Dafa ontvangen. Van nu af aan, zelfs als de Futi je voordelen brengt, zou je het niet moeten accepteren. Wanneer het je geld brengt, roem en persoonlijk gewin, voel je je erg gelukkig in je hart, denkend "Zie je hoe vaardig ik ben," en je pronkt in het bijzijn van mensen. Wanneer je je echt ongemakkelijk voelt, wil je er niet mee leven en zoekt naar de meester om je te behandelen. Hoe komt het dat je je zo gedraagt wanneer het je goede dingen geeft? We kunnen er geen zorg voor dragen voor jou omdat je alle voordelen geaccepteerd hebt die het je gebracht heeft. Het is onaanvaardbaar als je alleen maar voordeel wil hebben. Alleen wanneer je het niet wil, zelfs de goede dingen die het je brengt, en doorgaat cultivatie te beoefenen volgens de methode onderwezen door de meester, en wanneer je rechtschapen bent geworden en je geest stabiel is, zal het bang worden. Als je voortgaat met het te verwerpen wanneer het probeert je wat voordeel te geven, dan is het tijd dat het vertrekt. Als het dan toch bij je blijft, zal het een slechte daad begaan. Op dat punt, kan ik er wat aan doen. Het zal verdwijnen met een eenvoudige zwaai van mijn handen. Maar het zal niet werken als je de voordelen wenst te hebben die het je brengt.

Vraag: Zullen mensen Futi verkrijgen door in het park te oefenen?

Antwoord: Ik heb het je vaak uitgelegd. Wij cultiveren een rechtschapen Fa (*Wet*). Als je geest rechtschapen is, zullen allerlei soorten kwaad bedwongen worden. In het cultiveren van een rechtschapen Fa is de geest erg puur en oprecht, zodat niets de beoefenaar kan benaderen. Falun is iets ongelofelijks. Niet alleen zijn kwaadaardige dingen niet in staat zich aan jou te hechten, ze vrezen het wanneer ze in je buurt zijn. Als je het niet gelooft, kun je oefenen op andere plaatsen. Zij vrezen je allemaal. Als ik je het aantal Futi noem, zullen jullie allemaal bang zijn. Vele mensen hebben Futi. Nadat ze het doel van het genezen van ziektes en verbetering van de gezondheid hebben bereikt, gaan ze door met oefenen. Wat willen ze? Deze problemen zullen zich voordoen wanneer hun geest niet oprecht is. Deze mensen zouden echter niet moeten worden beschuldigd, daar zij de principes niet kennen. Eén van de doelen van mijn in het openbaar treden is om deze verkeerde dingen voor jullie te corrigeren.

Vraag: Welke supernormale vermogens zullen in de toekomst ontwikkeld worden?

Antwoord: Ik wil er niet over praten. Omdat elk individu zijn eigen reeks van omstandigheden heeft, is het erg moeilijk te zeggen. Verschillende supernormale vaardigheden zullen ontwikkeld worden op verschillende niveaus. De beslissende factor is je Xinxing op elk niveau. Als gehechtheden verwijderd zijn in een bepaald aspect, kan een supernormaal vermogen ontwikkeld worden in dat aspect. Dat supernormaal vermogen zal echter in zijn beginstadium zijn en zal niet erg krachtig zijn. Wanneer je Xinxing niet een erg hoog niveau heeft bereikt, is het onmogelijk om supernormale vermogens te hebben. In onze klas hebben enkele individuen echter behoorlijk goede aangeboren kwaliteit. Zij hebben een supernormale loopvaardigheid ontwikkeld die hen afschermt van regen. Sommigen hebben ook de supernormale vaardigheid van teleportatie ontwikkeld.

Vraag: Verwijst cultiveren van Xinxing (innerlijke aard, morele kwaliteit) of het kwijtraken van alle gehechtheden naar de "leegheid" van de Boeddha School en de "nietsheid" van de Taoïstische School?

Antwoord: De Xinxing of De (*deugden*) waar wij over praten zit niet in de leegheid van de Boeddha School of de nietsheid van de Taoïstische School. In tegendeel, de leegheid van de Boeddha School of de nietsheid van de Taoïstische School maken deel uit van onze Xinxing.

Vraag: Zal een Boeddha altijd als een Boeddha blijven?

Antwoord: Nadat je verlichting bereikt hebt door cultivatiebeoefening, ben je een verlicht wezen, met andere woorden, een wezen van hogere niveaus. Maar er is geen waarborg dat je je nooit zult misdragen. Natuurlijk, zul je normaal gesproken geen verkeerde dingen doen op dat niveau omdat je de waarheid gezien hebt. Maar als je jezelf niet goed gedragen hebt, zul je zonder uitzondering naar beneden vallen. Als je altijd goede dingen doet, zul je voor altijd daarboven blijven.

Vraag: Wat is een persoon met "grootse aangeboren kwaliteit"?

Antwoord: Dit wordt bepaald door een paar factoren: 1. Goede aangeboren kwaliteit. 2. Uitzonderlijke verlichtingskwaliteit. 3. Uitmuntend vermogen van verdraagzaamheid. 4. Weinig gehechtheden terwijl men de zaken van deze wereld licht opvat. Dit zijn mensen met grootse aangeboren kwaliteit, die erg moeilijk te vinden zijn.

Vraag: Kunnen mensen zonder goede aangeboren kwaliteit Gong ontwikkelen als ze Falun Gong beoefenen?

Antwoord: Mensen zonder goede aangeboren kwaliteit kunnen ook Gong ontwikkelen omdat iedereen een hoeveelheid De draagt. Het is onmogelijk geen De te hebben. Niemand is zo. Als je de witte substantie niet hebt, heb je nog altijd de zwarte substantie. Door cultivatiebeoefening, kan de zwarte substantie getransformeerd worden in de witte substantie, wat gewoon een stap extra is. Wanneer je geleden hebt gedurende de cultivatiebeoefening, je Xinxing verbeterd hebt en opofferingen gedaan

hebt, heb je Gong ontwikkeld. Cultivatiebeoefening is de eerste vereiste. Het is de Fashen van de meester die het transformeert in Gong.

Vraag: Wanneer iemand geboren wordt, is zijn gehele leven al gearrangeerd. Maakt hard werken enig verschil?

Antwoord: Natuurlijk doet het dat. Je harde werken is eveneens iets dat gearrangeerd is, dus je kan het niet helpen hard te werken. Je bent een gewoon persoon. Dingen op grote schaal kunnen echter niet veranderd worden.

Vraag: Als Tianmu (derde oog) niet geopend is, hoe kunnen we dan zeggen of de boodschappen die we ontvangen goed of kwaadaardig zijn?

