

FALUN GONG

(Nederlandstalige versie)

LI HONGZHI

Tweede uitgave, juli 2007

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 groter 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

INHOUD

INHOUD.....	6
HOOFDSTUK 1 - INTRODUCTIE.....	9
1. DE OORSPRONG VAN QIGONG.....	9
2. QI EN CULTIVATIE-ENERGIE.....	10
3. ENERGIEPOTENTIE EN SUPERNORMALE VERMOGENS.....	11
3.1 <i>Energiepotentie komt voort uit cultivatie van de inborst</i>	11
3.2 <i>Supernormale vermogens zijn niet wat een beoefenaar nastreeft</i>	11
3.3 <i>Beheersing van de energiepotentie</i>	13
4. HET HEMELSE OOG.....	14
4.1 <i>De opening van het hemelse oog</i>	14
4.2 <i>Verschillende niveaus van het hemelse oog</i>	15
4.3 <i>Ver zicht</i>	16
4.4 <i>Dimensies</i>	17
5. QIGONGBEHANDELING EN ZIEKENHUISBEHANDELING.....	17
6. QIGONG VAN DE BOEDDHA SCHOOL EN HET BOEDDHISME.....	19
6.1 <i>Qigong van de Boeddha School</i>	19
6.2 <i>Boeddhisme</i>	20
7. DE RECHTSCHAPEN WET EN KWAADAARDIGE CULTIVATIETECHNIEKEN.....	21
7.1 <i>De zijdeur en stuntelige wijze (pangmen zuodao)</i>	21
7.2 <i>Qigong van de gevechtkunsten</i>	21
7.3 <i>Omgekeerde cultivatie en het lenen van energie</i>	22
7.4 <i>Kosmische taal</i>	23
7.5 <i>Bezetenheid door geesten</i>	23
7.6 <i>Ook de beoefening van een rechtschapen cultivatiewijze kan tot een kwaadaardige weg leiden</i>	24
HOOFDSTUK 2 - FALUN GONG.....	25
1. DE FUNCTIE VAN DE FALUN.....	25
2. DE SAMENSTELLING VAN DE FALUN.....	26
3. KENMERKEN VAN FALUN GONG.....	26
3.1 <i>De Wet verfijnt de beoefenaar</i>	27
3.2 <i>Cultivatie van het hoofdbewustzijn</i>	27
3.3 <i>Het niet in aanmerking nemen van tijd en richting tijdens het oefenen</i>	29
4. GEÏNTEGREERDE CULTIVATIE VAN LICHAAM EN GEEST.....	29
4.1 <i>Verandering van het oorspronkelijk lichaam</i>	29
4.2 <i>Het Falun hemels circuit</i>	30
4.3 <i>Het openen van de meridianen</i>	31
5. INTENTIE.....	32
6. DE CULTIVATIENIVEAUS VAN FALUN GONG.....	33
6.1 <i>Cultivatie op hoge niveaus</i>	33
6.2 <i>Manifestaties van cultivatie-energie</i>	33
6.3 <i>Cultivatie van de bovenwereldse Wet</i>	34
HOOFDSTUK 3 - CULTIVATIE VAN INBORST.....	35
1. WAT INBORST OMVAT.....	35
2. VERLIES EN WINST.....	36
3. GELIJTIJDIGE CULTIVATIE VAN WAARACHTIGHEID, MEDEDOGEN EN VERDRAAGZAAMHEID.....	38
4. HET ELIMINEREN VAN JALOEZIE.....	39
5. HET VERWIJDEREN VAN GEHECHTHEDEN.....	40
6. KARMA.....	41
6.1 <i>Het ontstaan van karma</i>	41
6.2 <i>Het elimineren van karma</i>	42
7. DEMONISCHE VERSTORING.....	44
8. AANGEBOREN KWALITEIT EN VERLICHTINGSKWALITEIT.....	45
9. ZUIVER HART.....	46
HOOFDSTUK 4 – HET OEFENINGENSYSTEEM VAN FALUN GONG.....	49
1. BOEDDHA TOONT DUIZEND HANDEN (FO ZHAN QIANSHOU FA).....	49
2. FALUN STAANDE HOUDING (FALUN ZHUANG FA).....	58
3. DE TWEE KOSMISCHE UITERSTEN DOORDRINGEN (GUANTONG LIANGJI FA).....	61
4. FALUN HEMELSE CIRCULATIE (FALUN ZHOUTIAN FA).....	65
5. VERSTERKEN VAN DE GODDELIJKE KRACHTEN (SHENTONG JIACHI FA).....	69
ENKELE BASISVEREISTEN EN AANDACHTSPUNTEN BIJ HET BEOEFENEN VAN FALUN GONG.....	75
HOOFDSTUK 5 - VRAGEN EN ANTWOORDEN.....	77
1. FALUN EN FALUN GONG.....	77
2 - DE PRINCIPES EN METHODES VAN DE OEFENINGEN.....	80

3 - CULTIVATIE VAN INBORST	93
4 - HET HEMELSE OOG	97
5 - BEPROEVINGEN	102
6 - DIMENSIES EN DE MENSHEID	103

Hoofdstuk 1 - Introductie

Qigong ontstond in het verre verleden en heeft een lange geschiedenis in China. Vandaar dat de Chinese bevolking een natuurlijk voordeel heeft in de beoefening ervan. Als rechtschapen cultivatiemethodes hebben de twee qigongscholen van Boeddha en Tao vele grote cultivatiewijzen in de openbaarheid gebracht die vroeger alleen in het geheim werden onderwezen. De Taoïstische School heeft zijn zeer unieke cultivatiewijzen, evenals de Boeddha School die ook haar eigen cultivatiemethodes heeft. Falun Gong is een cultivatiemethode op hoog niveau in de Boeddha School. Gedurende mijn lezingenreeks 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 een Falun¹ en energiemechanismen in je lichaam installeren. Ook zal ik je de oefeningen leren. Naast dit alles heb ik mijn Wetslichamen die je zullen beschermen. Het is niet voldoende enkel deze dingen te hebben, 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. Dat is waar dit boek over gaat.

Ik onderwijs cultivatiebeoefening op hoge niveaus, dus ik zal het niet hebben over de cultivatie van enig kanaal, acupunctuurpunt of energiedoorgang. Ik leer je over de cultivatie van de Grote Wet, de Grote Wet voor waarachtige cultivatie naar hogere niveaus. In het begin kan het onvoorstelbaar klinken. Maar zolang diegenen die qigong toegewijd beoefenen de praktijk zorgvuldig onderzoeken en ervaren, zullen ze alle wonderen en verbijndheden erin vinden.

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 afzondering 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 religies nog in het embryonale stadium verkeerden. Het bestond al vóór religies zich vormden. Na het verschijnen van religies werd het tot op zekere hoogte door deze religies gekleurd. De oorspronkelijke namen van qigong waren: "De grote cultivatieweg van Boeddha" en "De grote cultivatieweg van Tao". Het had ook nog namen zoals: "De negenvoudige innerlijke alchemie", "De weg van Arhat", "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, enkel met het doel het menselijk lichaam te cultiveren.

Qigong is geen uitvinding van deze cyclus van beschaving. Het heeft een lange geschiedenis die teruggaat tot een ver 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 prehistorische cultuur is. Volgens onderzoek van mensen die over supernormale 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

¹Wetswiël (zie symbool voorin het boek)

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, die ver uitstijgen 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 gravure 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 in 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 dat het werd ontdekt en geperfectioneerd door de mensen van deze tijd. Het komt van een 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 ooit een voorstelling waarbij hij door de Chinese muur wandelde. Vlak voordat hij door de muur stapte, 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. 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 oorspronkelijk lichaam.

2. Qi en cultivatie-energie

De "qi" waar we nu over spreken, werd "chi" genoemd door de oude Chinezen.² De twee woorden betekenen wezenlijk hetzelfde, aangezien beide verwijzen naar de qi van het universum, een vormloze, onzichtbare 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 zal veranderen, wat genezing van ziektes en fitheid met zich meebrengt. 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. Deze

² Noot van de vertaler: in het Chinees worden hier twee verschillende woordtekens gebruikt, waarvan één staat voor lucht.

beweringen zijn vrij onwetenschappelijk omdat qi helemaal geen ziektes kan genezen. Zolang een beoefenaar qi heeft in zijn lichaam betekent dit dat zijn lichaam nog geen “melkwit lichaam” is en dat betekent dat hij nog steeds ziektes draagt.

