

FALUN BUDDHA-FA

STORA VÄGEN TILL FULLÄNDNING

法輪佛法大圓滿法

Svensk version

LI HONGZHI

Innehåll

Originaltitel: Da Yuan Man Fa
Li Hongzhi, 1996

Översättningsgruppen Nordiska Föreningen för Falun Xiulian Dafa
Sverige, våren 2000

Nordiska Föreningen för Falun Dafa,
S:t Paulig, 21(A),
416 60 GÖTEBORG
Tel: 031-251110
Fax: 031-251110
E-post: mail@falungonginfo.net
Hemsida: www.falundafa.org

Universe Publishing Co.
P.O. Box 2026
New York, NY10013
Website: www.universepublishing.com

Internetversion, juni 2000

I Kultiveringsmetodens särdrag	7
1. Den kultiverar Falun, kultiverar inte elixir och den bildar inte heller elixir.	9
2. Falun förädlar människan även när människan inte övar.	10
3. Man kultiverar huvudmedvetandet och man erhåller själv Gong.	10
4. Integrerad kultivering av kropp och själ.	11
5. De fem övningarna är enkla och lätta att lära.	12
6. Utan tankar, att inte komma på avvägar, att Gong växer snabbt.	13
7. Det talas inte om plats, tid, riktning eller avslutning av övningen.	13
8. Beskyddad av min Fashen, ingen oro för heretiska störningar utifrån.	14
II Rörelseillustrationer	16
1. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer	16
2. Övningen Falun stå-som-en-pelare	27
3. Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler	32
4. Övningen Falun himmelska kretsloppet	38
5. Övningen för att förstärka gudomliga förmågor	44

III Rörelsernas mekanismer	52
1. Första övningen	52
2. Andra övningen	57
3. Tredje övningen	58
4. Fjärde övningen	63
5. Femte övningen	66
Appendix	71
1. Krav på Falun Dafa assistentcentra	71
2. Bestämmelser rörande Falun Dafa's lärljungar i spridandet av Fa och övningarna	74
3. Måttstock för Falun Dafa-assistenter	76
4. Vad Falun Dafa-utövare måste veta	77
Ordlista	78

I

Kultiveringsmetodens särdrag

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

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

I Falun Buddha-Fa finns det ytterligare en del för kultivering av kroppen, det görs genom övningsrörelser från Buddha-lärans Stora vägen till fulländning. Rörelserna är å

ena sidan till för att använda kraftfull Gong-styrka för att förstärka de övernaturliga förmågorna och mekanismerna, så att Fa förädlar människan uppnås; är å andra sidan till för att omvandla många levande varelser i kroppen. Vid kultivering på hög nivå utvecklas urbarnet, vilket är Buddha-kroppen, och många magiska skickligheter förädlas fram, alla dessa saker måste förädlas fram med hjälp av övningsmetoden. Övningsrörelserna är en del av den Stora fulländningsmetoden, vilken är en sammansatt kultiveringsmetod för kultivering av kropp och själ och också kallas den Stora vägen till fulländning. Således kräver denna metod både kultivering och utövning, kultiveringen kommer före utövningen. Utan kultivering av Xinxing, om endast rörelserna övas, så kan Gong inte växa; om endast hjärtat kultiveras, utan utövandet av den Stora vägen till fulländning, så kommer Gong-styrkan att bli hindrad och *Benti* kan inte förändras.

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

Falun Buddha-Fa's kultivering är centrerad runt Falun. Falun är en intelligent roterande högenergisubstans. Falun sätts in av mig i nedre delen av buken hos kultiveraren och roterar 24 timmar om dygnet utan att stanna (genuina kultiverare kan få Falun om de läser min bok eller ser på mina Fa-föreläsningar på video eller lyssnar till mina Fa-föreläsningar på kassettband eller lär sig övningarna av *Dafa*-elev-

erna), och kan automatiskt hjälpa kultiveraren i sitt utövande. Med andra ord, Falun slutar aldrig att förädla människan, även om kultiveraren inte övar hela tiden. Det här är den enda kultiveringsmetoden av alla kultiveringsmetoder som spridits idag runt om i världen, där "Fa förädlar människan" uppnås.

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

Falun Dafa assimilerar utövare till universums högsta egenskap, "Zhen Shan Ren", vilket väsentligt skiljer den från alla andra kultiveringsmetoder, den har följande åtta särdrag:

1. Den kultiverar Falun, kultiverar inte elixir och den bildar inte heller elixir.

Falun har samma egenskap som universum, är en intelligent roterande högenergisubstans. Han roterar i kultiverarens nedre del av buken utan att stanna, samlar ständigt energi från universum, omvandlar energi och transformerar den till Gong, så i kultiveringen av Falun Dafa kan man få Gong att växa och öppna Gong mycket snabbt. De som har kultiverat Dao i tusentals år önskar få denna Falun, men det kan de

inte. Alla andra nutida kultiveringsmetoder som sprids i samhället tar elixirvägen, alla bildar elixir och kallas elixirvägens qigong. Det är mycket svårt för utövare av elixirvägens qigong att öppna Gong och uppnå upplysning under sina återstående levnadsår.

2. Falun förädlar människan även när människan inte övar.

Kultiverare behöver arbeta, studera, äta och sova, m m, varje dag, så ingen kan träna 24 timmar om dygnet. Men Falun slutar aldrig att rotera och hjälper kultiveraren dygnet runt med hans träning och fungerar så här: Falun fortsätter att förädla människan även om människan inte övar hela tiden. Enkelt uttryckt: Fa förädlar människan när han inte tränar.

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

3. Man kultiverar huvudmedvetandet och man erhåller själv Gong.

Falun Dafa syftar direkt på kultiveringen av huvudmedvetandet. Det kräver att kultiveraren kultiverar sitt hjärta med ett klart medvetande, släpper alla fasthållanden och höjer sitt Xinxing. Under träningen av den Stora vägen till ful-

ländning, gå aldrig in i trans eller glöm bort dig själv, huvudmedvetandet styr hela tiden träningen. Gong som har förädlats fram på ett sådant sätt växer på ens egen kropp, man får själv Gong och den här Gong kan man själv ta med sig. Det värdefulla med Falun Dafa är att man själv kan få Gong.

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

4. Integrerad kultivering av kropp och själ.

Kultiveringen av själen i Falun Dafa syftar på kultiveringen av Xinxing, vilken kommer i första hand och anses vara nyckeln till att få Gong att växa. Det vill säga, den Gong som bestämmer ens nivå förädlas inte genom träningen, utan erhålls genom kultiveringen av Xinxing, höjden på Gong bestäms av Xinxing-höjden. Det i Falun Dafa åsyftade Xinxing har en mycket bredare täckning än ”dygd”, och det täcker många saker, inklusive dygd.

Kultiveringen av kroppen inom Falun Dafa syftar på vägen för ett långt liv, Benti förändras genom träning och kommer inte att förloras, huvudmedvetandet och den köttsliga kroppen förenas för att uppnå fulländning som hel-

het. I kultiveringen av kroppen ändras huvudsakligen molekylernas beståndsdelar i kroppen, högenergisubstansen ersätter cellernas beståndsdelar, då består kroppen av substanser från andra rum. Den här människan kan behålla sin ungdom, det är en grundlig lösning på problemet, så Falun Dafa är den riktiga integrerade kultiveringen av kropp och själ.

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

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

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

Att öva Falun Dafa inbegriper inga tankar, ingen sinneskoncentration, ingen tankestyrning, så Falun Dafa-kultivering är absolut säker, man kommer garanterat inte på avvägar. Falun skyddar också kultiveraren från att komma på avvägar i träningen eller bli störd av någon som har dåligt Xinxing, och rättar automatiskt till alla onormala tillstånd. Kultiveraren kultiverar på en mycket hög nivå, om han kan ta lidandets lidande, uthärda det som är svårt att uthärda, upprätthålla Xinxing och endast kultivera denna metod, då kan han uppnå ”Tre blommor samlade på hjässan” inom några år, vilket är den högsta nivån av Världsliga-Fa's kultivering.