Antwoord: Het is moeilijk dat op jezelf te doen. Door je cultivatieproces heen bestaan vele problemen die je Xinxing op de proef stellen. De bescherming verstrekt aan jou door de Fashen is ter voorkoming van het in gevaar brengen van je leven. Fashen, echter, mag geen zorg dragen voor bepaalde problemen die overwonnen, opgelost en begrepen moeten worden door jou. Soms wanneer kwaadaardige boodschappen komen, kunnen ze je vertellen wat de lottonummers zijn, maar de nummers kunnen juist of verkeerd zijn. Of, het kan je ook andere dingen vertellen. Het ligt helemaal aan jou. Wanneer je geest oprecht is, kunnen kwaadaardige dingen niet binnendringen. Zolang je je Xinxing goed bewaakt, zou er geen probleem moeten zijn.

Vraag: Kunnen we oefenen wanneer we emotioneel van streek zijn?

Antwoord: Wanneer je slecht gestemd bent, is het moeilijk voor je om neer te zitten en stil te worden. Je zal gedachten hebben van slechte dingen, die wild door je geest rennen. Boodschappen bestaan in cultivatiebeoefening. Wanneer je slechte gedachten hebt, zullen deze dingen in je cultivatiebeoefening terecht komen, en het veranderen in een doelbewuste beoefening van een kwaadaardige cultivatiewijze. De oefeningen die je doet zouden je onderwezen kunnen zijn door Yan Xin¹⁰, of door een andere meester, of door een levende Boeddha van het Tantrisme. Maar als je niet strict hun Xinxing-vereisten volgde, was het niet hun cultivatiewijze die je beoefende ook al waren zij degenen die je onderwezen. Laten we er allemaal over denken: als je de staande oefening doet en je je erg vermoeid voelt, maar je geest is nog steeds actief, denkend, "Waarom is die en die in mijn bedrijf zo gemeen? Waarom heeft hij mij gerapporteerd? Wat kan ik doen om opslag te krijgen? De prijzen gaan omhoog. Ik zou meer moeten kopen." Ben je dan niet op een kunstmatige manier, onbewust en onwetend een kwaadaardige wijze aan het beoefenen? Daarom, als je in emotionele moeilijkheden zit, is het beter niet te oefenen.

Vraag: Wat is de standaard voor "extreem hoge Xinxing"?

Antwoord: Xinxing komt door cultivatiebeoefening en heeft geen vastgestelde standaarden. Het hangt allemaal van jezelf af om dit te begrijpen. Als je erop staat dat Xinxing standaarden heeft, dan zou je, wanneer er iets voorvalt, moeten proberen te denken, "Als het een verlicht persoon was die hiervoor stond, wat zou hij doen?" Voorbeeldige mensen zijn, natuurlijk, buitengewoon, maar zij zijn nog altijd voorbeelden voor gewone mensen.

Vraag: We zouden geen achterdochtige houding moeten hebben ten opzichte van toespraken of redes gegeven door andere Qigong-meesters. Maar wanneer we tegen oplichters aanlopen die mensen misleiden voor geld, wat zouden we dan moeten doen?

Antwoord: Dat hoeft niet het geval te zijn. Eerst zou je moeten bekijken wat ze bespreken, oordeel dan zelf of het misleidend is. Om te oordelen of een Qigong-meester eerlijk is of niet, kun je kijken naar zijn Xinxing. Gong is altijd even hoog als Xinxing.

Vraag: Hoe elimineren we karma of, zoals het Boeddhisme het noemt, karmische schuld?

¹⁰ Een bekende Qigong-meester uit China.

Antwoord: Cultivatiebeoefening zelf is een vorm van elimineren van karma. De beste manier is je Xinxing te verbeteren, wat de transformatie van de zwarte substantie in de witte substantie mogelijk maakt, de substantie De. Dan wordt De getransformeerd in Gong.

Vraag: Zijn er voorschriften die ons verbieden bepaalde dingen te doen als we Falun Gong beoefenen?

Antwoord: Het merendeel van wat verboden is in het Boeddhisme mogen wij niet doen, maar wij hebben een andere invalshoek. Wij zijn geen monniken of nonnen. We leven onder gewone mensen, dus daarom, is het verschillend. Als je enkele dingen licht opneemt, zal dat voldoende zijn. Zeker, als je energiepotentie doorgaat met groeien, en wanneer het een erg hoog niveau bereikt heeft, zal wat van je Xinxing wordt vereist ook erg hoog zijn.

5.4 Tianmu (derde oog)

Vraag: Toen de meester een lezing gaf, zag ik een één meter hoge gouden halo boven het hoofd van de meester, en vele gouden halo's ter grootte van zijn hoofd achter zijn rug.

Antwoord: De Tianmu van deze persoon heeft al een behoorlijk hoog niveau bereikt.

Vraag: Ik zag goudkleurig licht vermengd in de wijn uitgespuwd door de discipelen van de meester toen ze andere mensen behandelden.

Antwoord: Ik zeg dat deze persoon behoorlijk goed gecultiveerd heeft. Hij kon de uitgestraalde supernormale vermogens zien.

Vraag: Zal het enige invloed op een kind hebben wanneer zijn Tianmu geopend wordt? Laat een geopende Tianmu energie vrij?

Antwoord: Het is zeer gemakkelijk voor kinderen onder de leeftijd van zes jaar om hun Tianmu te openen. Als kleine kinderen niet oefenen, zal het openen van hun Tianmu resulteren in het lekken van energie. Maar, iemand in de familie moet cultivatie beoefenen. Het beste is hem één keer per dag door zijn Tianmu te laten kijken, om te voorkomen dat het sluit en tevens om te voorkomen dat er teveel weglekt. Het is het beste voor kleine kinderen om op zichzelf cultivatie te beoefenen. Hoe meer ze het gebruiken, hoe meer energie weg zal lekken. Waar het invloed op heeft is niet hun fysieke lichaam maar hun meest fundamentele dingen. Maar als het goed behouden blijft, zal het geen enkele invloed hebben. Waar ik zojuist over praatte heeft betrekking op kleine kinderen, niet op volwassenen. Sommige mensen hebben hun Tianmu helemaal open en zijn niet bang voor het weglekken van energie, maar ze kunnen geen dingen zien die op een erg hoog niveau zijn. Er zijn ook enkelen die zeer hoge niveaus kunnen zien. Wanneer ze zien, voorzien Fashen of andere meesters in de energie. Het is geen probleem.

Vraag: Ik zag een gouden gloed op het lichaam van de meester evenals op de schaduw van de meester, maar ze verdwenen in een oogopslag. Wat gebeurde er?