Iemand die door cultivatie hogere vermogens heeft verworven straalt geen qi uit, maar een bundel hoge energie die zich manifesteert in de vorm van licht met zeer kleine deeltjes en grote dichtheid. Dit is cultivatie-energie. Alleen dit kan een matigend effect hebben op gewone mensen en alleen hiermee kan men ziektes voor anderen genezen. Er is een gezegde: “Het Boeddha-licht schijnt overal en herstelt alle afwijkingen naar heelheid en perfectie”. Dit betekent dat zij die cultivatie van een rechtschapen Wet beoefenen zeer krachtige energie in zich dragen. Overal waar zo iemand voorbijkomt, kan iedere abnormale toestand binnen het bereik van zijn energie worden hersteld en teruggebracht worden tot een normale staat. 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, cultivatie-energie is energie. Cultivatie-energie heeft fysieke kenmerken. Beoefenaars kunnen het objectief bestaan van zulke energie waarnemen en ervaren door voortgezette beoefening.

3. Energiepotentie en supernormale vermogens

3.1 Energiepotentie komt voort uit cultivatie van de inborst

De cultivatie-energie die werkelijk het niveau bepaalt van de energiepotentie wordt niet verkregen door het doen van qigongoefeningen. Het wordt verkregen door de transformatie van de substantie die “deugd” wordt genoemd en door cultivatie van de inborst. 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 “elixir van onsterfelijkheid” te creëren vanuit de verzamelde “medicinale substanties”³. De cultivatie-energie waar wij naar 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 inborst. Wanneer het de kruin van het hoofd bereikt, vormt het zich tot een energiezuil. De hoogte van deze energiezuil bepaalt het niveau van iemands cultivatie-energie. De energiezuil 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 of zelfs onmogelijk vinden 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 “vergrendeld” zijn. In dat geval kunnen ze een hoge energiepotentie bezitten, maar niet noodzakelijkerwijs veel supernormale vermogens. De energiepotentie is bepalend en wordt verworven door cultivatie van de inborst. Dit is het meest cruciale.

3.2 Supernormale vermogens zijn niet wat een beoefenaar nastreeft

³ Taoïstische metafoor voor innerlijke alchemie.

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

Sommige van zulke vermogens, zoals een geopend hemels oog, helderhorendheid, telepathie, toekomst voorspellen, enzovoort, 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 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 supernormale vermogens bestaan in Falun Gong. Het hangt allemaal af van hoe een beoefenaar cultiveert. 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, behalve om te proberen ze aan te wenden om zichzelf als een bijzonder persoon voor te doen onder gewone mensen. In zulk een geval is het heel duidelijk dat zijn inborst laag is en dat het juist is om deze persoon geen supernormale vermogens te verschaffen. Sommige vermogens zouden, indien ze gegeven worden aan een persoon met een slechte inborst, gebruikt kunnen worden om kwaad te doen. Omdat de inborst van zulke mensen onbetrouwbaar is, is er geen garantie dat zij niets kwaads zullen doen.

Aan de andere kant mag geen enkel supernormaal vermogen dat vertoond kan worden, gebruikt worden om de menselijke samenleving te wijzigen, noch zal het in staat zijn het normale sociale leven te veranderen. Het kan niet worden toegestaan dat waarlijk grote supernormale krachten worden gebruikt in het openbaar, vanwege de serieuze gevolgen en gevaren daarvan. Een groot gebouw kan bijvoorbeeld nooit neer gehaald worden als 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 qigongmeesters een voorstelling geven en dwingen hen hun supernormale vermogens te onthullen zodat ze ze 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. Ze demonstreren zou de algehele staat van de samenleving beïnvloeden. Mensen met waarlijk grote deugd mogen hun supernormale vermogens niet gebruiken in het openbaar. Sommige qigongmeesters zijn van streek wanneer ze zo'n voorstelling geven en als ze weer thuiskomen zijn zij het huilen nabij. Dwing hen 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 qigongconferentie gehouden zou worden. Degenen met supernormale vermogens konden aan een wedstrijd deelnemen en degenen met de sterkste supernormale vermogens 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 qigongmeesters moeten zich gedragen met waardigheid.

Wat is het motief achter het willen verwerven van supernormale vermogens? Het weerspiegelt het gedachtenrijk van een beoefenaar en de dingen die hij nastreeft. Met onzuivere verlangens en een onstabiele geest is het onwaarschijnlijk dat hij grote supernormale vermogens heeft. Dit is omdat je wat je ziet als goed en kwaad, vooraleer je volledig verlicht bent, alleen maar gebaseerd hebt op de normen van deze wereld. Je kunt noch de ware natuur van de dingen zien, noch de oorzakelijke relaties tussen die dingen. Vechten, 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. Cultivatatiebeoefenaars zouden zich met deze dingen niet bezig moeten houden. Voordat 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 substantie 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 te versterken. Als een beoefenaar slechts supernormale vermogens nastreeft, is hij kortzichtig en onzuiver van geest. Ongeacht de reden waarom hij supernormale vermogens nastreeft, zijn nastreven zal elementen van egoïsme bevatten die zijn cultivatie zeker zullen hinderen. Bijgevolg zal hij nooit supernormale vermogens verkrijgen.

3.3 Beheersing van de energiepotentie

Sommige beoefenaars hebben nog niet zo lang qigong beoefend, maar toch willen ze ziektes behandelen om te zien of dat effect heeft. Wanneer een beoefenaar met een zwakke energiepotentie zijn hand uitsteekt en het probeert, zal hij een flinke hoeveelheid zwarte, ongezonde en smerige qi uit het lichaam van de patiënt in zijn eigen lichaam opnemen. 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 hoge energiepotentie kun je je er niet tegen verdedigen en zul je 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 zijn ze, als ze op een zeer laag niveau zijn, in feite de geaccumuleerde energiepotentie - hun eigen energie - aan het verbruiken om de ziekte te behandelen. Aangezien cultivatie-energie energie is en ook een intelligente entiteit is die niet gemakkelijk verworven wordt, is het uitstralen van cultivatie-energie in feite jezelf uitputten. In gelijke tred met je uitstralen van cultivatie-energie 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, zullen er allerlei soorten supernormale vermogens tevoorschijn komen. Je moet erg voorzichtig zijn bij het aanwenden van deze supernormale vermogens. Iemand moet bijvoorbeeld 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 teveel 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 de Falun automatisch energie transformeren en aanvullen, hoeveel cultivatie-energie hij ook uitstraalt. De Falun onderhoudt automatisch het niveau van de energiepotentie voor beoefenaars en de cultivatie-energie 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.

4. Het hemelse oog

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-punt⁴. De manier waarop een gewoon persoon de dingen met zijn fysieke ogen ziet, werkt volgens hetzelfde principe als een fotoestel. 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 achterste helft van de hersenen. Het supernormale vermogen van het doordringende zicht is in feite de pijnappelklier die rechtstreeks naar buiten kijkt 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.

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 op jezelf 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 deze twee ogen te gebruiken. Na het bereiken van een zeer hoog niveau, zal men door cultivatie een waar oog kunnen verwerven en kunnen zien met het ware oog van het hemelse oog of met het ware oog in het shangen-punt. Volgens de Boeddha School is elke porie van het menselijk lichaam een oog en zijn er ogen over het hele lichaam. Volgens de Taoistische 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 gesteldheid 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 te openen. Sommigen zien objecten draaien, dit zijn de dingen die de meester had ingeplant om het hemelse oog mee te openen. Als het kanaal van het hemelse oog eenmaal opengeboord is, 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 elke keer dat we een serie lezingen geven meer dan de helft van onze studenten hun hemelse oog geopend. Maar er zou een probleem kunnen ontstaan nadat het hemelse oog geopend is: een persoon wiens inborst niet goed is, kan gemakkelijk zijn hemelse oog gebruiken om slechte dingen te doen. Om dit probleem te voorkomen zal ik jullie hemelse oog direct op het niveau van het wijsheidszicht 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 inborst 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 grap als voorbeeld te nemen: Wanneer je over straat loopt en je stopt

⁴ Acupunctuurpunt gelokaliseerd tussen de wenkbrauwen.

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 op een laag niveau geopend zou worden. Stel je dan eens voor dat iedereen door het menselijk lichaam heen zou kunnen zien en dingen achter muren zou kunnen zien - 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 zou het 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.

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 wijsheidszicht, het Wetzicht en het Boeddhazicht. Elk daarvan is onderverdeeld in 3 niveaus: hoger, midden en 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 wijsheidszicht 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 mijn hand niet eens te gebruiken. 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 gebleven. Wat kinderen van boven de zes betreft, hun hemelse ogen worden steeds moeilijker te openen als gevolg van de toenemende invloed van externe omstandigheden wanneer ze opgroeien. In het bijzonder kunnen een slechte opvoeding, verwennerij en immoreel gedrag 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 verloren hebben, 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 aanraden 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, doe ik dat gewoonlijk op het niveau van het wijsheidszicht. 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; sommigen zien de dingen vaag. Maar op z'n minst zul je wat licht kunnen zien. Dit zal de cultivatiebeoefenaar helpen vorderingen te maken 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 zijn in staat om scènes in kleur te zien en wat zij zien is

duidelijker. Hoe meer vitale essentie hoe duidelijker. Maar elk individu is anders. Sommige mensen worden geboren met hun hemelse oog open. Bij anderen is het hemelse oog stevig gesloten. Wanneer het hemelse oog opent, geeft het een beeld zoals dat van het openbloeien van een bloem die haar 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 ervan 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 doen pijn. Dit zijn allemaal symptomen van het openen 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 Wetslichamen zagen. Toen ze opzettelijk probeerden te zien, verdwenen ze 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 wilt bekijken, zul je in feite overschakelen naar je eigen ogen en de optische zenuwen gaan gebruiken. Dan zul je niets kunnen zien.