7. Det talas inte om plats, tid, riktning eller avslutning av övningen.

Falun är en miniatyr av universum. Universum roterar, alla galaxer roterar, jorden gör också självrotation, så det finns inget öster, väster, söder eller norr. Falun Dafa-kultiverare tränar i enlighet med universums egenskap och universums omvandlingsprincip, så det spelar ingen roll vilken riktning du tränar mot, du tränar mot alla riktningar. Eftersom Falun roterar hela tiden och det inte finns något tidsbegrepp kan övningarna göras när som helst. Eftersom Falun roterar kontinuerligt och kultiveraren inte kan stoppa den, så finns inte begreppet avslutning, man avslutar bara rörelserna men inte utövandet.

8. Beskyddad av min Fashen, ingen oro för heretiska störningar utifrån.

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

Varför vågar många människor inte vidarebefordra Fa på höga nivåer? För att de inte kan ta detta ansvar och för att himlen inte heller tillåter det. Falun Dafa är den Ortodoxa Fa, så länge som kultiveraren upprätthåller Xinxing i enlighet med Dafa's krav, släpper sina fasthållanden, ger upp alla oriktiga strävanden under kultiveringen, så kommer en ortodox att beseгра hundra heretiska, alla heretiska demoner kommer att frukta dig. Den som inte har någonting med din höjning att göra vågar inte störa dig. Falun Dafa är i sin teori fullständigt skild från traditionella kultiveringsmetoder och från elixirförädlingens teori inom olika läror och skolor.

Falun Dafa's kultivering är uppdelad på Världsliga-Fa och bortom Världsliga-Fa med många nivåer, etc.. Kultiveringen startar från början från en mycket hög utgångspunkt, så kultiverare och de som har kultiverat i många år utan att deras Gong har vuxit, de har försetts med den mest behändiga skolan. När kultiverarens Gong-styrka och Xinxing har nått en viss nivå har *Vajrans* odödliga kropp kultiverats fram i världen, Gong kan öppnas och upplysning kan uppnås, som en helhet har man höjts till

höga nivåer. Någon med stor önskan studerar den Ortodoxa Fa, erhåller *Zhengguo*, höjer Xinxing, att ha släppt fasthållanden är fullbordan.

II

Rörelseillustrationer

1. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer

(Fo Zhan Qian Shou Fa)

Princip:

Kärnan i Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer är sträckningen, vilken syftar till att öppna upp där energin är blockerad, förmå energin i kroppen och under huden att cirkulera kraftigt, att automatiskt absorbera en stor mängd energi från universum, vilket gör att kultiveraren kan uppnå att alla meridianer öppnas på en gång. När denna övning utförs känner utövaren att hela kroppen blir varm och han får en speciell förnimmelse av ett mycket starkt energifält, vilket beror på att alla meridianerna i kroppen blir vidgade och muddrade. Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer består av åtta rörelser, vilka är relativt enkla. Men i makrokosmos kontrollerar den många saker som skall förädlas fram under hela kultiveringsvägen. Samtidigt kan

kultiveraren snabbt komma in i ett tillstånd där han är omgiven av ett energifält. Kultiveraren skall göra denna som en grundläggande övning. Varje gång du tränar bör denna övning göras först, eftersom den är en av de intensifierande kultiveringsmetoderna.

Inledningsord:

Shenshen Heyi, Dongjing Suiji;

身神合一, 动静随机;

Dingtian Duzun, Qianshoufoli.

顶天独尊, 千手佛立。

Förberedelse:

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



1 - 1



1 - 2



1 - 3

Händerna gör Jieyin (Liangshou Jieyin)

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

Maitreya sträcker på sig (Mile Shen Yao)

Med "Jieyin" som utgångsposition, lyft de förenade händerna. När händerna har lyfts till framför huvudet, för isär Jieyin och vänd handflatorna gradvis uppåt. När händerna är ovanför huvudet, håll händerna med handflatorna uppåt och

med fingrarna pekande mot varandra (se Fig. 1-2), mellan fingertopparna är det 20-25 cm. På samma gång, lyft basen av handflatorna kraftigt uppåt, dra huvudet rakt uppåt och pressa fötterna mot marken, sträck ut hela kroppen kraftfullt. Sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna därefter av tvärt i hela kroppen, låt knäna och höfterna återgå till att vara lätt böjda.

Tathagata fyller på energi från hjässan (Rulai Guanding)

Fortsätt från föregående ställning (se Fig. 1-3), vänd händerna utåt åt sidorna och forma samtidigt en "tratt" på 140 grader, rätta på handlederna och för under tiden händerna nedåt.



1 - 4



1 - 5



1 - 6



1 - 7

För handflatorna nedåt mot bröstet, med ett avstånd inom 10 cm mellan bröstet och händerna, fortsatt ner till nederdelen av buken (se Fig. 1-4).

För ihop händerna till ett kors (Shuangshou Heshi)

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

Händerna pekar mot himlen respektive jorden (Zhang Zhi Qiankun)

”Heshi” är utgångsposition. Särå på händerna (se Fig. 1-6) till ett avstånd på 2-3 cm, rotera handflatorna samtidigt, vänster hand vänds mot bröstet för män (höger för kvinnor), höger hand vänds utåt, vänster hand överst, höger hand underst, och bilda en rät linje med underarmarna. Råta därefter ut vänster underarm snett uppåt åt vänster (se Fig. 1-7), med handflatan nedåt och handen i nivå med huvudet. Håll höger hand framför bröstet med handflatan uppåt. När den vänstra handen har nått positionen, dra huvudet uppåt och pressa fötterna mot marken, sträck hela kroppen kraftfullt. Sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen, vänster hand återvänder till bröstet och formar till



1 - 8



1 - 9



1 - 10



1 - 11

sammans med höger hand Heshi (se Fig. 1-5). Vänd sedan händerna igen, höger hand överst, vänster hand underst (se Fig. 1-8), räta ut. Upprepa med höger hand den vänstra handens rörelse (se Fig. 1-9), slappna av efter sträckningen, för tillbaka händerna, gör Heshi framför bröstet.

Den gyllene apan delar på kroppen (Jinhou Fenshen)

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

Två drakar ner i havet (Shuanglong Xiahai)

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



1 - 12



1 - 13



1 - 14

Bodhisattva rör vid lotusblomman (Pusa Fulian)

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

Arhat bär berget på ryggen (Luohan Beishan)

(Se Fig.1-13) ”Heshi” är utgångsposition. För isär händerna, rätta samtidigt ut dem bakåt från kroppen och vänd handflatorna bakåt. När händerna har nått kroppens sidor, vinkla handlederna gradvis uppåt; när händerna har kommit förbi

kroppen ska handlederna bilda en vinkel på 45 grader. När händerna har nått positionen, dra huvudet uppåt, pressa fötterna mot marken, sträck ut hela kroppen kraftfullt. (Håll kroppen upprätt och rak, luta inte framåt, kraften kommer från bröstet), sträck i ungefär 2-3 sekunder, slappna av tvärt i hela kroppen. För händerna tillbaka till bröstet och gör Heshi.

Vajra skjuter undan berget (Jingang Paishan)

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



1 - 15



1 - 16

Överlappa händerna framför nederdelen av buken (Diekou Xiaofu)

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

Avslutning:

Liangshou Jieyin (se Fig. 1-16).

2. Övningen Falun stå-som-en-pelare

(Falun Zhuang Fa)

Princip:

Övningen Falun stå-som-en-pelare är en stilla, stående övning, den består av fyra positioner där man håller om ett hjul. Flitigt övande av Övningen Falun stå-som-en-pelare kan hjälpa kultiveraren att öppna meridianer i hela kroppen, den är en omfattande kultiveringsövning som syftar till att uppnå visdom, höja nivån och förstärka gudomliga förmågor. Rörelserna är relativt enkla men mycket kan uppnås genom övningen. Kultiverare kan känna att armarna är både tunga och ömma i början, men efter övningen känner man ingen trötthet, såsom efter fysiskt arbete, och hela kroppen är avslappnad. Med en ökning av övningstiden och av antalet gånger kan utövaren känna att ”Falun” roterar mellan armarna. När du gör den här övningen, gör den naturligt, sträva inte efter att gunga, det är normalt att röra sig en aning, stora gungningar skall kontrolleras. Varaktigheten för varje rörelse kan variera från person till person, men ju längre den varar, desto bättre. Efter inträdandet i stillhet, tappa inte medvetenheten om att du tränar, utan behåll den.