Antwoord: Dat is mijn Fashen. Ik gaf een lezing, en ik heb een energiekolom boven op mijn hoofd, wat de situatie is voor het niveau waar ik op ben. Het verdween na het knipperen met je ogen omdat je niet wist hoe je je Tianmu moest gebruiken. Je gebruikte je vleeselijke ogen.

Vraag: Hoe passen we supernormale vermogens toe?

Antwoord: Ik denk dat het een probleem zal zijn als je supernormale vermogens toe zou passen op militaire wetenschap, andere hoge technologie of spionage. Ons universum heeft karakteristieken. Als het gebruik voldoet aan de karakteristieken werken de vermogens; als het niet voldoet, werken ze niet. Zelfs met als doel om er goede daden mee te verrichten, zou het kunnen dat men niet in staat is om dingen te verwerven van hoog niveau. Men zou slechts in staat kunnen zijn het waar te nemen of te

voelen. Het doet niet veel schade aan de normale sociale ontwikkeling als de persoon alleen kleinere supernormale vermogens gebruikt. Als hij bepaalde dingen wil veranderen, moet hij dingen laten gebeuren op een erg grote schaal. Wat betreft de kwestie of hij daarvoor nodig is of niet; het telt niet wat hij zegt omdat de ontwikkeling van de samenleving niet volgens de wil van de mensen verloopt. Niemand kan het verloop ervan bepalen.

Vraag: Hoe gaat iemands bewustzijn in en uit het lichaam?

Antwoord: Het bewustzijn waar wij over praten gaat gewoonlijk naar buiten door de kruin van het hoofd. Natuurlijk, het is niet beperkt tot die weg. Het kan op iedere plaats naar buiten gaan, in tegenstelling tot wat benadrukt wordt in andere cultivatiescholen dat het door de kruin van het hoofd naar buiten moet gaan. Het kan het lichaam op elke plaats verlaten. Het is hetzelfde wanneer het het lichaam binnentreedt.

Vraag: Er is rood licht in het gebied van Tianmu met een zwart gat in het midden. Het ontbloeit snel. Wordt Tianmu geopend? Soms wordt het ook begeleid door sterrenlicht en flitsen.

Antwoord: Wanneer je sterrenlicht ziet, staat Tianmu op het punt geopend te worden. Wanneer je flitsen ziet, is het bijna geheel open.

Vraag: Ik zag rood en groen gekleurde halo's op het hoofd en lichaam van de meester. Maar toen ik mijn ogen sloot, kon ik niets zien. Zag ik met perifeer zicht?

Antwoord: Je gebruikte geen perifeer zicht. Je wist gewoon niet hoe je moest zien met je ogen gesloten, dus je kon het alleen doen met je ogen open. Dikwijls weten mensen niet hoe ze hun al geopende Tianmu moeten gebruiken. Soms zien ze toevallig dingen met open ogen. Maar wanneer men ze echt goed wil bekijken, begint men feitelijk de ogen te gebruiken; daarom, verdwijnen de dingen weer. Wanneer je er geen aandacht aan schenkt, zul je ze weer zien.

Vraag: Mijn dochter ziet een aantal cirkels in de lucht, maar ze kan het niet duidelijk uitleggen. We vroegen haar het Falun embleem te bekijken, en ze zegt dat het dat is. Is haar Tianmu werkelijk geopend?

Antwoord: Kinderen onder de leeftijd van zes jaar kunnen hun Tianmu geopend hebben met slechts één blik op ons Falun-embleem. Je zou dat echter niet moeten doen. Kinderen kunnen het zien.

Vraag: Ik weet niet hoe ik de reeds geopende Tianmu moet gebruiken. Zou de meester het alstublieft willen uitleggen?

Antwoord: Wanneer Tianmu volledig geopend is, zullen mensen weten hoe het te gebruiken, zelfs als ze dat voorheen niet wisten. Wanneer het erg helder is en makkelijk te gebruiken, zullen mensen weten hoe het te gebruiken zelfs als ze dat voorheen niet deden. Zicht door Tianmu vindt onopzettelijk plaats. Wanneer je met een meer aandachtige blik iets wil bekijken, heb je ongemerkt overgeschakeld naar je ogen en gebruikte je de optische zenuwen. Daarom kun je het niet meer zien.

Vraag: Wanneer Tianmu geopend is, krijgen we dan het gehele universum te zien?

Antwoord: Er zijn niveaus wat betreft de opening van Tianmu. Met andere woorden, hoeveel waarheid je zal zien hangt af van je niveau. De opening van je Tianmu betekent niet dat je alles zal zien in het universum. Je zal echter geleidelijk je niveau verbeteren door verdere cultivatiebeoefening totdat je de verlichting bereikt. Dan, zal je in staat zijn meer niveaus te zien. Maar zelfs dan, is het niet gegarandeerd dat wat je ziet de waarheid van het gehele universum is. Omdat, toen Sakyamuni predikte tijdens zijn leven, hij zichzelf ook voortdurend aan het verbeteren was, ontdekte hij iedere keer wanneer hij een nieuw niveau bereikte, dat waar hij eerder over onderwezen had niet definitief was. Zijn onderricht veranderde dan opnieuw op een nog hoger niveau. Dat was waarom hij uiteindelijk zei, "Er is geen Dharma die definitief is." Ieder niveau heeft zijn eigen principe. Het was zelfs voor hem onmogelijk om de waarheid van het gehele universum te overschouwen. Vanuit het

standpunt van onze doorsnee mensen, wordt het onvoorstelbaar dat iemand in deze wereld kan cultiveren tot het niveau van Tathagata omdat ze alleen weten van het niveau van Tathagata. Ze weten niet dat er nog hogere niveaus zijn, dus kunnen ze niet langer dingen van een hogere natuur accepteren of kennen. Tathagata is een zeer ondergeschikt niveau van Boeddha Fa (*Wet*). Dit is waarnaar verwezen wordt, "Dafa is grenzeloos".

Vraag: Bestaan de dingen die we op uw lichaam zien echt?

Antwoord: Natuurlijk bestaan ze echt. Alle dimensies zijn samengesteld uit materie. Alleen hun structuur is anders dan de onze.

Vraag: Mijn voorgevoelens over de toekomst komen herhaaldelijk uit.

Antwoord: Dit is het supernormale vermogen van voorspelling waar we over gesproken hebben. In feite is het het lagere niveau van Suming Tong (*toekomstvoorspellen en herkennen van het verleden*). De Gong die we cultiveren bestaat in een andere dimensie waar geen concept van tijd en ruimte is. Het blijft hetzelfde, ongeacht hoe ver het weg is.