De dimensies die waargenomen worden met het hemelse oog verschillen in overeenstemming met het niveau van iemands hemelse oog. Sommige instellingen voor wetenschappelijk onderzoek kunnen dit principe niet begrijpen; bijgevolg maken ze het onmogelijk dat sommige qigongexperimenten het te verwachten eindresultaat opleveren. Zo nu en dan leveren sommige experimenten zelfs tegenstrijdige resultaten op. Een instituut ontwierp bijvoorbeeld een methode om supernormale vermogens te testen. Zij vroegen qigongmeesters 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, voorafgaand aan het bestaan als dit wezen, iets anders geweest kunnen zijn. 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.

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 kilometers ver weg zijn. Ieder individu bezet zijn eigen dimensies. In die dimensies is hij zo groot als een universum. Binnen een specifieke dimensie heeft hij vlak voor zijn voorhoofd een spiegel 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 de spiegel eenmaal omgekeerd is, kan deze reflecteren wat de beoefenaar wil zien. In zijn specifieke dimensie is hij behoorlijk groot - zijn lichaam is behoorlijk 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 moet 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 en draait onophoudelijk heen en weer. Films lopen 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 een film en daarom lijken de beelden vloeiend en duidelijk. Dit is wat we ver zicht noemen. Zo simpel is het principe van ver zicht. Vroeger was dit zeer geheim, toch heb ik het hier in een paar regels onthuld.

4.4 Dimensies

Dimensies zoals wij ze zien, zijn erg complex. De mensheid kent slechts de dimensie waarin de mensen op dit moment bestaan, terwijl andere dimensies nog niet gevonden of verkend zijn. Wat andere dimensies betreft, wij qigongmeesters hebben 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. Er is bijvoorbeeld een plaats in de wereld, de Bermuda eilanden genaamd, ook bekend als de duivelsdriehoek. Sommige schepen en vliegtuigen verdwenen daar, maar doken enkele jaren later weer op. 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 zich in een oogwenk in een andere dimensie. Het verschil in tijd en ruimte tussen deze dimensie en de onze kan niet gemeten worden in termen van meters. Een afstand van duizenden kilometers 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 dimensies. Er zijn ook afzonderlijke werelden in elke dimensie. Ze zijn erg complex en lijken op onze modellen van atoomstructuren met veel bollen die met elkaar verbonden zijn door lijnen in alle richtingen.

Vier jaar voor de tweede wereldoorlog kwam een Brits 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 op de grond waren erg druk bezig. 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 de hemel weer opgeklaard was, besloot hij te vertrekken. Het vliegtuig vertrok, maar het kwam opnieuw in de storm terecht nadat hij een afstand had afgelegd gelijk aan die tussen het vliegveld en de plaats van waaraf hij het voor het eerst gezien had. Hij slaagde er uiteindelijk in om terug te keren. Toen hij aan zijn superieuren rapporteerde wat hij gezien had op het verlaten vliegveld, volgens wat opgenomen was in zijn vluchtlogboek, geloofden 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 qigongmeesters 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, startte met de volgende en ging dan weer terug naar de juiste volgorde.

5. Qigongbehandeling en ziekenhuisbehandeling

Theoretisch gezien 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 ziektehaard in deze dimensie zien. Hij kan noch de boodschappen in andere dimensies zien, noch de werkelijke oorzaak van de ziekte begrijpen. Als het geval van een patiënt niet ernstig is, kan een medicijn gebruikt worden om de oorzaak van een ziekte (wat in de westerse geneeskunde pathogeen en in qigong karma wordt genoemd) te vernietigen of te verwijderen. 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. Sommige zijn zeer ernstig en overstijgen de beperkingen van deze wereld, vandaar dat ze niet te genezen zijn in een ziekenhuis.

Traditionele Chinese geneeskunst is onlosmakelijk verbonden met supernormale vermogens ontwikkeld door cultivatie van het menselijk lichaam. In de oude tijden werd er bijzondere 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. Zitten in meditatie werd als een bekwaamheid beschouwd. Alhoewel men geen oefeningen voor het ontwikkelen van cultivatie-energie deed, kon men na verloop van tijd toch cultivatie-energie en supernormale vermogens verkrijgen. Hoe komt het dat acupunctuur in de traditionele Chinese geneeskunde zulk een diepgaand begrip kon hebben van de energiekanaal 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 uit de Chinese geschiedenis, zoals Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que en Hua Tuo, waren eigenlijk allemaal qigongmeesters met bovennatuurlijke krachten. Wat tot op vandaag van de traditionele Chinese geneeskunde is doorgegeven, zijn de behandelings- en diagnostie technieken. Het aspect van de supernormale vermogens is daarentegen verloren gegaan. In het verleden gebruikte een arts uit de traditionele Chinese geneeskunst zijn ogen (met inbegrip van supernormale vermogens) om ziekten te diagnosticeren. Later werd de techniek van het voelen van de pulsen ontwikkeld. Als de traditionele Chinese geneeskunde haar behandelings- en diagnostie technieken opnieuw 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 qigongmeesters 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. De zwarte qi zal terugkeren en de patiënt zal een terugval hebben. In werkelijkheid is het niet de zwarte qi die zijn ziekte veroorzaakt. Het bestaan van de zwarte qi maakt enkel dat hij zich onwel voelt. De grondoorzaak van de ziekte is een intelligent wezen dat zich in een andere dimensie bevindt. Veel qigongmeesters weten dit niet. Het intelligente wezen is zo sterk dat gewone mensen het niet kunnen of niet zouden durven aanraken. Het genezen van een ziekte in Falun Gong 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 grote schaal. Dit wordt niet toegestaan en het zal geen goede resultaten opleveren. Zoals we weten had qigong een opmerkelijk genezend effect voordat er qigongziekenhuizen en qigongherstelcentra 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 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 en elk ander deel van het lichaam zien. Nu kunnen we ze ook duidelijk zien met het gebruik van een CT-scanner, maar dit vereist nog steeds het gebruik van een machine, wat een heleboel tijd kost, veel film verbruikt en veel geld kost. Het is niet zo gemakkelijk en accuraat als supernormale vermogens. Een qigongmeester 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 de 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 ooit 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 materiële dingen zijn ze de oude tradities vergeten.

Onze cultivatie van qigong op een hoog niveau vereist 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.

6. Qigong van de Boeddha school en het Boeddhisme

Wanneer we over qigong van de Boeddha School spreken, denken vele mensen aan het volgende: aangezien de Boeddha School erop gericht is het Boeddhisme te cultiveren, zullen ze denken aan de dingen van het Boeddhisme. Hier wil ik benadrukken en duidelijk maken dat Falun Gong qigong is van de Boeddha School. Het is een rechtschapen, grote cultivatieweg en het heeft niets te maken met de Boeddhistische religie. 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 ze niet 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 wanneer 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.

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 haar 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

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

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 wijd 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 inborst en cultivatie-energie groeit zeer snel. Er zijn vrij veel van deze cultivatiemethoden. Hetzelfde geldt voor de qigong van de Taoïstische School, die scholen omvat als Kunlun, Emei, Wudang, enzovoort. Binnen elke school zijn er verschillende cultivatiewegen die veel van elkaar verschillen. Ze mogen niet tegelijk beoefend worden.

6.2 Boeddhisme

Het Boeddhisme was een reeks van cultivatiemethoden gefundeerd op de principes waartoe Sakyamuni verlichtte, op basis van zijn oorspronkelijke cultivatiemethode, meer dan tweeduizend jaar geleden in India. Het kan in drie woorden samengevat worden: voorschrift, stilte en wijsheid. Voorschrift is bedoeld om stilte te bereiken. Hoewel een Boeddhist het doen 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 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 stilte bereiken en zich zo blijven verbeteren in stilte 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 leer: Dharma-onderricht geven (voornamelijk het prediken van de Dharma van Arhat) aan zijn leerlingen, het verzamelen van aalmoezen (om voedsel bedelen) met een aalmoesschaal in zijn hand en met de benen over elkaar 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, enzovoort. 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 gereorganiseerd en ontwikkeld werd 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 tijd van Hui-Chang); 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.