Inledningsord:

Shenghui Zengli, Rongxin Qingti;

生 慧 增 力, 融 心 轻 体;

Simiao Siwu, Falun Chuqi.

似 妙 似 悟, 法 轮 初 起。



2 - 1



2 - 2



2 - 3

Förberedelse:

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

Liangshou Jieyin

(se Fig. 2-1)

Håll om hjulet framför huvudet (Touqian Baolun)

”Jieyin” är utgångsposition. Lyft sakta händerna från framför buken och ta samtidigt isär ”Jieyin”. När händerna har lyfts till framför huvudet, håll handflatorna mot ansiktet i

höjd med ögonbrynen (se Fig. 2-2). De tio fingertopparna pekar mot varandra med ett avstånd på ungefär 15 cm mellan fingertopparna, håll armarna rundade, slappna av i hela kroppen.

Håll om hjulet framför buken (Fuqian Baolun)

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



2 - 4



2 - 5



2 - 6



2 - 7

Håll om hjulet ovanför huvudet (Touding Baolun)

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

Håll om hjulet på båda sidorna (Liangce Baolun)

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

Överlappa händerna framför nederdelen av buken (Diekou Xiaofu)

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

Liangshou Jieyin, avslutning

(se Fig. 2-7)

3. Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler

(Guantong Liangji Fa)

Princip:

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

Efter att man har gjort enhands *Chong Guan* nio gånger, gör *Chong Guan* med båda händerna, och efter att man har gjort det nio gånger, rotera Falun medsols fyra gånger framför nedre delen av buken, för att snurra energi som är på utsidan tillbaka in i kroppen. Företrä händerna i *Jieyin* och avsluta rörelsen.

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

Inledningsord:

Jinghua Benti, Fakai Dingdi;
净化本体, 法开顶底;

Xinci Yimeng, Tongtian Chedi.
心慈意猛, 通天彻地。

Förberedelse:

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

Liangshou Jieyin

(se Fig. 3-1)

Shuangshou Heshi

(se Fig. 3-2)



3 - 1



3 - 2



3 - 3



3 - 4



3 - 5



3 - 6

Enhands Chong Guan (Danshou Chong Guan)

”Heshi” är utgångsposition. Gör rörelsen med en hand uppåt och en hand nedåt. Händerna följer qi-mekanismen utanför kroppen, rör sig långsamt, energin i kroppen följer händerna och rör sig uppåt och nedåt (se Fig. 3-3). Män för vänster hand uppåt först, kvinnor för höger hand uppåt först. Handen går långsamt uppåt framför huvudet, går ovanför hjässan; samtidigt går höger hand (vänster för kvinnor) långsamt nedåt, tillsammans med den andra handen omväxlande uppåt och nedåt (se Fig. 3-4). Handflatorna mot kroppen, håll ett avstånd till kroppen på inte mer än 10 cm.

Slappna av i hela kroppen. Att handen rör sig uppåt och nedåt en gång räknas som en gång, gör detta nio gånger.

Båda händernas Chong Guan (Shuangshou Chong Guan)

När Enhands Chong Guan har gjorts stannar den vänstra handen (höger hand för kvinnor) uppe, höj den andra handen, det vill säga, båda händerna är i uppåtriktad position (se Fig. 3-5). Därefter går båda händerna nedåt samtidigt (se Fig. 3-6).

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



3 - 7



3 - 8



3 - 9



3 - 10

Rotera Falun med händerna (Shuangshou Tuidong Falun)

Efter att Båda händernas Chong Guan har gjorts nio gånger förs händerna nedåt från ovanför hjässan, går förbi huvudet och bröstet, till nederdelen av buken (se Fig. 3-7). När händerna har förts ner till nederdelen av buken, rotera Falun framför nederdelen av buken med händerna (se Fig. 3-8, 3-9). Vänster hand innerst för män, höger hand innerst för kvinnor, håll ett avstånd på 2-3 cm mellan händerna och mellan handen och nederdelen av buken, rotera Falun fyra gånger medsols, rotera in i kroppen den energi som finns utanför kroppen. Låt inte händerna gå utanför området för nederdelen av buken när Falun roteras.

Liangshou Jieyin. Avslutning (se Fig. 3-10)

4. Övningen Falun himmelska kretsloppet

(Falun Zhoutian Fa)

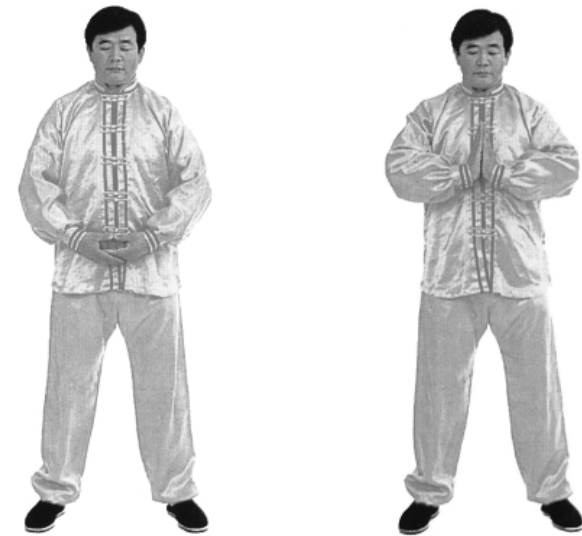
Princip:

Övningen Falun himmelska kretsloppet förmår energi i människokroppen att cirkulera över ett stort område, den går inte genom en eller flera meridianer utan cirkulerar från kroppens hela Yin-sida till Yang-sidan, om och om igen. Den är långt bortom de vanliga metoderna som öppnar meridianer eller de stora och små himmelska kretsloppen. Övningen Falun himmelska kretsloppet är en övning på mellannivå. Med de tre första övningarna som bas kan utövandet av den här övningen öppna hela kroppens meridianer snabbt (inklusive det stora himmelska kretsloppet), hela kroppen öppnas gradvis uppifrån och ner. Övningen Falun himmelska kretsloppets högsta egenskap är att Falun's rotation används till att korrigera alla onormala tillstånd i människokroppen så att dess lilla universum kan återvända till sitt ursprungliga tillstånd och energin kan flöda obehindrat genom hela kroppen. När man har tränat fram till detta tillstånd har man nått en mycket hög nivå inom Världsliga-Fa's kultivering. När du gör den här övningen följer händerna qi-mekanismerna, rörelserna ska vara mjuka, långsamma och runda.

Inledningsord:

Xuanfa Zhixu, Xinqing Siyu;
旋法至虚, 心清似玉;

Fanben Guizhen, Youyou Siqi.
反本归真, 悠悠似起。



4 - 1

4 - 2

Förberedelse:

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

Liangshou Jieyin

(se Fig. 4-1)

Shuangshou Heshi

(se Fig. 4-2)



4 - 3



4 - 4

För isär händerna från ”Heshi”, för händerna nedåt till nederdelen av buken och rikta handflatorna mot kroppen, avståndet mellan händerna och kroppen är inte mer än 10 cm. Efter att händerna har passerat nederdelen av buken rör de sig nedåt mellan benen, nedåt längs insidorna, böj samtidigt ryggen (se Fig. 4-3). När händerna närmar sig marken går de förbi tåspetsarna, utsidan av fötterna, hela vägen till utsidan av hälsarna (se Fig. 4-4). Böj därefter handlederna lätt, lyft händerna från hälsarna långsamt uppåt längs baksidorna av benen (se Fig. 4-5). Lyft händerna längs ryggen och rätta samtidigt på ryggen (se Fig. 4-6).