Vraag: Waarom verschijnen er kleurige mensen, lucht en beelden gedurende de oefening?

Antwoord: Je Tianmu is geopend, en wat je zag behoort tot een andere dimensie. Die dimensie is gelaagd, dus kun je één van de niveaus gezien hebben. Zo prachtig is het.

Vraag: Ik hoorde een luid geluid gedurende de oefening, en voelde alsof mijn lichaam opengebarsten was. Ineens begreep ik vele dingen. Waarom?

Antwoord: Het is gemakkelijker voor sommigen om dit te ervaren, wat het proces is van een deel van je lichaam dat explodeert en geopend wordt. Je hebt verlichting in sommige aspecten bereikt. Dit is geclassificeerd als geleidelijke verlichting. Wanneer je klaar bent met één van je cultivatieniveaus, zal een deel ervan exploderen en geopend worden. Dit is allemaal heel normaal.

Vraag: Soms voel ik dat ik niet kan bewegen. Waarom is dat?

Antwoord: Gedurende het beginstadium van cultivatiebeoefening, kun je voelen dat je plotseling je hand of een bepaald deel van je lichaam niet kunt bewegen. Waarom is dat? Omdat je een soort supernormaal vermogen hebt verworven dat "Ding (*bevries*) Gong" genoemd wordt. Dit is één van je aangeboren vermogens, en is erg krachtig. Wanneer iemand kwaad gedaan heeft en wegrent, kun je "Ding" zeggen en hij zal direct als bevroren stilstaan.

Vraag: Wanneer kunnen we beginnen behandeling te geven aan anderen? Ik behandelde vroeger ziekten van anderen met enig effect. Nadat ik Falun Gong geleerd heb, als mensen naar me toe komen voor behandeling, kan ik ze dan behandelen?

Antwoord: Voor mensen in deze klas, ongeacht welke soort oefeningen jullie beoefend hebben, hoe lang je ze beoefend hebt en of je nu wel of niet het niveau bereikt hebt om ziektes te genezen, op dit lagere niveau wil ik niet dat jullie mensen behandelen omdat je niet weet in welk soort omstandigheden je verkeert. Je kan ziektes voor andere mensen genezen hebben. Het zou geweest kunnen zijn omdat je een rechtschapen geest had die hielp. Het kon ook een voorbijgaande meester geweest zijn die je een handje hielp omdat je een goede daad aan het doen was. Ondanks het feit dat de energie die je ontwikkeld hebt door cultivatiebeoefening je helpt iets te doen, kan het je niet beschermen. Wanneer je behandelingen geeft, ben je in hetzelfde veld als de patiënt. Na verloop van tijd zal de zwarte Qi je zieker maken dan de patiënt. Als je de patiënt zou vragen, "Ben je hersteld?" Dan zou hij zeggen, "Een beetje beter." Wat is dat voor een soort behandeling? Sommige Qigongmeesters zeggen, "Kom morgen terug en overmorgen nog een keer. Ik zal je gedurende enkele sessies behandelen." Hij doet het ook periodiek. Is dit niet misleidend? Zou het niet prachtig zijn als je het

helen van ziektes uit kon stellen totdat je een hoger niveau bereikt hebt? Wie je ook behandelt, hij zal herstellen. Hoe goed zal dat voelen! Als je reeds Gong ontwikkeld hebt op een niet-zo-laag niveau, en als het absoluut noodzakelijk is dat je behandelingen geeft, zal ik je handen openen en je supernormale vermogens voor het genezen van ziektes naar buiten brengen. Maar als je naar een hoger niveau moet cultiveren, denk ik dat het het beste is dat je wegblijft van deze dingen. Om de Dafa (*Grote Wet*) te promoten en deel te nemen aan sociale activiteiten, geven sommige van mijn discipelen behandelingen. Omdat zij vlak bij mij zijn en door mij begeleid worden, zijn zij beschermd, en zal het geen problemen veroorzaken.

Vraag: Kunnen we het anderen vertellen als we supernormale vermogens ontwikkeld hebben?

Antwoord: Als je het anderen vertelt die eveneens Falun Gong beoefenen, vooropgesteld dat je bescheiden bent, is het geen probleem. De reden dat jullie allemaal samen oefenen is dat je kan uitwisselen en discussiëren. Natuurlijk, als je mensen van buiten tegenkomt die supernormale vermogens bezitten, kan je ze het ook vertellen. Het doet er niet veel toe, zolang je er niet over opschept. Als je wil opscheppen over hoe vaardig je bent, zal dat problemen creëren. Als je voor lange tijd opgeschept hebt, zal het vermogen verdwijnen. Als je alleen over Qigong-fenomenen wil discussiëren zonder enige ongepaste persoonlijke gedachten, zeg ik dat het geen probleem zal zijn.

Vraag: De Boeddha School praat over "leegheid" terwijl de Taoïstische School over "nietsheid" spreekt. Waar praten wij over?

Antwoord: De "leegheid" van de Boeddha School en de "nietsheid" van de Taoïstische School zijn eigen aan hun cultivatiemethoden. Natuurlijk wordt van ons vereist dat we dat niveau ook bereiken. Wij praten over het opzettelijk cultiveren en het onopzettelijk verwerven van Gong. Xinxing (*innerlijke aard, morele kwaliteit*) cultiveren en het kwijtraken van gehechtheden resulteren eveneens in leegheid en nietsheid, maar we leggen daar geen zware nadruk op. Omdat jullie leven in de materiële wereld, moet je de kost verdienen en werken. Je moet dingen doen. Dingen doen brengt onvermijdelijk het onderwerp van goed en kwaad met zich mee. Wat moeten we doen? Wat we cultiveren is Xinxing, wat het meest opvallende aspect is van onze methode. Zolang je geest rechtschapen is en de dingen die je doet aan onze vereisten voldoet, zal er geen probleem zijn met je Xinxing.

Vraag: Hoe ervaren we de ontwikkeling van onze supernormale vermogens?

Antwoord: Gedurende het beginstadium van cultivatiebeoefening, als je supernormale vermogens ontwikkeld hebt, zul je dat kunnen voelen. Als je die supernormale vermogens nog niet ontwikkeld hebt, maar je lichaam gevoelig is, zou je in staat kunnen zijn het te voelen. Als geen van beiden het geval is, kun je er niets van zeggen. Het enige dat je kan doen is doorgaan met cultiveren in het duister. Er zijn 60 tot 70 procent van onze studenten die hun Tianmu geopend hebben. Ik weet dat ze kunnen zien. Alhoewel je niets zegt, observeer je met je ogen wijd open. Waarom vraag ik je samen te oefenen? Ik wil dat je uitwisselt en onderling discussieert binnen jullie groepen. Maar om verantwoordelijk te zijn ten opzichte van deze cultivatiemethode, zou je niet zonder beheersing buiten deze groepen moeten praten. Interne uitwisseling en elkaar verbeteren is acceptabel.