7. De rechtschape Wet en kwaadaardige cultivatietechnieken

7.1 De zijdeur en stuntelige wijze (pangmen zuodao)

De zijdeur en stuntelige wijze wordt ook de onconventionele cultivatiewijze genoemd. Er bestonden reeds verscheidene qigongscholen 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 onconventionele cultivatiewijze heeft echter zijn eigen systematische en speciale intensieve cultivatiemethode die onder de mensen verspreid is. Deze soort cultivatiemethode staat in het algemeen bekend als de zijdeur en stuntelige wijze. Waarom werd het zo genoemd? Pangmen betekent letterlijk “een andere deur openen” en zuodao betekent “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 onconventionele cultivatiewijze in het geheim doorgegeven aan slechts één 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 inborstvereisten omdat het gebaseerd is op de karakteristiek van het universum en de nadruk legt op het verrichten van goede daden en het in stand houden van hun inborst. 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. Bij sommige zogenaamde cultivatiewegen van de Boeddha School en de Taoïstische School die tegenwoordig wijd verspreid zijn, ontbreken daarentegen strikte inborstvereisten en bijgevolg kunnen hun beoefenaars niet tot een hoog niveau cultiveren. Vandaar dat we cultivatiewegen dialectisch moeten bekijken.

7.2 Qigong van de gevechtskunsten

De qigong van de gevechtskunsten heeft een lange ontstaansgeschiedenis. Met een compleet systeem van theorieën en cultivatiemethoden, is het een onafhankelijk systeem geworden. Toch is het, strikt gesproken, slechts een manifestatie van supernormale vermogens die ontwikkeld zijn op het laagste niveau van de innerlijke cultivatiewijzen. Alle supernormale vermogens die verschijnen in de cultivatie van de gevechtskunsten verschijnen ook in innerlijke cultivatie. De beoefening van gevechtskunst-qigong begint ook met de beoefening van qi. Bijvoorbeeld, om op een stuk rots te slaan moet men eerst met de armen zwaaien om qi te verplaatsen. Met de tijd zal de qi een kwalitatieve verandering ondergaan en een energiemassa vormen die op een vorm van licht lijkt. Op dit niveau zal de cultivatie-

energie beginnen te functioneren. Cultivatatie-energie heeft intelligentie omdat het een hogere materie is. Het bestaat in een andere dimensie en wordt gecontroleerd door iemands gedachten. Tijdens een gevecht hoeft men zijn qi niet te verplaatsen. Een simpele gedachte 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 vaardigheden ontstaan zoals de “Handpalm van IJzeren Zand” en de “Cinnaber Handpalm”. Gedurende de laatste jaren werden vaardigheden 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 bereikt wordt door de gelijktijdige beoefening van gevechtskunsten en innerlijke cultivatie. Ze komen van gelijktijdige interne en externe cultivatie. Om zijn innerlijk te cultiveren dient men belang te hechten aan deugd en zijn inborst te cultiveren. Wanneer iemands vaardigheden een bepaald niveau bereiken, zal, theoretisch gesproken, de cultivatie-energie uitgestraald worden van de binnenkant naar de buitenkant van het lichaam. Het zal een beschermend schild vormen omdat de dichtheid ervan groot is. In termen van principes ligt het grootste verschil tussen qigong van de gevechtskunsten en onze innerlijke cultivatie in het feit dat gevechtskunsten beoefend worden met krachtige bewegingen en dat beoefenaars de staat van rust niet binnentreden. Omdat men niet in rust is, stroomt de qi onder de huid en beweegt door de spieren in plaats van het elixerveld binnen te stromen⁶. Daarom wordt het leven niet gecultiveerd en kan het leven ook niet gecultiveerd worden.

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 cultivatie-energie verkregen hebben, een grote hoeveelheid energie bezitten en zelfs in staat zijn om ziektes te genezen. Zij worden qigongmeesters genoemd en onderwijzen ook anderen. Sommigen van hen hebben daarvoor nooit 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 niet gekwalificeerd om qigongmeesters te zijn, aangezien ze niets hebben om over te brengen aan anderen. Wat ze onderrichten kan niet gebruikt worden om naar een hoog niveau te cultiveren. Het kan op z’n hoogst gebruikt worden om ziektes te verwijderen en fit te blijven. Maar hoe is deze soort cultivatie-energie er gekomen? Laat me eerst spreken over omgekeerde cultivatie. De zogeheten omgekeerde cultivatie heeft betrekking op die goede mensen die een extreem goede inborst hebben. Ze zijn al wat ouder, gewoonlijk boven de vijftig. Er is niet voldoende tijd voor hen om te cultiveren vanaf het begin, aangezien het niet eenvoudig is om een hoge meester te vinden die qigongoefeningen onderwijst voor de cultivatie van zowel lichaam als geest. Wanneer zo’n persoon de wens heeft om te cultiveren, zullen meesters van hoog niveau hem voorzien van een grote hoeveelheid cultivatie-energie, overeenkomstig het niveau van zijn inborst om hem in staat te stellen in omgekeerde volgorde te cultiveren, van boven naar beneden. Op deze manier gaat het veel sneller. Vanuit een andere dimensie zullen meesters van hoog niveau de transformatie uitvoeren en de persoon voortdurend energie geven van buiten zijn lichaam; dit is in het bijzonder het geval wanneer de persoon patiënten behandelt en een energieveld vormt. De energie die door de meesters gegeven wordt, stroomt zijn lichaam in zoals door een pijpleiding. 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. Een persoon heeft naast zijn hoofdbewustzijn ook een nevenbewustzijn, dat zich in het algemeen op een hoger niveau bevindt dan het hoofdbewustzijn. Van sommige mensen bevindt hun nevenbewustzijn zich op zo’n hoog niveau dat het contact kan maken met verlichte wezens. Wanneer deze mensen cultivatie willen beoefenen, wil hun nevenbewustzijn ook zijn eigen niveau verhogen en zal onmiddellijk contact leggen met die verlichte wezens en energie van hen lenen. Nadat hem energie geleend wordt, verkrijgt de persoon ook van de

⁶ Elixerveld: *Chinees*: “Dantian”; In het Chinese gedachtengoed verwijst dit meestal naar de streek van de onderbuik waarin zich een energie 'elixir' bevindt dat door een meditatiepraktijk is gevormd

ene dag op de andere cultivatie-energie. Nadat ze cultivatie-energie ontvangen hebben, zijn ze ook in staat om patiënten te behandelen en hun pijn te verzachten. Zij gebruiken meestal de methode van het vormen van een energieveld. Bovendien kunnen ze hun energie ook 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 zichzelf een grote 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 totdat het op het einde helemaal verdwijnt.

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 wordt “kosmische taal” genoemd. Eigenlijk is het niets meer dan een taal van wezens in een dimensie die slechts een klein beetje hoger is dan de onze. Een behoorlijk aantal qigongbeoefenaars 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 iets 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 voortaan door het wezen gecontroleerd worden. Dit is geen rechtschapen cultivatiewijze. Alhoewel het in een iets hogere dimensie verblijft, cultiveert het wezen de rechtschapen Wet niet en weet het niet hoe het de beoefenaar kan leren zijn ziektes te verdrijven en fit te blijven. Dus gebruikt het deze methode van het vrijgeven van energie door middel van spraak. Omdat deze energie verspreid is, heeft ze weinig kracht. Het kan effectief zijn voor het behandelen van kleinere ziektes, maar niet voor ernstige. Volgens het Boeddhisme kennen de godheden geen lijden en conflicten, zodat ze niet in staat zijn te cultiveren 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.

7.5 Bezetenheid door geesten

De meest schadelijke vorm van bezetenheid door geesten is bezetenheid door wezens van een laag niveau. Dit wordt veroorzaakt door cultivatie van een kwaadaardige wijze. Het brengt grote schade toe aan mensen en de gevolgen van het bezeten zijn door kwade geesten zijn verschrikkelijk. Niet lang nadat ze met de beoefening begonnen zijn, raken sommige mensen geobsedeerd door het behandelen van ziektes of het maken van een fortuin en hun geesten worden volledig in beslag genomen door dergelijke verlangens. Zij waren oorspronkelijk goede mensen of hadden al een meester die zich met hen bezighield. Maar

toen ze geïnteresseerd raakten in ziektes behandelen en rijk worden, ging het onmiddellijk verkeerd met hen. Ze trekken dit type entiteit dan aan. Ook al bevindt deze entiteit zich niet in onze dimensie, ze bestaat echt.