4 - 5

Under hela Övningen Falun himmelska kretsloppet, låt inte händerna vidröra kroppen någonsans, för i så fall återvänder energin i händerna in i kroppen. När händerna inte kan lyftas högre, slut händerna och håll *Kongquan* (händerna bär ingen energi) (se Fig. 4-7).



4 - 6



4 - 7



4 - 8



4 - 9



4 - 10



4 - 11



4 - 12



4 - 13

För fram händerna från armhålorna, korsarmarna framför bröstet (det finns inget särskilt krav angående vilken arm som är överst och vilken arm som är underst, det beror på ens vana, ingen skillnad mellan män och kvinnor) (se Fig. 4-8). Placera händerna ovanför axlarna (med ett mellanrum), dra därefter händerna längs utsidan (*Yang-sidan*) av armarna, i riktning mot handryggarna, till handlederna, så att handflatorna riktas mot varandra, med ett avstånd på 3-4 cm mellan händerna. Forma samtidigt en linje med händerna och armarna (se Fig. 4-9). Vänd händerna som om en boll hölls mellan handflatorna, den yttre handen byter till att bli den inre handen, den inre handen byter till att bli den yttre handen. Händerna rör sig från underarmarna till överarmarna längs insidorna (*Yin-sidorna*), lyft samtidigt upp armarna

och gå förbi huvudet (se Fig. 4-10). Efter att händerna har passerat huvudet, håll händerna i kors (se Fig. 4-11). För samtidigt isär händerna från korset, håll fingerspetsarna riktade nedåt, för att koppla ihop med energin i ryggen, för sedan händerna över huvudet till framför bröstet (se Fig. 4-12). Så här är ett himmelskt kretslopp, totalt ska det göras nio gånger. Efter att nio gånger har gjorts, låt händerna föras ned från bröstet till nederdelen av buken. Diekou Xiaofu (se Fig. 4-13).

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



4 - 14

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

Princip:

Övningen för att förstärka gudomliga förmågor är en stilla kultiveringsövning med mångfaldiga ändamål, och syftar till att stärka ens gudomliga förmågor (inklusive övernaturliga förmågor) och Gong-styrkan, genom roterandet av Falun med Buddhas handrörelser. Övningen för att förstärka gudomliga förmågor var ursprungligen en hemlig kultiveringsmetod ovan mellannivån. Övningen för att förstärka gudomliga förmågor kräver att man sitter i dubbellotus. I början, om man inte kan sitta i dubbellotus, då är det acceptabelt med enkellotus, men till slut måste man ändå sitta i dubbellotus. Under övningsförloppet flödar stark energi, energifältet som omger kroppen är ganska stort. Tiden för att sitta med korslagda ben beror på varje utövares uppnådda nivå, ju längre, desto bättre. Ju längre man sitter, desto större kommer intensiteten att bli och desto snabbare kommer Gong att växa fram. När övningen görs, tänk inte på någonting, håll sinnet tomt från tankar, från stillhet till *Ding*, men ditt huvudmedvetande måste veta att du själv övar.

Inledningsord:

Youyi Wuyi, Yinsui Jiqi;
有意无意, 印随机起;

Sikong Feikong, Dongjing Ruyi.
似空非空, 动静如意。

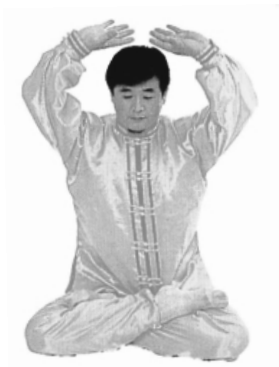


5 - 1

Förberedelse:

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

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



5 - 2



5 - 3



5 - 5



5 - 6

Göra handrörelserna (Da Shouyin)

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



5 - 4

Försök så mycket som möjligt att dra armbågarna inåt, rikta handflatorna uppåt, fingertopparna framåt (se Fig. 5-4). Rätta därefter ut handlederna, korsa händerna framför bröstet, den vänstra handen ytterst för män, den högra handen ytterst för kvinnor. När händerna har passerat varandra i kors och format en linje (se Fig. 5-5), rotera den yttre handens handled utåt, vänd handflatan uppåt, beskriv en dryg halvcirkel, så att handflatan riktas uppåt, fingertopparna pekar bakåt, det finns en viss kraft i handen; efter att den inre handen har passerat i kors, vänd gradvis handflatan nedåt tills armen är rätad, vänd sedan handflatan utåt, den snett framåtriktade handen bildar en vinkel på 30 grader mot kroppen (se Fig. 5-6).



5 - 7



5 - 8



5 - 9



5 - 10

För därefter den vänstra handen (den översta handen) inåt, vänd samtidigt höger hands handflata inåt och för den uppåt, byt händer och gör den förra rörelsen, händernas positioner är de motsatta (se Fig. 5-7). Räta därefter ut höger handled för män (vänster för kvinnor), vänd handflatan mot kroppen. Efter att den har passerat bröstet i kors, vänd handflatan nedåt, till snett framåt nedåt, dit där underbenet finns, räta ut armen. Vänd vänster handflata inåt för män (höger för kvinnor), för den uppåt, vänd handflatan efter att den har passerat i kors, för den samtidigt mot framsidan av vänster (höger för kvinnor) axel. Efter att handen har nått positionen, rikta handflatan uppåt, fingertopparna framåt (se Fig. 5-8). Byt därefter händer och gör den förra rörelsen, för vänster hand för män (höger för kvinnor) på insidan, för höger hand för män (vänster för kvinnor) på utsidan, händernas positioner är de motsatta (se Fig. 5-9). Da Shouyin's rörelser är kontinuerliga, utan stopp.

Förstärkning (Jia Chi)

Fortsätt från förra handrörelsen. Den övre handen rör sig på insidan, den nedre handen rör sig på utsidan. Vänd gradvis höger hand för män, rikta handflatan mot bröstet och för nedåt. Lyft vänster hand för män (höger för kvinnor), och när båda underarmarna har nått framför bröstet och format en linje (se Fig. 5-10), dra händerna åt sidorna, vänd samtidigt handflatorna nedåt (se Fig. 5-11).



5 - 11



5 - 12



5 - 13



5 - 14



5 - 15

När händerna har kommit snett utåt ovanför knäna ska händerna vara i höjd med midjan, underarmarna och handryggarna ska vara på linje, slappna av i armarna (se Fig. 5-12). Den här rörelsen är till för att stärka de gudomliga förmågor som sänds ut till händerna från kroppen. När Förstärkning görs kan man i handflatorna ha en känsla av värme, tyngd, elektriska pirningar, det verkar som om där finns någonting, m m. Man bör dock inte avsiktligt sträva efter detta, utan följ det naturliga. Ju längre tid man sitter i denna position, desto bättre.

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

varandra, en stilla position (se Fig. 5-13). Det krävs att Förstärkning görs under en mycket lång tid, men sitt så länge som det går. Dra sedan den övre handen i en halvcirkel, för ned den till nederdelen av buken; lyft samtidigt den nedre handen och vänd handflatan nedåt, lyft till hakan, till axelhöjd, handflatorna är riktade mot varandra, en stilla position (se Fig. 5-14). Ju längre tid detta görs, desto bättre.

Stilla kultiveringsövning (Jing Gong Xiulian)

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

Avslutning: För ihop händerna i Heshi, ut ur stillheten, avsluta det sittande tillståndet.

III

Rörelsernas mekanismer

1. Första övningen

Den första övningen kallas Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer (Fo Zhan Qian Shou Fa). Övningen Buddha sträcker ut sina tusen händer, just som namnet antyder verkar det som om en tusenhands-Buddha och en tusenhands-Guanyin sträcker ut sina händer. Naturligtvis är det omöjligt för oss att göra tusen rörelser och att komma ihåg dem alla, om du försöker med det kommer du att bli helt uttröttad. Åtta enkla grundläggande rörelser i den här övningen representerar den här innebörden. Likväl är funktionen hos dessa rörelser att öppna alla meridianerna i våra kroppar. Jag ska berätta för er, varför har det sagts att våra utövare kan börja på en mycket hög nivå från första början? Det är för att vi inte försätter bara en eller två meridianer i rörelse, och inte heller försätter vi *Ren*-meridianen och *Du*-meridianen eller de åtta extraordinära meridianerna i rörelse. Vi kan försätta alla meridianer i rörelse från allra första början, och alla meridianer bör sättas i rörelse samtidigt, så med en gång övar vi på mycket hög nivå.