Vraag: Hoe ziet Fashen eruit? Heb ik Fashen?

Antwoord: Fashen ziet er hetzelfde uit als de persoon. Je hebt nu geen Fashen. Wanneer je cultivatiebeoefening een zeker niveau bereikt heeft, zul je klaar zijn met Shi-Jian-Fa (*In-Drie-Wereld-Fa*) en binnengaan in een extreem hoog niveau. Alleen dan zul je Fashen ontwikkelen.

Vraag: Nadat de klas beëindigd is, hoe lang zal de Fashen van de meester ons volgen?

Antwoord: Wanneer een student plotseling begint dingen van een hoger niveau te cultiveren, betekent dit, voor hem, een groot omkeerpunt. Het verwijst niet naar de verandering van zijn denken, maar van zijn gehele persoon. Daarom wordt het gevaarlijk wanneer een gewoon persoon krijgt wat hij niet had

moeten krijgen als een gewoon persoon. Zijn leven zal bedreigd worden. Mijn Fashen moet hem bescherming geven. Als ik dit niet kon doen, en toch de Fa (*Wet*) zou verspreiden, zou dat hetzelfde zijn als mensen schaden. Vele Qigong-meesters zijn bang om cultivatie te onderwijzen en dit te doen omdat zij de verantwoordelijkheid niet zouden kunnen nemen. Mijn Fashen zullen je steeds beschermen totdat je de verlichting hebt bereikt. Als je halverwege stopt, zullen de Fashen je eenvoudigweg uit eigen beweging verlaten.

Vraag: De meester zegt dat "Gewone mensen cultiveren niet door oefeningen, maar door Xinxing." Is het correct te zeggen dat men de Juiste Vrucht kan bereiken zolang men een erg hoge Xinxing heeft en dat oefeningen niet noodzakelijk zijn?

Antwoord: Theoretisch is het correct. Zolang je Xinxing cultiveert, kan De (*deugden*) getransformeerd worden in Gong. Maar je moet jezelf als een cultivatiebeoefenaar beschouwen. Het enige wat je kan bereiken als je dat niet doet, is dat je doorgaat met De verzamelen. Je zou in staat kunnen zijn er een grote hoeveelheid van te verzamelen, en doorzetten een rechtschapen persoon te zijn en De te verzamelen. In dat geval, zelfs als je jezelf als cultivatiebeoefenaar zou beschouwen, zou je niet in staat zijn verder te gaan, omdat je de Fa van hogere niveaus niet geleerd hebt. Zoals jullie allemaal weten, heb ik vele dingen onthuld. Zonder de bescherming van de meester, is het zeer moeilijk om naar een hoger niveau te cultiveren. Het zou onmogelijk zijn voor jullie om op een hoger niveau te cultiveren, zelfs maar voor één dag. Daarom, is het niet zo gemakkelijk om verlichting te bereiken. Maar nadat je Xinxing verbeterd is, kun je je vereenzelvigen met de universele karakteristiek.

Vraag: Wat is het principe achter behandeling op afstand?

Antwoord: Het is erg eenvoudig. Het universum kan uitbreiden en inkrimpen; en dat kunnen supernormale vermogens ook. Ik blijf op de oorspronkelijke plaats en beweeg niet, maar de supernormale vermogens die uitgestraald zijn kunnen patiënten bereiken tot in de Verenigde Staten. Om iemand te behandelen kan ik de supernormale vermogens daarheen zenden of zijn Yuanshen (*ware geest*) direct opdracht geven hierheen te komen. Dit is het principe van behandeling op afstand.

Vraag: Kunnen we weten hoeveel soorten van supernormale vermogens ontwikkeld zullen worden?

Antwoord: Er zijn meer dan tienduizend types van supernormale vermogens. Het is niet belangrijk om precies in detail te weten hoeveel. Dit principe en deze Fa te kennen is voldoende. Het resterende blijft voor jou om te cultiveren. Het is ook niet nodig zoveel te weten, noch is het goed voor je. Meesters zoeken naar discipelen en accepteren discipelen. Die discipelen weten helemaal niets, noch zullen de meesters hen dat vertellen. Het is allemaal aan jou om je daartoe te verlichten.

Vraag: In de klas als ik mijn ogen sluit, kan ik u zien lesgeven op het podium. Uw bovenlichaam is zwart. Het bureau is eveneens zwart. Het doek achter u is rose. Soms bent u omringd door groen licht. Wat is er gaande?

Antwoord: Dit is een kwestie van het niveau waar je op bent, omdat wanneer je Tianmu net geopend is, je zwart zult waarnemen als wit en wit als zwart. Nadat je niveau een beetje verbeterd is, zal alles wat je ziet wit zijn; na nog verdere verbetering, kun je alle kleuren onderscheiden.

5.5 Beproevingen

Vraag: Zijn beproevingen tests gearrangeerd door de meester voor de studenten?

Antwoord: Dat kun je zeggen. Ze zijn gepland om jouw Xinxing (*innerlijke aard, morele kwaliteit*) te verbeteren. Stel dat je Xinxing het vereiste niveau nog niet bereikt heeft, zul je dan toegestaan worden verlichting te bereiken en je cultivatie te voltooien? Werkt het als we een lagere-schoolleerling naar de universiteit sturen? Ik denk het niet! Als we je laten cultiveren naar een hoger niveau terwijl je Xinxing nog niet verbeterd is in de ware zin en je kan nog steeds niet je zienswijze verlichten over iets

of iets loslaten, je zou kunnen gaan redetwisten met de verlichten over triviale dingen. Dat zou niet juist zijn! Dit is waarom we zoveel nadruk leggen op Xinxing.

Vraag: Wat is het verschil tussen beproevingen van cultivatiebeoefenaars en die van gewone mensen?

Antwoord: Wij cultivatiebeoefenaars verschillen niet zoveel van gewone mensen. Je beproevingen zijn gearrangeerd op basis van je pad als een cultivatiebeoefenaar. Aangezien gewone mensen karma van gewone mensen afbetalen, hebben ze allemaal beproevingen. Het betekent niet dat je beproevingen hebt omdat je een cultivatiebeoefenaar bent, en dat je geen beproevingen hebt omdat je een gewoon persoon bent. Het is hetzelfde in beide opzichten. Het is gewoon dat jouw beproevingen georganiseerd zijn voor het doel je Xinxing te verbeteren; terwijl zijn beproevingen georganiseerd zijn om zijn karmische schuld af te betalen. De waarheid van de zaak is dat beproevingen je eigen karma zijn dat ik gebruik om de Xinxing van een discipel te verbeteren.