De beoefenaar voelt plotseling dat zijn hemelse oog zich geopend heeft en dat hij cultivatie-energie bezit. In feite is het de kwade geest die zijn brein 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 geest of het dier dat bezit van hem heeft genomen hem deze vermogens? Waarom helpt het hem? Dat is omdat het in ons universum niet toegestaan is dat dieren cultivatie beoefenen. Het is dieren niet toegestaan de rechtschappen Wet te verwerven omdat ze geen aandacht besteden aan hun inborst en hun niveau niet kunnen verhogen. Vandaar dat ze een menselijk lichaam willen bezitten om de menselijke essentie te verkrijgen. Er bestaat nog 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 een gedegeneerde inborst. Eén rechtschappen hart zal honderd kwaden bedwingen. Als je hart rechtschappen is zal geen kwaad je opzoeken. Met andere woorden: wees een nobele en rechtschappen beoefenaar, houd je afzijdig van alle onzin en beoefen slechts een rechtschappen cultivatiewijze.

7.6 Ook de beoefening van een rechtschappen cultivatiewijze kan tot een kwaadaardige weg leiden

Hoewel de oefensystemen die sommige mensen hebben geleerd van een rechtschappen cultivatiewijze komen, kunnen ze onbewust een kwade weg beoefenen als ze niet strikt zijn met zichzelf, geen aandacht schenken aan hun inborst en aan iets slechts denken tijdens de oefening. Bijvoorbeeld, wanneer een persoon oefent in de staande houding of met over elkaar gelegde 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 een 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 zijn strevend hart zal het niet werken wanneer men cultivatie beoefent met het doel om zijn wensen te vervullen. Wanneer zijn hart niet rechtschappen is, heeft zelfs zijn meester geen manier om hem te beschermen. Vandaar dat een beoefenaar strikt op zijn inborst moet letten en een rechtschappen hart moet hebben zonder verlangens, anders kan hij in moeilijkheden geraken.

Hoofdstuk 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 qigongbeoefening van de Boeddha School. Het vertoont een grote originaliteit die het van de gewone cultivatiewijzen van de Boeddha School onderscheidt. Het is een speciale intensieve cultivatiemethode die in het verleden vereiste dat beoefenaars een uitzonderlijk goede inborst hadden en een grootse aangeboren kwaliteit bezaten. Om meer beoefenaars de mogelijkheid te geven om te verbeteren en om te voldoen aan de behoefte van een zeer groot aantal toegewijde cultivatiebeoefenaars, heb ik 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.

1. De Functie van de Falun

De Falun van Falun Gong heeft dezelfde eigenschappen als 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 in een zeer korte tijd. Eenmaal gevormd zal deze Falun bestaan als een intelligente entiteit en automatisch en onophoudelijk draaien in de onderbuik van de beoefenaar, voortdurend energie van het universum verzamelen en transformeren en uiteindelijk deze energie in het oorspronkelijk lichaam van de beoefenaar transformeren in cultivatie-energie. Hierdoor wordt het effect van “de Wet die de beoefenaar verfijnt” bereikt. Dit betekent dat de Falun de beoefenaar voortdurend verfijnt, hoewel hij niet de hele tijd oefent. Inwendig biedt de Falun zelfredding, aangezien het de beoefenaar gezond en fit zal maken, intelligent en wijs, en hem zal beschermen tegen het in moeilijkheden verzeild raken. Het kan de cultivatiebeoefenaar ook beschermen tegen verstoring door mensen met een slechte inborst. Uitwendig kan het redding brengen aan anderen door hun ziektes te verwijderen, het kwade te verwijderen en alle abnormale toestanden te herstellen. De Falun roteert onophoudelijk in de onderbuik en 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 en die 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 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 qigongpraktijken die onderwezen worden in China is Falun Gong de enige die het effect van “de Wet die de beoefenaar verfijnt” bereikt heeft.

De 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 ernaar 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 het nu openbaar gemaakt hebben 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 alleen nog het verbeteren van zijn inborst 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 de Falun bij hen 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 karakteristiek. Deze karakteristiek kan in drie woorden uitgedrukt worden: “Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid”. Cultivatie in de Taoïstische School legt de nadruk op de verlichting tot Waarachtigheid, de waarheid vertellen, zich waarachtig gedragen, terugkeren naar het oorspronkelijke ware zelf en uiteindelijk een waar persoon worden. Cultivatie in de Boeddha School benadrukt Mededogen, groot mededogen ontwikkelen en redding brengen aan alle bewuste wezens. Onze school richt zich op een geïntegreerde cultivatie van “Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid” en cultiveert in directe samenhang met de fundamentele karakteristiek van het universum om uiteindelijk volledig vereenzelvd te worden met het universum.

Falun Gong cultiveert zowel lichaam als geest. Wanneer de energiepotentie en de inborst van een beoefenaar een bepaald niveau bereikt hebben, zal hij de staat van verlichting (het openen van zijn cultivatie-energie) bereiken in deze wereld en een niet-degenererend lichaam ontwikkelen. Falun Gong is hoofdzakelijk onderverdeeld in de wereldse Wet en de bovenwereldse Wet met vele niveaus van cultivatie in elk. Ik hoop dat alle toegewijde beoefenaars ijverig cultivatie zullen beoefenen en hun inborst onophoudelijk zullen verbeteren zodat ze uiteindelijk verlichting en de voltooiing van cultivatie kunnen bereiken.

2. De samenstelling van de 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 de Falun (srivatsa of swastika in het Sanskriet betekent “Verzamelen van Goed Geluk”). De kleur is bijna goudgeel, terwijl de achtergrond fel rood is. De basiskleur van de buitenste ring 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 de Falun verandert periodiek van rood naar oranje, naar geel, groen, blauw, indigo en paars. De kleuren zijn erg mooi (zie het patroon vooraan in het boek). 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. De Falun heeft zijn wortel in het universum. Het universum roteert, de 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 het volledige beeld van de 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.

3. Kenmerken van Falun Gong

3.1 De Wet 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 afdwaling en tegen verstoring door mensen met een slechte inborst. De principes van Falun Gong zijn volledig verschillend van die van de traditionele cultivatiemethoden. Dat is omdat de Falun, na gevormd te zijn, onophoudelijk op zichzelf roteert en bestaat in de vorm van een intelligente entiteit die voortdurend energie accumuleert in de onderbuik van de beoefenaar. De Falun verzamelt door zijn rotatie automatisch energie uit het universum. Het is juist dit onophoudelijk roteren dat het effect van “de Wet verfijnt de beoefenaar” mogelijk maakt. Dat wil zeggen dat Falun mensen onophoudelijk cultiveert, hoewel ze niet voortdurend oefenen. Zoals we weten moeten mensen overdag werken en 's nachts rusten. De tijd om te oefenen is dus erg beperkt. De hele tijd denken aan het uitvoeren van de oefeningen zal zeker niet het doel van onophoudelijke beoefening gedurende 24 uur per dag bereiken. Het doel van 24 uur per dag oefenen kan door geen enkele andere methode bereikt worden. Aangezien de Falun onophoudelijk draait, absorbeert het een grote hoeveelheid qi (een bestaande vorm van energie op een basisoniveau) vanuit het universum. De geabsorbeerde qi zal opgeslagen worden in alle delen van de 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 Wet verfijnt de beoefenaar”. De cultivatie van Falun Gong is dus compleet verschillend van alle andere scholen of qigongcultivatiemethoden die het elixer cultiveren.

De meest onderscheidende eigenschap van Falun Gong is het cultiveren van een 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 het elixer, met inbegrip van vele zijweg-cultivatiwijzen. Ze worden de qigong van de Innerlijke Alchemie genoemd. Monniken, nonnen en Taoïstische priesters kiezen allemaal de weg van het cultiveren van het innerlijke elixer. 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 elixer. 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 elixer uit hun lichamen naar boven te brengen. Wanneer ze het echter tot aan het Niwan Paleis⁷ 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 elixer 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 cultivatiwijzen. Het zou niet slecht zijn als je van iemand waarachtige instructies kunt krijgen, maar er is een grote kans dat hij je geen zaken leert op hoog niveau.

3.2 Cultivatie van het hoofdbewustzijn

⁷ Taoïstische term voor pijnappelklier.

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 meer dan één nevenbewustzijn en overgeërfde boodschappen van de voorouders. Het nevenbewustzijn heeft dezelfde naam als het hoofdbewustzijn, maar het is 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 dimensie zien. Vele cultivatiemethoden richten zich op het cultiveren van het nevenbewustzijn, met het fysieke lichaam en hoofdbewustzijn van de beoefenaar slechts als voertuig. Terwijl hij zich hiervan onbewust is, kan de beoefenaar zich zelfs geweldig trots voelen over wat hij bereikt heeft. Het is erg moeilijk om praktische dingen op te geven terwijl men in de maatschappij leeft, in het bijzonder dingen waar een persoon 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 en zichzelf verbetert in een andere samenleving. Wanneer het nevenbewustzijn op een dag slaagt in zijn cultivatie dan zal het de cultivatie-energie weg dragen en het hoofdbewustzijn evenals het oorspronkelijk lichaam zullen niets over hebben en je levenslange cultivatie zal onsuccesvol zijn. Wat een spijtige zaak is dit! Sommige beroemde qigongmeesters 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. Onze cultivatiemethode heeft strikte vereisten voor je inborst. Er wordt van je vereist dat je je inborst in toom houdt en jezelf verbetert in de samenleving van gewone mensen en onder de meest gecompliceerde omstandigheden. Het zal je dus toegestaan worden om 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 degene 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, terwijl je oorspronkelijk lichaam en hoofdbewustzijn niets meer over zullen hebben. Wanneer men op een hoog niveau cultiveert, werkt het niet wanneer 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 oefenen bent, dat je vooruit gaat in cultivatie en dat je je inborst aan het verbeteren bent. Alleen op deze manier zul je het initiatief in eigen handen hebben en in staat zijn cultivatie-energie te 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 één 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.