När man gör den första övningen krävs en ”sträckning” och en ”avslappning”, händerna och fötterna måste vara välkoordinerade. Genom sträckningen och avslappningen kommer alla blockerade ställen i din kropp att öppnas. Naturligtvis, när du gör den här övningen, om jag inte sätter in ”mekanismer”, då fungerar det inte. Medan du sträcker ut måste du sträcka din kropp gradvis, långsamt sträcka ut din kropp till det yttersta, precis som om du till och med delas i två personer. Kroppen sträcks till att bli mycket stor och mycket lång. Ingen tanke finns. Sedan skall du slappna av tvärt, efter att ha sträckt ut till det yttersta, slappna av omedelbart. Detta är mycket likt när en skinnväska pressas och trycks ihop för att tömmas på luft; när du lyfter din hand dras åter luft tillbaka in i den eller fyller upp den, ny energi tas in. Det blockerade stället kan öppnas genom den här mekanismen.

När du sträcker ut, tryck hämlarna nedåt med kraft och sträck huvudet kraftigt uppåt, precis som om du skulle sträcka ut alla meridianer i hela kroppen, slappna sedan av tvärt. Efter sträckningen, slappna av tvärt, genom detta öppnas kroppen fullständigt. Naturligtvis kommer vi att sätta in mekanismer åt dig, alla sorters mekanismer. När du sträcker ut armarna måste det göras med kraft, gradvis allt kraftigare så långt det går. Dao-läran talar om att färdas från Tre Yin till Tre Yang. I själva verket innebär det inte endast att öppna de tre Yin- och de tre Yang-meridianerna, det finns hundratals meridianer sammanfogade i armarna som måste öppnas genom sträckning, från allra första början behöver vi få alla meridianer öppnade. Vad beträffar den vanliga kultivering, förutom dem som övar qi, börjar den genuina kultivering med att en meridian öppnas för att sätta alla andra meridianer i rörelse. Det kommer att ta mycket lång tid att öppna alla andra meridianer, vanligtvis många, många år. Just för

att vi från allra första början kan öppna alla meridianer så börjar vi redan att öva på en mycket hög nivå. Ni ska förstå den här viktiga punkten.

Nu några få ord om positionen att stå som en pelare, stå där naturligt med fötterna axelbrett isär. Du behöver inte stå med fötterna parallellt, eftersom vi inte har någonting med kampsport att göra, många andra rörelseövningar startar från kampsportens ryttarställning. Buddha-läran talar om att rädda alla varelser och det går därför inte an att bara behålla. Håll knäna och höfterna avslappnade och böj benen lätt. Med en lätt böjning är meridianerna öppnade, när du står rakt blockeras meridianerna. Håll din kropp upprätt och avslappnad, slappna av fullständigt, både invändigt och utvändigt, men avslappnad utan att vara slapp, håll huvudet upprätt.

Blunda när du gör de fem övningarna, men när vi lär oss måste vi ha ögonen öppna för att se om vi gör rörelserna rätt eller inte. När vi har lärt oss dem måste vi blunda när vi övar. Sätt tungspetsen upp mot hårda gommen, ha ett litet mellanrum mellan tänderna och slut läpparna. Varför är det nödvändigt att sätta tungspetsen mot hårda gommen? Alla vet att den genuina övningen försätter inte bara kroppens ytliga himmelska kretslopp i rörelse, det finns inre sammanfogade meridianer som är i rörelse i kroppen, meridianer finns inte bara på dess yta, utan också i de inre organen. Till och med i utrymmet mellan de inre organen finns det meridianer, munhålan är tom, så när tungan sätts upp fungerar den som en bro som stärker energiflödet när meridianerna är i rörelse, låter energi flöda genom tungan. Slutna läppar är en annan bro utvändigt, överhudens energi passerar. Varför skall vi ha ett litet mellanrum mellan tänderna? Därför att om du biter ihop tänderna när du gör övningarna kommer energin i sin rörelse att medföra att du

biter ihop tänderna hårdare och hårdare. Där det inte finns avslappning, där finns det inte heller fullständig omvandling, så om en viss del är mer spänd kommer inte den delen att bli förädlad, transformerad eller omvandlad. Om tänderna är särade, då kan den delen slappna av. Kraven för övningarna är i grunden dessa. De tre övergångsrörelserna kommer att dyka upp i de kommande övningarna, så vi ska tala lite om dem.

Liangshou Heshi.

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

Diekou Xiaofu.

Medan du övar måste armbågarna hållas ut. Det finns en mening med att vi talar om den här ställningen. Om du inte lämnar utrymme under armarna blockeras energin och kan inte passera. När det görs, håll vänster hand innerst för män och höger hand innerst för kvinnor. Det ska finnas ett avstånd på en hands tjocklek mellan händerna, de får inte vidröra varandra; det ska finnas ett avstånd på två händers tjocklek mellan handen och kroppen, handen får inte vidröra kroppen. Varför? Alla vet att det finns många meridianer både invändigt och utvändigt, vilka i vår skola skall öppnas av Falun, särskilt *Laogong*-punkten i händerna. I själva verket är *Laogong*-punkten ett fält som inte bara existerar i vår köttsliga kropp, utan finns i alla kroppar i alla rum. Dessa

fält är väldigt stora, de är större än din köttsliga kropps hand, alla dessa bör öppnas. Så vi använder Falun för att öppna dem åt oss. Det finns Falun som roterar i händerna, båda händerna har det, så låt dem inte vidröra varandra. När du gör Diekou Xiaofu efter att ha utfört övningarna är energin mycket stark. Ett annat syfte med att göra Diekou Xiaofu är att stärka Falun som finns planterad i din nedre del av buken, och ditt elixirfält. Många levande väsen föds i det här fältet, fler än tiotusen.

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

2. Andra övningen

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

Det finns ett ordspråk som säger, den Stora Dao är enklast och lättast, kontrollerar i stor skala all omvandling, och därför kan oftast den stilla kultiveringen, utan några rörelser, omvandla bättre. När rörelserna är enkla, kontrollerar de i stor skala en mängd saker som omvandlas samtidigt. Ju enklare rörelserna är, desto mer omfattande omvandling kommer du kanske att ha, eftersom de i stor skala kontrollerar all omvandling. Denna vår övning har

fyra moment med att hålla hjul. När du håller hjulen kan du känna att det mellan dina två armar finns en stor Falun som roterar, nästan alla utövare kan känna det. När du övar Övningen stå-som-en-pelare får ingen gunga eller hoppa som i Futi-metoderna, så här går det inte, det är inte att öva. Har du sett någon Buddha, Dao eller Gud göra som de, hoppa eller gunga? Aldrig.