Vraag: Lijken beproevingen op die 81 ontberingen die zich voordeden op de Reis naar het Westen om de heilige geschriften te halen (een cultivatie verhaal van het klassieke Chinese boek "Reis naar het Westen")?

Antwoord: Er is enige overeenkomst. De levens van cultivatiebeoefenaars zijn vooraf gearrangeerd. Je zal niet te veel of te weinig ontberingen hebben, maar het zijn er niet noodzakelijkerwijs 81. Dit hangt af van tot hoe hoog je kan cultiveren met je aangeboren kwaliteit. Het is gepland overeenkomstig het niveau dat je zou kunnen bereiken. Cultivatiebeoefenaars ervaren het proces van het laten gaan van alles wat gewone mensen hebben maar cultivatiebeoefenaars niet zouden moeten hebben. Het is inderdaad hard. We zullen manieren bedenken om je al de dingen te laten opgeven die je moeilijk vindt om op te geven, zodat je Xinxing verbetert door beproevingen.

Vraag: Als er mensen zijn die onze oefeningen proberen te saboteren, wat dan?

Antwoord: Falun Gong is niet bang voor sabotage door andere mensen. In het beginstadium heb je mijn Fashen die je beschermt, maar het is niet zeker dat je niets zal tegenkomen. Het is onmogelijk Gong te ontwikkelen door op de bank te zitten en de hele dag thee te drinken. Soms wanneer je geconfronteerd wordt met beproevingen, roep je mijn naam uit en zal je me recht voor je zien. Het zou kunnen dat ik je niet begeleid, omdat dat het is wat je te boven moet komen. Maar wanneer je werkelijk in gevaar bent, zal ik je helpen. Normaal, echter, bestaat er geen echt gevaar omdat je pad veranderd is en niets toevallig is toegestaan tussenbeide te komen.

Vraag: Hoe zouden we moeten omgaan met beproevingen?

Antwoord: Ik heb het herhaaldelijk benadrukt: bewaak je Xinxing! Als je ervoor in kunt staan dat de dingen die je gedaan hebt niet slecht zijn, dan is het goed. In het bijzonder wanneer anderen inbreuk op je belangen gedaan hebben om bepaalde redenen, als je terugvecht als een gewoon persoon, zul je ook een gewoon persoon geworden zijn. Omdat je een cultivatiebeoefenaar bent, zou je dingen niet op die manier moeten aanpakken. De Xinxing-verstorende dingen die je tegenkomt zijn om je Xinxing te verbeteren. Het hangt allemaal af van hoe je ermee omgaat en of je je Xinxing kan behouden en verbeteren door deze aangelegenheid.

5.6 Dimensies en de Mensheid

Vraag: Hoeveel niveaus van dimensies zijn er in het universum?

Antwoord: Volgens wat ik weet, is het aantal lagen van dimensies in het universum ontelbaar. Wat betreft het bestaan van verscheidene andere dimensies, wat er bestaat in die dimensies en wie daar leven, het is erg moeilijk om dit te weten door gebruik te maken van huidige wetenschappelijke middelen. Moderne wetenschap kan nog geen materieel bewijs leveren. Enkele van onze Qigongmeesters en mensen die supernormale vermogens bezitten kunnen echter andere dimensies zien omdat

andere dimensies alleen gezien kunnen worden door Tianmu (*derde oog*), niet door de menselijke ogen.

Vraag: Neemt elke dimensie de karakteristiek van Zhen-Shan-Ren (waarheid-mededogen-verdraagzaamheid) aan?

Antwoord: Ja, elke dimensie neemt de karakteristiek van Zhen-Shan-Ren aan. Mensen die in overeenstemming zijn met deze karakteristiek zijn goede mensen; mensen die er tegenin gaan zijn slecht. Diegenen die zich ermee hebben vereenzelvigd zijn verlicht.

Vraag: Waar komt de oorspronkelijke mensheid vandaan?

Antwoord: Het oorspronkelijke universum had niet zoveel verticale of horizontale niveaus. Het was vrij homogeen. Gedurende het verloop van zijn ontwikkeling en beweging, werd er leven ontwikkeld. Dat was wat wij het meest oorspronkelijke leven noemden. Het was in overeenstemming met het universum, en er bestond niets slechts. In overeenstemming zijn met het universum betekent dat het hetzelfde was als het universum, dezelfde vermogens hebbende als het universum had. Terwijl het universum aan het ontwikkelen en evolueren was, verschenen er enkele hemelse paradijzen. Later, verschenen er meer en meer levens. Op een lager niveau gesproken, werd het zo dat sociale groepen gevormd werden waarin wederzijdse relaties zich ontwikkelden. Gedurende dit evolutionaire proces, veranderden enkele mensen, en weken verder en verder af van de universele karakteristiek. Zij werden minder goed, bijgevolg verzwakten hun supernormale krachten. Dus praten cultivatiebeoefenaars over "terugkeren naar de waarheid", wat betekent terugkeren naar de originele staat. Hoe hoger het niveau, hoe meer het geassimileerd is met het universum en hoe krachtiger de vermogens zijn. In die tijd, werden sommige levens slecht gedurende de evolutie van het universum en toch, konden ze niet vernietigd worden. Daarom, werden plannen gemaakt zodat ze zichzelf konden verbeteren en opnieuw assimileren met het universum. Ze werden naar een lager niveau gestuurd om wat leed te verdragen en zichzelf te verbeteren. Later, bleven mensen naar dit niveau komen. Toen vond er een verdeling plaats op dit niveau. Mensen van wie de Xinxing verslechterde konden niet langer op dit niveau blijven. Dus werd er een zelfs nog lager niveau gecreëerd. Het ging zo door, sommige levens daalden verder af en werden geleidelijk afgescheiden tot op het niveau waar onze mensheid vandaag de dag is. Dit is de oorsprong van de hedendaagse mensheid.