3.3 Het niet in aanmerking nemen van tijd en richting tijdens het oefenen

Vele cultivatiesystemen geven uitdrukkelijk de richting aan waarin men zich moet opstellen tijdens het oefenen en welk tijdstip 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 karakteristiek van het universum en het principe van de kosmische evolutie en schenken dus geen aandacht aan tijd en richting. Wanneer we oefenen is het equivalent aan zitten op een Falun, die de hele tijd roteert en naar 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 je naar alle richtingen gericht bent, ongeacht naar welke richting je gericht bent wanneer je oefent.

Sommige mensen zeggen dat de beste tijd om de oefeningen te doen middernacht is, terwijl anderen zeggen dat rond het middaguur of een ander tijdstip het beste is. We denken dat dit helemaal niet belangrijk is omdat de Falun je blijft cultiveren zelfs wanneer je niet aan het oefenen bent. Op ieder moment helpt de Falun je om jezelf te verfijnen - “de Wet verfijnt de beoefenaar”. In qigong van de Innerlijke Alchemie is het de beoefenaar die het innerlijke elixer cultiveert, terwijl in Falun Gong het de Wet 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.

4. Geïntegreerde cultivatie van lichaam en geest

Falun Gong cultiveert zowel het lichaam als de geest. Door oefening veranderen we eerst ons oorspronkelijk lichaam. We geven ons oorspronkelijk lichaam niet op. Het hoofdbewustzijn versmelt met het fysieke lichaam om volledige cultivatie van je gehele wezen te bereiken.

4.1 Verandering van het oorspronkelijk lichaam

Het menselijk lichaam bestaat uit vlees, bloed en beenderen, met verschillende moleculaire structuren en componenten. Door middel van cultivatiebeoefening worden de moleculaire componenten van het lichaam omgezet in materie van hoge energie. Het lichaam is dan niet langer samengesteld uit zijn oorspronkelijke substanties, aangezien het een verandering ondergaan heeft in zijn fundamentele eigenschappen. Beoefenaars oefenen en leven echter tussen de gewone mensen en kunnen de staat van de menselijke samenleving niet verstoren. Dus beïnvloedt deze transformatie noch de originele moleculaire structuur van het lichaam noch de orde van de moleculaire schikking; er is enkel een verandering van de oorspronkelijke moleculaire compositie. Het vlees in het menselijk lichaam is nog steeds zacht, de beenderen zijn nog steeds hard en het bloed is nog steeds vloeibaar. Het 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 plaatsvindt in het oorspronkelijk lichaam van een cultivatiebeoefenaar, waarbij de oorspronkelijke moleculaire compositie vervangen wordt door hoge energie materie, is het lichaam niet meer samengesteld uit de oorspronkelijke substanties. Dit is precies 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 onderscheidende 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 samengesteld is uit 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 kunt 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 tweehonderdveertig 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, hun lichamen heel licht worden en 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 de 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 de levensverwachting te verlengen.

4.2 Het Falun hemels circuit

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 hemels circuit genoemd. In termen van niveaus is het verbinden van de twee meridianen van renmai en dumai slechts een oppervlakkig hemels circuit. Het heeft niet het effect van het cultiveren van het lichaam. Het werkelijke kleine hemels circuit circuleert in het lichaam van het Niwan Paleis naar het elixerveld. Door deze innerlijke circulatie openen en expanderen alle meridianen, van de binnenkant van het lichaam tot de buitenkant. Onze Falun Gong vereist dat bij het prille begin van de beoefening alle kanalen in het lichaam van de beoefenaar geopend worden.

Het grote hemels circuit is de circulatie van de acht extra meridianen rond het hele lichaam. Als het grote hemels 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 “leviteren bij klaar daglicht”. Gewoonlijk is een bepaald deel van je lichaam vergrendeld zodat je niet kunt leviteren. Je zult je echter in zo’n toestand bevinden dat je wandelt met lichte tred en wanneer je een heuvel beklimt, voelt het alsof iemand je naar boven duwt. De opening van het grote hemels circuit kan ook een soort supernormaal vermogen teweegbrengen. Het kan de qi in de inwendige organen in staat stellen 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, enzovoort. Wanneer de energiepotentie sterker wordt zal dit vermogen, als het buiten het lichaam gebracht wordt, het supernormale vermogen van teleportatie worden. Dit soort hemels circuit wordt ook het meridiaan hemels circuit of het hemels circuit van hemel en aarde genoemd. Maar deze circulatie kan nog steeds het doel van de transformatie van het lichaam niet bereiken. Er moet een ander hiermee overeenstemmend hemels circuit bestaan, dat het grenslijn hemels circuit genoemd wordt. Het werkt als volgt: de energie komt uit het huiyin punt⁸ of het baihui⁹ punt en beweegt langs de zijden van het lichaam, waar de grens tussen yin en yang is.

De circulatie van het hemels 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 lezingen zal ik energiemechanismen rond je lichaam installeren die automatisch zullen circuleren. De energiemechanismen zijn iets unieks van cultivatie op hoog niveau en maken deel uit van wat onze oefeningen automatisch maakt. Net als de Falun zullen ze onophoudelijk roteren waardoor alle energiekanalen in je lichaam in circulatie gebracht worden. Alhoewel je geen hemels circuit beoefend hebt, zijn je energiekanalen 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.

4.3 Het openen van de meridianen

Het doel van het openen van de meridianen 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 hogere niveaus. De kanalen van sommige mensen zijn zo breed als een vinger. Maar het openen van de kanalen zelf is geen indicatie voor het niveau dat men bereikt heeft in cultivatie, noch van de hoogte van iemands cultivatie-energie. 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. Anders gezegd, zijn hele lichaam zal bestaan uit meridianen en acupunctuurpunten. Zelfs dit betekent niet dat hij de Tao verworven heeft. Het is slechts een manifestatie van één van de cultivatieniveaus in de loop van de cultivatie van onze Falun Gong. Tegen de tijd dat hij dit stadium bereikt heeft, zal hij de cultivatie van de wereldse Wet beëindigd hebben. Tegelijkertijd zal er zich qua uiterlijke verschijning een zeer opmerkelijke staat voordoen: drie bloemen komen samen op de kruin van het hoofd. Zijn energiezuil zal dan zeer hoog zijn en een groot aantal supernormale vermogens zullen ontwikkeld zijn, die allen een vorm en een verschijning hebben. De drie bloemen verschijnen op de top van zijn hoofd en één ziet eruit als een lotus, een andere als een chrysant. De drie bloemen kunnen individueel om hun eigen as draaien en tegelijkertijd draaien ze om elkaar heen. Op elke bloem bevindt zich een energiezuil die hoog oprijst naar de hemel. Deze drie zuilen draaien ook en roteren met de bloemen mee. De beoefenaar zal voelen dat zijn hoofd erg zwaar is. Op dit moment heeft hij slechts de laatste stap genomen in de cultivatie van de wereldse Wet.

⁸ acupunctuurpunt in het centrum van het perineum

⁹ acupunctuurpunt op de top van het hoofd

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 qigongkringen, hebben er vele verschillende theorieën over. Zij geloven dat intentie een heleboel dingen kan doen. Sommigen spreken over het gebruiken van intentie om supernormale vermogens te ontwikkelen, het hemelse oog te openen, ziektes te behandelen, een voorwerp te verplaatsen, enzovoort. Maar dit is een verkeerde visie. Op lagere niveaus gebruiken gewone mensen hun intentie om hun zintuiglijke organen en vier ledematen aan te sturen. Op een hoog niveau, dit is bij beoefenaars, kan intentie naar een hoog niveau gebracht worden en supernormale krachten aansturen om iets te doen, want supernormale krachten worden gecontroleerd door intentie. Dit is hoe wij tegen intentie aankijken. Soms zien we een qigongmeester de ziekte van een patiënt genezen en nog voordat hij ook maar een vinger bewogen heeft, zegt de patiënt al dat hij beter geworden is en denkt hij dat de ziekte genezen werd door de intentie van de meester. In feite geeft die meester een supernormaal vermogen vrij dat 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 genezen kan worden met intentie. Dit heeft mensen misleid. Vandaar dat dit standpunt verhelderd moet worden.