3. Tredje övningen

Den tredje övningen heter Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler (Guantong Liangji Fa). Denna övning är också relativt enkel. Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler, precis som namnet antyder ska energi skjutas till de två ”polerna”. Du kan inte ens tänka dig hur avlägsna de här polerna är i detta oändliga universum, därför finns det ingen tankeaktivitet. Vår övning följer mekanismerna, dina händer följer de ”mekanismer” som jag har satt in i dig. I den första övningen finns också de här mekanismerna. Första dagen när ni lärde er övningen berättade jag inte det här för er för att inte låta dig leta innan du inte kunde rörelsen utantill, samt av rädsla för att du inte skulle komma ihåg. I själva verket upptäcker du när dina armar sträcks och slappnar av att dina händer återvänder av sig själva, flyter tillbaka av sig själva, det här är de ”mekanismer” som jag har satt in i dig som är i funktion. Inom Dao-läran kallas det för styrkan med flytande händer. När du har avslutat ett moment upptäcker du att dina händer automatiskt flyter ut för att göra det andra momentet. Långsamt, med alltmer övning, kan du känna det tydligare. Efter att jag har satt in de här sakerna i

er alla kommer de att fungera automatiskt. I själva verket, vad gäller sådana här mekanismer, i vanliga fall, när du inte övar förädlar Gong dig genom Falun-mekanismernas funktion, senare kommer alla övningarna att ha den här saken. Ställningen i Övningen genomträngande av och påfyllning från universums poler är densamma som i Övningen Falun stå-som-en-pelare, det finns ingen sträckning utan man står bara avslappnad. Det finns två typer av rörelser för händerna. En är enhands Chong Guan, det vill säga, en hand går uppåt, den andra går nedåt. Sedan går den handen upp, den andra ner, därpå byter händerna rörelseriktning. En hand upp och ner är en gång, man gör nio gånger, när man har gjort åtta och en halv gång kommer den andra handen upp. Sedan gör båda händerna Chong Guan, det görs också nio gånger. I framtiden kommer en del att vilja göra mer, att öka, då måste du göra arton gånger, det måste vara talet nio, för efter nio, då skulle mekanismerna ändras, de är fixerade på nio. I framtiden när du gör den här övningen kan du inte räkna hela tiden, när mekanismerna är starka, kommer de att avsluta övningen automatiskt efter den nionde gången. Mekanismerna ändras automatiskt och dina händer går ihop, du behöver inte räkna, jag lovar att efter att du har gjort Chong Guan nio gånger roterar du Falun med en gång. Längre fram kan du inte räkna hela tiden. Eftersom träning är utan avsikt, är det med en avsikt ett fasthållande. När man kultiverar på hög nivå finns det ingen tankeaktivitet, allt är utan avsikt. Naturligtvis finns det någon som säger att rörelser egentligen är avsiktliga, det här är en felaktig förståelse. Du säger att den här rörelsen är avsiktlig, Buddha måste göra handrörelser, munkar i zenbuddhismen och i templen måste förena händerna i Jieyin, måste meditera, syftar det avsiktliga på antalet handrörelser som man gör? Bestämmer rörelsernas antal om det är avsiktligt eller ej?

Om rörelserna är många, är det ett fasthållande, om rörelserna är få, finns inget fasthållande? Det beror inte på rörelserna, det beror på om det finns fasthållanden i människans tankar eller inte, om det finns avsikter som inte kan släppas, det är ett sådant hjärta. När vi övar följer vi också mekanismerna, tar långsamt bort det här hjärtat med avsikter, det finns ingen tankeaktivitet.

Medan vi gör Chong Guan-rörelsen kan vår kropp få en speciell omvandling. Samtidigt med Chong Guan kan en kanal också öppnas på hjässan, det heter öppna Ding, det kan också öppna kanalerna under fötterna. Kanalerna under fötterna är inte *Yongquan*-punkten, det är ett fält. Människokroppen i andra rum har olika existensformer, och medan du övar expanderar du också dessa kroppar hela tiden, och Gongs volym blir också större och större, och därför kommer han att gå utanför din mänskliga kropp.

Under övningen kommer hjässan att öppnas, det öppnande av hjässan som vi talar om är inte alls samma sak som det öppnande av hjässan som det talas om inom tantrismen. Tantrismen säger, att öppna hjässan innebär att öppna *Baihui*-punkten och att sätta in ett lyckostrå, det är en sådan form av hjässöppnande, den sortens kultiveringsmetod, som tantrismen talar om. Vad vi talar om är inte det här öppnandet av hjässan. Det innebär att länka samman universum och hjässan, alla vet att buddhistisk kultivering generellt också innefattar öppnandet av hjässan, men få människor vet vad det är. En del tycker att det är bra när en spricka har öppnat sig i hjässan under kultivering, faktiskt är det långt kvar. Det verkliga öppnandet av hjässan, vilket stadium ska det nå? Det är att öppna hela hjässan, sedan uppkommer fortsättningsvis ett tillstånd med automatiskt öppnande och stängande, öppna och stänga i evighet, för alltid kunna ha kontakt med det större universum, det är ett sådant tillstånd, detta är

det verkliga öppnandet av hjässan. Med hjässan menas naturligtvis inte hjässan i det här rummet. Om så vore, så skrämmande det skulle vara, det är i ett annat rum.

Dessa övningar är relativt enkla att göra, den stående positionen är densamma som i de två första övningarna, men utan den sträckning som finns i den första övningen. I de följande övningarna finns inte någon sträckning, utan man står bara avslappnad i samma position. Uppmärksamma att medan du gör Chong Guan bör dina händer följa mekanismerna. I själva verket följer händerna mekanismerna också när du gör den första övningen, när du avslutar sträckningen kan dina händer automatiskt flyta tillbaka för att göra Heshi efter avslappningen. Vi har satt in sådana "mekanismer". Att göra vår övning är att följa "mekanismerna" och stärka dessa "mekanismer". Du behöver inte förädla Gong själv, de här "mekanismerna" har en sådan effekt, syftet med dina övningar är att stärka dessa "mekanismer". Om du förstår det väsentliga och gör som det fordras av dig så kan du märka existensen av "mekanismerna". Avståndet mellan handen och kroppen är inte mer än 10 cm, det måste vara inom 10 cm, då kan du känna deras existens. Vissa människor är inte väl avslappnade, och de kan oftast inte känna dem, du kommer gradvis att kunna känna dem. I själva övningen finns inte någon känsla eller tanke på att lyfta upp qi eller fylla på eller pressa in qi. Handflatorna måste hela tiden riktas mot kroppen. Men det finns en sak, att en del verkligen håller handflatorna mot kroppen ganska nära, men när hans händer är framför ansiktet är händerna långt ifrån hans ansikte, eftersom han är rädd att nudda ansiktet, det går inte att händerna är så långt ifrån ansiktet. Händerna bör hela tiden röra sig upp och ner nära hans ansikte och kropp, utan att nudda kläderna. Du måste följa den här viktiga punkten. Om du gör det rätt i enhands-

Chong Guan, när handen har nått upp ska handflatan fortfarande riktas inåt.

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

Jag pratar lite om att rotera Falun, hur gör man det? Varför ska man rotera Falun? Därför att vår energi sänds ut

väldigt långt bort, till universums poler, och därför att ingen tankeaktivitet finns, så det är annorlunda än vanliga metoder. Att samla himmelskt Yangqi och jordiskt Yinqi, dessa har inte nått bortom jorden. Vad vi gör kommer att gå igenom jorden till universums poler. Du kan verkligen inte föreställa dig hur stort och långt bort universums poler är, det är ofattbart. Oavsett hur hårt du tänker under en hel dag så kan du fortfarande inte komma fram till hur stort det är och var universums kant finns. Även om du släpper tanken lös och är utmattad av tänkande så kan du inte föreställa dig det. Genuin kultivering är utan avsikt, du behöver inte ha någon tankeaktivitet alls, du behöver inte tänka på det utan bara följa mekanismerna, mina mekanismer kan ha en sådan effekt. Alla ska uppmärksamma att eftersom energin skjuts så långt bort så måste vi rotera Falun medvetet i slutet av den här övningen, så snart som vi roterar honom kommer energin att komma tillbaka på ett ögonblick. Det är tillräckligt att rotera fyra gånger, om du roterar mer kommer du att känna dig uppsvälld i magen. Medan du roterar Falun med sols får händerna inte gå för långt utanför kroppen, två fingrar ner från naveln ska utgöra rotationsaxeln. Armbågarna ska skjutas framåt, händerna och armarna måste vara på rät linje. Från början måste rörelserna vara korrekta, annars kommer ”mekanismerna” att bli skeva.

4. Fjärde övningen

Den fjärde övningen kallas Övningen Falun himmelska kretsloppet (Falun Zhoutian Fa). Vi namnger den med två ord från Buddha-läran och Dao-läran, syftet är att få alla att förstå. Tidigare kallade vi det Roterar den Stora Falun.