Verklarende Woordenlijst

Ah Q	Een ‘dom’ personage uit een Chinese roman.
Arhat	Iemand met de ‘Vrucht Status’ in de Boeddha School (het laagste niveau in de Voorbij-Drievoudige-Wereld-Fa).
Asura	Kwaadaardige geesten.
Bagua	Een prehistorische cultivatiemethode in China.
Baihui Punt	Een acupunctuurpunt op de top van het hoofd.
Bairi feisheng	Een Taoïstische term voor “levitatie in klaar daglicht”.
Benti	Het fysieke lichaam zowel als de lichamen in andere dimensies.
Bigu	“Geen graan”; vasten, een term voor de onthouding van voedsel en water.
Bodhisattva	Een Vrucht Status in de Boeddha School net boven Arhat en lager dan Tathagata.
Bodhisattva Avalokitesvara	Een van de twee hogere Bodhisattva’s in het Paradijs van Ultieme Gelukzaligheid; bekend voor haar compassie/mededogen.
Caocao	Een koning in de drie koninkrijken periode (220 – 265).
Changchun	Hoofdstad van de Jilin provincie.
Chi	Een Chinese lengtemaat (1/3 meter).
ChongQing	De dichtstbevolkte stad in zuidwest China.
Chu-Shi-Jian-Fa	Voorbij-Drievoudige-Wereld-Fa, de Drie Rijken van het zonnestelsel.
Dafa	Grote Wet.
Da Ji	Een kwaadaardige concubine ten tijde van de Shang Dynastie (1765 – 1122 voor onze jaartelling). Men geloofde dat zij bezeten was door een vossengeest en dat zij de val van de Shang Dynastie veroorzaakte.
Dan	Energie cluster in het lichaam van een beoefenaar, verzameld uit andere dimensies.
Dan Jing	Een cultivatieboek in de Taoïstische School.
Dantian	De streek van de onderbuik.
De	Deugden; een vorm van materie.
Dharma	De leer van Boeddha Sakyamuni in het Boeddhisme.
Diamant Sutra	Een Boeddhistisch geschrift.
Ding	Een staat van lege en toch bewuste geest; concentratie.
Energiekanalen	In de Chinese geneeskunde worden ze beschouwd als kanalen van Qi die een gecompliceerd netwerk voor energie circulatie vormen.
Fa	Wet en principes in de Boeddha School.
Fashen	Een lichaam gemaakt van Gong en Fa.
Fengshui	Chinese geomantiek; de praktijk van het lezen van landschappen.

Fo Tuo	Boeddha in het Chinees.
Fowei	De status van Boeddha.
Futi	Bezetenheid door geesten of dieren.
Fu Yishi	Het nevenbewustzijn, Fu Yuanshen.
Fu Yuanshen	Het nevenbewustzijn, Fu Yishi.
Grote Culturele Revolutie	Een communistische, politieke beweging die traditionele waarden en cultuur afkeurde (1966 – 1976).
Grote Jade Keizer	De godheid in de Chinese mythologie die de Drie Rijken controleert.
Grote Lotus Bloem handteken	Een handgebaar voor Kai guang.
Gong	Cultivatatie-energie.
Gongli	Energiehoeveelheid of potentie.
Gongshen	Een lichaam gemaakt van Gong.
Gongzhu	Een energiepijler die groeit boven het hoofd van een beoefenaar.
Guan	Doorgang.
Guanding	Het vullen met energie vanaf de top van het hoofd.
Guangdong	Een provincie in Zuid-China.
Guangxi	Een provincie in Zuid-China.
Guanyin sekte	Een cultus genoemd naar Bodhisattva Avalokitesvara, de “Godin van Genade”.
Guiyang	De hoofdstad van de provincie Guizhou.
Guizhou	Een provincie in het zuidwesten van China.
Han	China; Chinees.
Han Xin	Een bekende generaal tijdens de Han Dynastie (206 – 23 voor onze jaartelling).
Hegu	Een acupunctuurpunt op de rug van de hand.
Hetu	Een prehistorisch Chinees geschrift over cultivatie. Het is een diagram dat de veranderingen der natuur onthult.
Hinayana	Het Klein Vehikel Boeddhisme.
Huangdi Neijing	Een oud Chinees boek over cultivatie.
Hua Tuo	Een bekende dokter tijdens de periode van het Drievoudig Koninkrijk.
Huiyin	Een acupunctuurpunt in het centrum van het perineum.
Hun	Voedsel dat verboden is in het Boeddhisme.
I Ching	Een oud Chinees boek over cultivatie.
IJzeren Zand palm, Cinnaber Palm, Vajra Been, Arhat Voet	Technieken uit de Chinese gevechtskunsten.

Jiang Ziya	Een personage uit “Titeltoekenning aan de goden” (een Chinese klassieke roman).
Jie	Een getal dat staat voor honderden miljoenen jaren.
Jigong	Een bekende Boeddhistische monnik in de Zuidelijke Song Dynastie (1127 – 1279).
Jinan	Hoofdstad van de provincie Shandong.
Juiste Vrucht	Het bereiken van de Vrucht Status in de Boeddha School.
Kai Gong	Het uiteindelijke bevrijden van de cultivatie-energie, volledige verlichting.
Kaiguang	Het ritueel van uitnodiging van een Fashen van een Boeddha naar het portret of beeld van een Boeddha, om aanbeden te worden in de menselijke samenleving.
Karma	De zwarte substantie die het gevolg is van het verrichten van slechte daden.
Koningin Wangmu	De hoogste vrouwelijke godheid binnen de Drie Rijken, in de Chinese mythologie.
Kowtow	Ritueel waarbij geknield wordt en vervolgens met het hoofd de grond geraakt wordt als teken van eerbied of verering.
Kungfu	Kungfu is in het algemeen bekend als een opsomming van traditionele Chinese gevechtkunsten. In de gemeenschap van cultivatiebeoefenaars heeft het ook de betekenis van de staat die men bereikt heeft in de cultivatiepraktijk.
Lao Zi	Stichter van de Chinese Taoïstische cultivatiepraktijk.
Lei Feng	Een Chinees idool en moreel voorbeeld in de jaren 60.
Li	Een Chinese mijl (0,5 km). 108 000 Li is een algemeen gebruikte uitdrukking om een zeer lange afstand te beschrijven.
Li Shizhen	Een beroemde dokter tijdens de Ming Dynastie.
Lian Huase	Een van de tien voornaamste vrouwelijke discipelen van Boeddha Sakyamuni.
Liu Bang	Keizer en stichter van de Han Dynastie (206 voor onze jaartelling – 23).
Lu Dongbin	Eén van de Acht Godheden in de Taoïstische School.
Lunyu	Een uiteenzetting van opmerkingen.
Luoshu	Een prehistorisch Chinees geschrift over cultivatie.
Mah Jong	Een traditioneel Chinees spel dat door vier personen gespeeld wordt.
Mahayana	Het Groot Vehikel Boeddhisme.
Maoyou	De scheidingslijn tussen de yin en de yang zijdes van het lichaam.
Melk Wit Lichaam	Een gezuiverd lichaam dat geen Qi heeft, maar Gong kan ontwikkelen.
Ming Dynastie	De periode in de Chinese geschiedenis tussen 1368 en 1644.
Mingmen	“Levenspoort”; een acupunctuurpunt op de ruggengraat ter hoogte van de onderrug.
Mo Ding	Het aanraken van de top van het hoofd.