Menselijke gedachten zijn een soort van boodschap, een soort energie en 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, zal het een effect voortbrengen als de vibratie van je mantra dezelfde frequentie heeft als die van het universum. Natuurlijk kan alleen een mantra met een goedaardige boodschap dit resultaat voortbrengen, aangezien kwaadaardige dingen niet mogen bestaan in het universum. Intentie is ook een specifieke manier van denken. De Wetslichamen van een grote qigongmeester op een hoog niveau worden gecontroleerd en gestuurd door zijn hoofdlichaam. Een Wetslichaam 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 Wetslichaam de gedachten van het hoofdlichaam van de qigongmeester en het voert dingen uit overeenkomstig deze gedachten. Wanneer een qigongmeester bijvoorbeeld een ziekte wil behandelen zullen Wetslichamen daarheen gaan. Zonder een dergelijke intentie van de qigongmeester zullen ze niet gaan. Maar wanneer ze iets erg goeds zien, zullen ze het uit eigen beweging doen. Er zijn dingen die een grote meester niet weet voor hij verlichting bereikt, maar zijn Wetslichamen weten het wel 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. Wanneer iemand creatief aan het schrijven is of wetenschappelijk onderzoek doet, kan het zijn dat hij niet verder komt, hoe hard hij ook probeert. Hij neemt dus een rustpauze en gaat wandelen. Dan krijgt hij zonder na te denken plots inspiratie. Hij 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, wordt het nevenbewustzijn niet beperkt door onze dimensie en daardoor kan het nieuwe dingen creëren. Toch kan het nevenbewustzijn de staat van de menselijke samenleving niet overstijgen of verstoren; het is niet toegestaan het ontwikkelingsproces van de samenleving te beïnvloeden.

Inspiratie komt van twee bronnen. Het kan van het nevenbewustzijn komen dat niet misleid wordt door deze fysieke wereld en inspiratie kan opleveren. Inspiratie kan ook komen van de instructies of leiding van 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.

6. De cultivatieniveaus van Falun Gong

6.1 Cultivatie op hoge niveaus

Aangezien Falun Gong op een zeer hoog niveau beoefend wordt, wordt de cultivatie-energie buitengewoon snel ontwikkeld. Een grote cultivatiewijze is bijzonder eenvoudig en gemakkelijk. Falun Gong heeft weinig bewegingen. Toch controleren ze op macroscopisch vlak elk deel van het lichaam, inclusief de vele dingen die ontwikkeld moeten worden. Zolang je inborst blijft verbeteren, zal je cultivatie-energie erg snel groeien. Je hoeft geen intentionele inspanningen te doen, noch hoeft je je toevlucht te zoeken tot methoden zoals een “smeltkroes” op een “fornuis” plaatsen om elixer 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 iemand gemakkelijk de verkeerde weg op doen gaan. Hier bied ik je de meest geschikte en beste cultivatiewijze aan, maar ook de moeilijkste. Om een “melkwit lichaam” te bereiken, moet een beoefenaar van andere systemen zich meer dan tien jaar, tientallen jaren of zelfs nog langer cultiveren. Ik zal je echter direct tot een dergelijk stadium brengen. Dit niveau kan al voorbij zijn zelfs voor je het voelt. Het zou slechts enkele uren kunnen duren. Op een dag ben je erg gevoelig, maar na een tijdje zul je je niet meer zo voelen. Dit betekent in feite dat je een grote stap in niveau gemaakt hebt.

6.2 Manifestaties van cultivatie-energie

Na de aanpassing van het lichaam zullen Falun Gong beoefenaars een staat bereiken die geschikt is voor de cultivatie van de Grote Wet. Dit is de staat van het melkwit lichaam. Cultivatie-energie zal alleen ontwikkeld worden wanneer deze staat bereikt is. 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 ontwikkeling en absorptie van cultivatie-energie blijft zichzelf herhalen, van niveau tot niveau. Soms gaat het zeer snel. Dit is het eerste stadium van de manifestatie van cultivatie-energie. Hierna is het lichaam van de beoefenaar niet langer een gewoon lichaam. Een beoefenaar zal nooit meer ziek worden na het bereiken van de staat van het melkwit lichaam. De pijn die hier en daar kan ontstaan of het ongemak in een bepaald deel van het lichaam is geen ziekte, hoewel het erop kan lijken: het wordt veroorzaakt door karma. Tijdens het tweede stadium van de ontwikkeling 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 iemands oorspronkelijk lichaam te transformeren.

Wanneer een beoefenaar een zeer hoog niveau bereikt heeft in zijn cultivatie van Falun Gong, zullen er soms gecultiveerde kinderen over zijn hele lichaam verschijnen. Ze zijn erg ondeugend, goedgehartig en houden van spelen. De beoefenaar kan ook een ander soort lichaam ontwikkelen, dat het onsterfelijk kind genoemd wordt. Terwijl het op de lotustroon zit, ziet het er zeer mooi uit. Het onsterfelijk kind dat ontwikkeld wordt door cultivatie wordt gecreëerd door het samengaan van yin en yang in het menselijk lichaam. Beoefenaars van beide geslachten kunnen het dus ontwikkelen door cultivatie. In het begin is het onsterfelijk kind zeer klein. Het groeit geleidelijk op en uiteindelijk wordt het zo groot als de beoefenaar zelf.

Het heeft hetzelfde uiterlijk als de cultivatiebeoefenaar en bevindt zich in het lichaam van de beoefenaar. Een persoon met supernormale vermogens kan zien dat de beoefenaar twee lichamen heeft. In feite is deze persoon geslaagd in het cultiveren van zijn of haar ware lichaam. Bovendien kan hij een groot aantal Wetslichamen 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.

6.3 Cultivatie van de bovenwereldse Wet

Door de beoefening zullen de energiekkanalen van de beoefenaar breder en breder worden totdat ze met elkaar verbonden zijn om één geheel te worden. Dit betekent dat er geen kanalen of acupunctuurpunten in zijn lichaam meer zijn of, anders gezegd, dat er overal energiekkanalen en acupunctuurpunten zijn. Dit betekent echter nog niet dat hij de Tao verworven heeft. Het is slechts een soort manifestatie in het proces van Falun Gong cultivatie en de weerspiegeling van een bepaald niveau. Wanneer hij dit niveau bereikt heeft, zal hij de cultivatie van de wereldse Wet beëindigd hebben. De cultivatie-energie die hij ontwikkeld heeft, zal reeds zeer krachtig zijn en haar uiteindelijke vorm aangenomen hebben. Zijn energiezuil is zeer hoog en er verschijnen drie bloemen bovenop zijn hoofd. Tegen deze tijd zal hij net de laatste fase van de cultivatie van de wereldse Wet beëindigd hebben.

Wanneer nog een stap voorwaarts wordt genomen zal er niets meer over zijn. Alle cultivatie-energie zal in de diepste dimensie van het lichaam geduwd worden en hij zal de staat van het zuiverwit lichaam binnentreden en het lichaam zal transparant worden. Met nog een stap voorwaarts zal de persoon de cultivatie van de bovenwereldse Wet binnentreden, wat ook de cultivatie van het Boeddha-lichaam genoemd wordt. De in dit stadium ontwikkelde supernormale vermogens behoren tot de categorie van de goddelijke krachten. Dan zal zijn kracht immens worden en geen grenzen kennen. Hij zal een grote verlichte worden wanneer hij een nog hoger cultivatieniveau bereikt. Dit hangt allemaal af van hoe je je inborst cultiveert. Wanneer je een bepaald cultivatieniveau bereikt hebt, dan zul je je positie daar hebben. Toegewijde beoefenaars verwerven de rechtschape Wet en verkrijgen de juiste vruchtstatus. Dit is de voltooiing.

Hoofdstuk 3 - Cultivatie van inborst

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

1. Wat inborst omvat

De inborst waar in Falun Gong over gesproken wordt, kan niet volledig omschreven worden door “deugd”. Het omvat veel meer dan “deugd” alleen. Het omvat vele verschillende aspecten waaronder die van deugd. “Deugd” is slechts één manifestatie van iemands inborst. Dus is het niet voldoende om onder inborst alleen “deugdzaamheid” te verstaan. Inborst omvat hoe men omgaat met de twee zaken “winst” en “verlies”. “Winst” betekent het verwerven van vereenzelviging met de karakteristiek van het universum. De karakteristiek waaruit het universum is opgebouwd, is Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid. De mate waarin een cultivatiebeoefenaar vereenzelvigd is met de karakteristiek van het universum wordt gereflecteerd in zijn “deugd”. “Verlies” betekent het opgeven van kwade gedachten en immorele gedragingen zoals hebzucht, persoonlijk gewin, lust, verlangen, doden, vechten, stelen, roven, bedrog, jaloezie, enzovoort. Als men naar hogere niveaus wil cultiveren moet men ook alle nastreven van verlangens opgeven, iets wat inherent is aan menselijke wezens. Men moet met andere woorden alle gehechtheden opgeven en alle faam en persoonlijk gewin licht opvatten.