Denna övning liknar lite att rotera det stora himmelska kretsloppet inom Dao-läran, men våra krav är annorlunda. I den första övningen krävs öppnandet av alla meridianerna, så nu i den fjärde övningen är alla meridianerna i rörelse samtidigt. Meridianerna finns i människokroppens yta och de finns även i mellanrummen mellan de inre organen och inåt i lager på lager. Hur rör sig vår energi? Det är inte en eller två meridianer i rörelse, inte heller åtta extraordinära meridianer i rörelse, vi fordrar att alla meridianerna i människokroppen försätts i rörelse på samma gång, så det blir mycket kraftfullt. Om vi delar in människokroppen i fram och bak, som Yin och Yang, två sidor, så cirkulerar energin från den ena sidan till den andra sidan. Det innebär att den rör sig från hela den ena sidan till hela den andra sidan. Så hädanefter, när du utövar Falun Dafa, släpp alla dina tidigare tankar om att rotera det himmelska kretsloppet, vi fordrar öppnandet av alla meridianerna och förmår dem att röra sig på samma gång. Rörelserna är förhållandevis enkla och den stående positionen är densamma som i de tidigare övningarna, men nu finns en ryggböjning, vilken också följer mekanismerna. De föregående övningarna har alla sådana ”mekanismer”, det kallas också att följa mekanismerna. Det som jag planterar utanför din kropp i den här övningen är inte vanliga ”mekanismer”, de planteras utanför kroppen för att sätta alla meridianerna i rörelse, de ska sätta alla meridianer inuti din kropp i rörelse. Också på de tider när du inte övar sätter de dem i rörelse hela tiden, vid rätt tid kan de också röra sig i motsatt riktning, röra sig i två olika riktningar, så du behöver inte öva på det sättet. Du övar bara så som vi har lärt dig, utan någon tankeaktivitet, det görs helt och hållet av den stora meridianen.

När den här övningen sätts igång krävs det att energin rör sig genom hela kroppen, det vill säga, om ens kropp delas in

i Yin och Yang, två sidor, cirkulerar energin från Yang-sidan till Yin-sidan, från insidan till utsidan, från sida till sida, medan den sätter hundratals och tusentals meridianer i rörelse på samma gång. Alla som är vana vid att träna andra himmelska kretslopp och har sådana tankar och sådana begrepp, måste ge upp dem alla om du vill utöva vår Dafa. Dina saker är för små, det går inte med bara en eller två meridianer, det går för långsamt. Det är känt att det finns meridianer på ytan av människokroppen, meridianerna liknar nätverket av blodkärl men har i själva verket större täthet än blodkärlen. De existerar i kroppens alla lagers rum, alla lager, alla lager, från din kropps yttre till dess inre, inklusive utrymmet mellan organen. Så när vi tränar är vår kropp delad i två delar, Yin-sidan och Yang-sidan, vilket betyder att energin cirkulerar från hela framsidan till hela baksidan. Detta är inte bara en eller två meridianer som rör sig. De av er som tidigare tränade det himmelska kretsloppet måste ge upp era tidigare tankar, annars kommer de att skada er övning. Även om ditt tidigare himmelska kretslopp är öppnat är det faktiskt ingenting, jämfört med vårt kommer det långt efter, alla meridianerna sätts i rörelse. Den stående positionen i den här övningen är likadan som i de föregående, förutom att det fordras att du böjer dig framåt till ett visst läge. Medan du gör den här rörelsen fordras det att händerna följer mekanismerna, på samma sätt som du gör i den tredje övningen, och dina händer flyter med mekanismerna, hela cirkulationen följer bara ”mekanismerna”.

Den här övningen måste göras nio gånger, om du vill göra mer, då ska du göra arton gånger, försäkra dig om att antalet är en multipel av ”nio”. I framtiden, när du når en viss nivå är det inte nödvändigt att räkna antalet. Varför? Därför att om du håller på och tränar nio gånger, alltid nio

gångar, då kommer ”mekanismerna” att formas, så när du avslutar den nionde gången kommer händerna automatiskt att överlappa varandra framför nederdelen av buken. Efter att du har övat en viss tid, när du gör den nionde gången kommer de här ”mekanismerna” att leda dina händer till att överlappa varandra framför nederdelen av buken, du behöver inte räkna antalet längre. Naturligtvis måste du räkna antalet i början, eftersom mekanismerna inte är så starka.

5. Femte övningen

Den femte övningen kallas Övningen för att förstärka gudomliga förmågor (Shentong Jiachi Fa). Den här övningen kultiverar saker på hög nivå, vilka jag ensam kultiverade förut. Jag överlämnar den här oförändrad till er. För jag har inte mer tid ... och det blir mycket svårt att få någon mer chans att undervisa er personligen. Så jag lär ut allt jag har till er på en gång, låter er träna på höga nivåer i framtiden. Rörelserna i övningen är inte komplicerade, eftersom den Stora Dao är enklast och lättast, det som är komplicerat är inte nödvändigtvis bra. Men i stor skala kontrollerar de många, många saker som omvandlas. Övningen är mycket svår och fordrar mycket av dig, det vill säga, när du övar ska du sitta i lotusställning under en mycket lång tid för att genomföra övningen. Det här är en fristående övning, innan du tränar den behöver du inte träna de föregående fyra övningarna. Sannerligen är det mycket lämpligt att öva alla övningarna, om din tid idag bara räcker till den första övningen, träna bara den första, du kan också träna dem i en annan ordning. Om din tid är för begränsad idag och du bara

vill träna den andra eller den tredje eller den fjärde övningen, det går bra. Om du har mer tid, träna mer, mindre tid, träna mindre, mycket enkelt och bekvämt. Din träning förstärker bara ”mekanismerna” som jag planterade i dig, förstärker Falun, förstärker elixirfältet.

Vår femte övning är ett självständigt övningssystem bestående av tre delar. I den första delen utförs handrörelser som syftar till att justera din kropp. Rörelserna är enkla, det finns bara ett fåtal rörelser. Andra delen är att stärka övernaturliga förmågor med några orörliga positioner, den här delen syftar till att frambringa övernaturliga förmågor och Buddha-Fa's gudomliga förmågor från din kropp och förstärka dem i handflatorna under övningen, så den kallas Övningen för att förstärka gudomliga förmågor, vilket betyder att stärka de övernaturliga förmågorna. Sedan kommer du att träda in i stillhet i lotusställning, den innehåller alltså tre delar.

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

Jag säger några ord om enkellotus, vilken är en tillfällig övergångsställning när du inte kan göra dubbellotus. Enkellotus är att lägga ett ben ovanpå det andra. Många utövare kommer att känna mycket smärta i sina anklar och kan inte uthärda det särskilt länge när de sitter i enkellotus. Benen smärtar inte, men i vristen är smärtan outhärdlig. Om du kan vrida din fotsula uppåt, undersidan av din fot uppåt,

kommer vristbenet att flyttas bakåt. Även om jag ber dig att göra på det här sättet i början kanske du inte kan klara det, men du kommer gradvis att göra det bättre.

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

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

linje, det ska finnas rum mellan benen och buken, det är också relativt svårt att göra. Det är vad enkellotusen vanligtvis fordrar, men det är inte vad vi kräver. Varför? Därför att vi i denna övning talar om dubbellotus.

Jag ska förklara lite mer om hur man gör dubbellotus. Vi kräver dubbellotus, vilket är att lyfta upp det undre benet och lägga upp det. Lyft upp det från utsidan, inte från insidan, det här är dubbellotus. Man kan också göra en snävare dubbellotus, då kan man uppnå ”Fem hjärtan mot himlen” med fotsulorna uppåt. Den genuina Fem hjärtan mot himlen övas just på det här sättet, hjässan, handflatorna, fotsulorna, vanligtvis övar Buddha-lärens kultiveringsmetod på det här sättet. Att göra en vidare lotus beror på vad som är bekvämt för dig, en del tycker om att sitta i en vidare lotus, men vi övar med just dubbellotus, större eller mindre, båda är bra.