Mujianlian	Eén van de tien voornaamste discipelen van Boeddha Sakyamuni.
Nanjing	Hoofdstad van de Jiangsu provincie.
Nirvana	Dood.
Niwan Paleis	De Taoïstische term voor de pijnappelklier.
Pangmen Zuodao	De zijdelingse en stuntelige weg.
Periode van het Einde van de Dharma	Volgens Boeddha Sakyamuni begint de Periode van het Einde van de Dharma 500 jaar na zijn overlijden, en daarna zou zijn Dharma niet langer redding kunnen bieden.
Qi	Vitale energie. Een bestaande vorm van energie op het basisniveau.
Qiankun	“Hemel en aarde”.
Qianmen	Eén van de belangrijkste winkelbuurten in Beijing.
Qiao	Opening.
Qigong	Een moderne term voor de traditionele cultivatiepraktijk die Qi of “vitale energie” cultiveert.
Qiji	Het energiemechanisme.
Qimen School	De onconventionele cultivatiewijzen.
Qingdao	Een havenstad in de Shangdong provincie.
Qin Hui	Een kwaadaardige eerste minister tijdens de Song Dynastie (1127 – 1279).
QiQihar	Een stad in Noordoost China.
Ren	Volhardendheid, verdraagzaamheid, tolerantie.
Sakyamuni	De historische Boeddha, Guatama Siddharta.
Samadhi	Meditatie in trance.
Samsara	Het zesvoudige pad van reïncarnatie in het Boeddhisme (door reïncarnatie kan men een mens, een dier, een plant, of een andere vorm van materie worden).
Sanhua Juding	De Drie bloemen die verzameld zijn boven iemands hoofd, een staat die men bereikt in een bepaald stadium van cultivatie.
Sarira	Relikwieën van een monnik na crematie.
Shan	Vriendelijkheid, goedheid, welwillendheid, compassie/ mededogen.
Shangen-punt	Een acupunctuurpunt tussen de wenkbrauwen.
Shen Gongbao	Een jaloers personage in “Titeltoekenning aan de goden”.
Shenxian Zhuan	Een Biografie van Taoïstische Godheden.
Shenxiu	De stichter van de noordelijke school van het Zen Boeddhisme.
Shi-Jian-Fa	Fa; binnen de Drie Rijken. Het Boeddhisme stelt dat men door samsara moet gaan als men de Drie-Wereld-Fa of de Drie Rijken niet overstegen heeft.
Shichen	Een Chinese tijdseenheid (twee uur).
Shishen	Zhu Yuanshen; hoofdbewustzijn.

Suming Tong	Toekomst voorspellen en herkennen van het verleden.
Sun Simiao	Een bekende dokter tijdens de Tang Dynastie.
Sun Wukong	De apenkoning in een klassieke Chinese roman.
Swastika	“Wiel van licht” van het Sanskriet. Het symbool is meer dan 2500 jaar oud en is teruggevonden bij culturele overblijfselen in Griekenland, Peru, India, en China. Gedurende eeuwen werd het in verband gebracht met voorspoed, vertegenwoordigde het de zon, en werd het als positief beschouwd.
Taichi, Taiji	Een Taoïstische cultivatietechniek in China. Tevens een benaming voor het Yin-Yang symbool van de Taoïstische School.
Taiyuan	Hoofdstad van de Shangxi provincie.
Tang Dynastie	Periode in de Chinese geschiedenis (618 – 907).
Tantrisme	Een geheime cultivatietechniek/praktijk in het Boeddhisme.
Tanzhong	Een acupunctuurpunt op de middenlijn vooraan de borst.
Tao	De Weg, of de weg van het universum in de Taoïstische School.
Tao Tsang	Een cultivatieboek in de Taoïstische School.
Tathagata	Een verlichte met Vrucht Status in de Boeddha School, dat boven het niveau van Bodhisattva en Arhat is.
Tian	Veld.
Tian An Men	De Poort van Hemelse Vrede in Peking.
Tianmu	Het derde oog.
Tianzi Zhuang	Een vorm van staande oefening.
Vijf elementen	Metaal, hout, water, vuur, en aarde.
Vrucht Status	Het door de beoefenaar bereikte niveau in de Boeddha School; Bijvoorbeeld: Arhat, Bodhisattva, Tathagata, enzovoorts
Wereld van tien richtingen	Een Boeddhistische opvatting van het universum.
Wuhan	Hoofdstad van de Hubei provincie.
Wushu Qigong	Qigong van de gevechtskunsten.
Wuwei	“Niet- actie”; “zonder intentie”.
Xinjiang	Een provincie in het noordwesten van China.
Xingming Guizhi	Een oud Chinees cultivatieboek.
Xinxing	De aard van de geest; morele kwaliteit.
Xiu Kou	De cultivatie van het spreken.
Xuanguan Shewei	Het plaatsen van de mysterieuze doorgang.
Xuanguan YiQiao	De ene opening van de mysterieuze doorgang.
Yin en Yang	De Taoïstische School gelooft dat alles de tegengestelde krachten yin en yang bevat die elkaar uitsluiten, en toch onderling afhankelijk zijn, bijvoorbeeld vrouwelijk (yin) versus mannelijk (yang).

Yinghai	Het gecultiveerde kind.
Yuan	De Chinese munteenheid (1 yuan = ongeveer 4 fr. of 0,20 gulden).
Yuanshen	De ware geest.
Yuanying	Het oorspronkelijke kind; het onsterfelijke kind.
Yuzhen	Een acupunctuurpunt onderaan het achterhoofd.
Zhang Guolao	Een godheid in de Taoistische School.
Zhang	Een Chinese meter.
Zhen	Waarheid, waarachtigheid.
Zhen-Shan-Ren	Waarheid, mededogen, verdraagzaamheid.
Zhouyi	Een oud Chinees cultivatie en orakelboek.
Zhu Yishi	Het hoofdbewustzijn.
Zhu Yuanshen	Het hoofdbewustzijn.
Zhuyou Ke	De techniek van het smeken of nederig verzoeken.
Zuiver Wit Lichaam	Een transparant lichaam op het hoogste niveau van Shi-Jian-Fa.