I den stilla kultiveringsövningen krävs det att tiden man sitter i lotusställning är väldigt lång. I lotusställning finns ingen tanke, tänk inte på något. Vi anser att ditt huvudmedvetande måste vara klart, eftersom den här kultiveringsmetoden kultiverar dig själv, du skall göra framsteg medvetet. Hur skall vår stilla övning utföras? Vi fordrar att ni alla vet att ni själva är här och gör övningen, oavsett hur djupt du är i Ding, och du får absolut inte gå in i det tillstånd där du inte vet någonting. Vilket är då det specifika tillstånd som borde uppkomma? Du kommer att ha en mycket bekväm och underbar känsla när du sitter där, som om du satt inuti ett äggskal, där du är medveten om att du själv tränar, men det känns som om du inte kan röra din kropp. Det är vad som kommer att hända när man tränar vår metod. Det finns ett annat tillstånd när man sitter där, man känner det som om benen har försvunnit och man vet inte var de är, och kroppen försvinner också, liksom armar och händer, endast huvudet är kvar. Med vidare träning kommer man att finna

att huvudet också har försvunnit, utom tanken, en liten tanke att man själv håller på att träna här, håll kvar denna tanke. Det är tillräckligt för oss att nå det här tillståndet. Varför? När du tränar i det här tillståndet har din kropp blivit förd in i ett tillstånd av fullständig omvandling, vilket är det bästa tillståndet, så vi kräver att du går in i stillhet med detta tillstånd. Men du bör inte somna eller bli förvirrad, om du inte kan hålla kvar den här tanken, då blir träningen meningslös, det är att sova, inte träna. Efter att du har tränat, gör Heshi och kom ut ur Ding och övningen är slut.

Appendix

1. Krav på Falun Dafa assistentcentra

1. Alla lokala Falun Dafa assistentcentra är särskilda sammanslutningar för genuin kultivering, vilka organiserar kultiveringsassistans. Det är absolut inte tillåtet att vara en ekonomisk enhet eller att använda administrativa förvaltningsmetoder. Centret skall inte ha några pengar eller materiella tillgångar och kan inte vara delaktigt i aktiviteter för behandling av sjukdomar. Det skall vara löst organiserat.

2. Ansvariga och medhjälpare på Falun Dafa's huvudassistentcenter måste vara genuina kultiverare som kultiverar enbart Falun Dafa.

3. När Falun Dafa sprids måste det göras i enlighet med andemeningen och huvudinnebörden i Dafa, man får varken ta individuella ståndpunkter eller metoder som används i andra kultiveringsmetoder som Dafa's saker för spridandet, eller vilseleda utövare med felaktiga tankar.

4. Huvudassistentcentret på varje plats skall vara ett föredöme när det gäller att lyda landets lagar, blanda er inte i politiken, höjningen av kultiverares Xinxing är kultiveringens kärna.

5. Alla lokala assistentcentra skall om möjligt hålla kontakt sinsemellan och utbyta erfarenheter, för att motivera alla Dafa-kultiverare till höjning som en enhet. Det är inte tillåtet med regionalt- eller utestängningstänkande, i räddandet av människor skall inte göras någon åtskillnad mellan regioner och raser, Xinxing hos en lärjunge som kultiverar genuint visar sig i allting, alla som kultiverar Dafa är lärjungar av samma skola.

6. Motstå absolut alla beteenden som kan förstöra Falun Dafa's innehåll, ingen lärjunge skall ta vad han ser, hör eller förstår på sin låga nivå som innehåll i Falun Dafa och föreläsa om det, eller göra så kallad Fa-spridning. Det går inte heller, inte ens om man säger sig göra en välgärning, för det är inte Fa, det är ingenting annat än ord för att råda vanliga människor att göra goda gärningar och de bär inte Fa's kraft, vilken kan rädda människor. Alla beteenden där man använder sin egen förståelse för att föreläsa om Dao, ses som allvarliga störningar av Fa, när mina ord sägs måste Mästare Li Hongzhi säga ..., etc., tilläggas.

7. Dafa-lärjungar är strikt förbjudna att utöva andra kultiveringsmetoder (den som gör så har kommit på avvägar). Om man inte lyssnar till denna varning får man själv ta ansvaret om något problem uppkommer. Låt detta meddelande föras vidare till alla lärjungar, det är inte tillåtet att blanda in tankar eller andra mentala aktiviteter från andra kultiveringsmetoder. Så fort du tänker på det så söker du efter det; när du blandar kommer Falun att bli deformerad och den kommer inte att fungera längre.

8. Utövare av Falun Dafa måste kultivera Xinxing samt göra övningarna. De som fokuserar endast på övningarna och

försummar Xinxing anses inte vara lärjungar av vår Falun Dafa, så studerandet av Fa och läsandet av boken bör tas som den oundgängliga delen i den dagliga kultiveringen.

Li Hongzhi
20 april 1994

2. Bestämmelser rörande Falun Dafa's lärljungar i spridandet av Fa och övningarna

1. Alla Falun Dafa-lärljungarna måste säga "Mästare Li Hongzhi säger ..." eller "Mästare Li Hongzhi påstår ..." i spridandet av Fa. Ingen har tillåtelse att använda sina egna känslor, förståelser eller saker som han har sett eller någonting från andra kultiveringsskolor som Li Hongzhi's Dafa. I såfall är det inte Falun Dafa som han sprider och det betraktas som att sabotera Falun Dafa.

2. När alla Falun Dafa-lärljungar sprider Fa kan man läsa min bok tillsammans, hålla diskussioner eller på övningsplatsen upprepa vad Mästare Li Hongzhi har föreläst om Fa. Det är inte tillåtet att imitera det sätt på vilket jag har föreläst om Fa inför ett stort auditorium. Ingen kan tala om Dafa, kan inte heller känna till den genuina innebörden i Fa som det talas om eller vad jag tänker på den nivå där jag befinner mig.

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

4. Alla Falun Dafa-lärljungar är förbjudna att ta emot avgifter eller gåvor när de sprider Fa eller lär ut övningarna, den som bryter mot detta är ingen Falun Dafa-lärljunge.

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

Li Hongzhi
25 april 1994.

3. Måttstock för Falun Dafa-assistenter

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

Li Hongzhi

4. Vad Falun Dafa-utövare måste veta

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

Li Hongzhi

Ordlista

Arhat	Den lägsta uppnådda kultiveringsnivån bortom värdsliga Fa	Ren-meridianen	Meridian i mittlinjen framtill på kroppen
Baihui-punkten	Aku-punkt mitt på hjässan	Shan	Godhet, barmhärtighet, välvilja
Benti	Den egna kroppen såväl som kropparna i andra rum	Tathagata	En Buddha, högre nivå än Bodhisattva
Bodhisattva	Uppnådd kultiveringsnivå, högre än Arhat	Vajra	Diamant
Chong Guan	Genomträngande uppåt, påfyllning nedåt	Yongquan	En aku-punkt under fotsulan; ungefär på linjen mellan den främre tredjedelen och de bakre två tredjedelarna av fotsulan.
Dafa	Den Stora Lagen	Xinxing	Hjärtats natur; se sid 34 i Zhuan Falun
Ding	Ett tillstånd av inre stillhet som uppnås under meditation	Yang-sidan	Utsidan (i det här fallet)
Du-meridianen	Meridian i mittlinjen på kroppens baksida	Yin-sidorna	Insidorna (i det här fallet)
Fa	Lagen	Zhen	Det sanna, sanningsenlighet
Falun	Fa-hjul, se s 155 i Zhuan Falun	Zhengguo	Ortodox frukt, en uppnådd position genom ortodox kultivering
Fashen	Fa-kropp, se s 167 i Zhuan Falun		
Futi	Fasthäftande varelse, se s 103 i Zhuan Falun		
Gong	Kultiveringsenergi, kultiveringsmetod		
Kongquan	De fyra sammanhållna fingrarna böjda mot handflatan, pekfingeret mot tummen		
Laogong-punkten	Aku-punkt nära handflatans mitt.		
Maitreya	Namn på en Buddha		
Lotus-handen	Fingrarna raka förutom att långfingeret och tummen böjs lite inåt i knoglederna		
Qi	Energi		
Ren	Uthållighet, uthärdande, tålmod		