Een compleet persoon is samengesteld uit een fysiek lichaam en karaktereigenschappen. Hetzelfde geldt voor het universum. Naast het bestaan van materie, heeft het universum zijn fundamentele karakteristiek Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid. Ieder deeltje van de lucht bevat deze karakteristiek. In de menselijke samenleving vindt men deze karakteristiek weerspiegeld in het feit dat goede daden worden beloond terwijl slechte daden worden gestraft. Op hogere niveaus vindt deze karakteristiek ook zijn uitdrukking in de vorm van supernormale vermogens. Mensen die zich aanpassen aan deze karakteristiek zijn goede mensen; degenen die er van afwijken zijn slechte mensen; degenen die zich eraan conformeren en zichzelf ermee vereenzelvigen zijn degenen die de Tao verworven hebben. Om zich met deze karakteristiek te vereenzelvigen moeten beoefenaars een extreem goede inborst 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 inborst te cultiveren. Beoefenaars moeten mentaal voorbereid zijn. Oprechtheid is een eerste vereiste als je je hart wilt verbeteren. Mensen leven in deze wereld waarin de samenleving

zeer gecompliceerd is geworden. Je wilt goede daden doen, maar er zijn mensen die niet willen dat je dat doet; je wilt 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 inborst 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 jezelf dan altijd gedragen in overeenstemming met de strikte inborst-vereisten? Natuurlijk, als je dit allemaal kunt, ben je al een verlichte. Tenslotte beginnen de meeste beoefenaars als gewone mensen. De cultivatie van inborst gaat geleidelijk en gaat 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 vruchtstatus bereiken. Ik hoop dat jullie allemaal als beoefenaars je inborst goed kunnen handhaven en jullie energiepotentie snel verhogen!

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. Dit begrip beperkt de betekenis van verlies. Het verlies waar wij over spreken is echter veel breder, het is iets zeer ruims. Datgene waarvan wij vereisen dat je het verliest, is het hart van gewone mensen, het hart dat 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 kunt missen, dan is dat verlies in de meest ware betekenis. Anderen helpen of blijf geven van liefdadigheid is slechts een deel van verlies.

Gewone mensen willen roem en rijkdom verwerven, een beter en comfortabeler leven leiden en meer geld hebben. 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 en deze 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 is dat je je gehechtheden opgeeft - het wordt niet van jou verwacht dat je echt iets verliest. Wat jou ook toebehoort, je zult het niet kwijtraken, terwijl je de zaken die jou niet toebehoren, niet kunt verkrijgen. 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 onmogelijk om alles in één keer erg goed te doen, net zoals het onmogelijk is om een verlichte te worden van de ene dag op de andere. Maar het kan verwezenlijkt worden door jezelf stap voor stap te verbeteren en jezelf beetje bij beetje te cultiveren. Je zult zoveel winnen als je verliest. Geef altijd weinig om je persoonlijke belangen en kies ervoor 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 deugd 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. Om dit dieper te doorgronden moet je een beroep doen op je verlichtingskwaliteit.

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 gewoon persoon 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 verkrijgen zijn van korte duur. Zelfs als je verkregen hebt wat je nastreefde 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 wanneer je vertrekt. Cultivatatie-energie kan echter 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 deugd geruild hebben voor die winst, zij zijn er zich alleen niet van bewust. Voor beoefenaars zal dit een vermindering betekenen van de cultivatie-energie; voor niet-beoefenaars zal er een vermindering zijn van hun levensduur of van iets anders. Kortom, de rekeningen zullen vereffend worden. Dit is een principe van het universum. Er zijn ook sommige mensen die altijd anderen slecht behandelen, kwellen of beledigen met scheldwoorden, enzovoort. Met deze daden gooien ze een overeenkomstige hoeveelheid van hun deugd naar de andere partij en door anderen te kwellen wisselen ze zo hun deugd uit.

Sommige mensen geloven dat het nadelig is om een goed persoon te zijn. In de ogen van gewone mensen is een goed persoon vaak in het nadeel. Wat hij echter verwerft kan een gewoon persoon niet krijgen. Dat is deugd, een witte substantie die buitengewoon kostbaar is. Zonder deugd kan men geen cultivatie-energie hebben. 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 vereisen de cultivatie ervan, maar niemand heeft de werkelijke principes uitgelegd van hoe deugd wordt getransformeerd in cultivatie-energie. 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 jaar, handelden allemaal over één ding: deugd. De oude boeken van Chinese Taoïstische cultivatie behandelden allemaal het onderwerp deugd. Het 5000 woorden tellende boek Tao Te Ching van Lao Zi handelde ook over deugd. 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, zul je met enkele vormen van tegenspoed geconfronteerd worden. Wanneer ze zich manifesteren in je leven zou je een beetje lichamelijk lijden kunnen ervaren of jezelf hier en daar ongemakkelijk voelen - maar het is geen ziekte. De ontberingen kunnen zich ook manifesteren in de samenleving, in de familie, of op het werk - alles is mogelijk. Er zullen plotseling conflicten ontstaan over persoonlijke belangen of er zullen zich emotionele wrijvingen voordoen en het doel ervan is je de gelegenheid te geven je inborst 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 ongemakkelijke positie brengt, hoe zul je ermee omgaan op dat moment? Als je kalm blijft en onverstoord - als je in staat bent om dat te doen - zal je inborst worden verbeterd door de beproeving en je cultivatie-energie zal evenredig toenemen. Als je een klein beetje kunt volbrengen, zul 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.

Toch moeten we het 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 inborst ook getemperd worden temidden van gewone mensen. We maken onvermijdelijk fouten, waar we van kunnen leren. Je cultivatie-energie kan zich onmogelijk ontwikkelen terwijl je het comfortabel hebt en geen problemen ontmoet.

3. Gelijktijdige cultivatie van Waarachtigheid, Mededogen en Verdraagzaamheid

Onze school richt zich op een gelijktijdige cultivatie van Waarachtigheid, Mededogen en Verdraagzaamheid. “Waarachtigheid” is de waarheid vertellen, zich op een waarachtige manier gedragen, teruggaan naar het oorspronkelijke ware zelf en uiteindelijk een waar persoon worden. “Mededogen” is het ontwikkelen van groot mededogen, goede daden doen en redding bieden aan anderen. “Verdraagzaamheid” wordt in het bijzonder benadrukt. Alleen door verdraagzaamheid kan men zich cultiveren tot een persoon met grote deugd. Verdraagzaamheid is iets zeer krachtigs en overstijgt Waarachtigheid en Mededogen. Tijdens het hele cultivatieproces wordt van je gevraagd verdraagzaam te zijn, je inborst in de gaten te houden en jezelf te beheersen.

Het is niet gemakkelijk om verdraagzaam te zijn wanneer je geconfronteerd wordt met moeilijkheden. Men zou zeggen “Ben je niet net als Ah Q¹⁰ als je niet terugslaat wanneer je geslagen wordt, niets terugzegt wanneer je beschimpt wordt of verdraagzaam bent wanneer je gezichtsverlies lijdt 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 zelfbeheersing. In het oude China was er een man, Han Xin genaamd, die eens vernederd werd door onder de benen van iemand die hem lastig viel door te kruipen. Dat is grote verdraagzaamheid. Zoals een oud gezegde luidt: “Een gewoon mens zal zijn zwaard trekken om te vechten wanneer hij vernederd wordt.” Wanneer een gewoon 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 leven. 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 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 je inborst verbeteren en hoe kun je door je lijden de zwarte substantie omzetten in witte substantie en je cultivatie-energie verhogen als hij niet met jou in conflict geraakt? Het is heel moeilijk temidden van een beproeving, maar je moet zelfbeheersing uitoefenen op dat moment. De beproevingen zullen voortdurend sterker worden met de groei van je energiepotentie. Het hangt er allemaal van af of je je inborst kunt verbeteren 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 inborst verbeteren en deze zaken werkelijk luchtig opnemen; dat is een nog grotere vooruitgang. Een gewoon persoon neemt wrijvingen en kleine conflicten tussen mensen vaak erg serieus in zijn hart. Hij leeft slechts voor zijn ego en kan niks

¹⁰ een “dwaas” personage uit een Chinese roman

verdragen. Wanneer hij geïrriteerd raakt, durft hij om het even wat te doen. Als een beoefenaar daarentegen zul je wat anderen zeer belangrijk vinden als zeer, zeer onbeduidend beschouwen, te onbeduidend zelfs, omdat jouw doel extreem langlopend en zeer verstrekkend is, namelijk om zo lang te leven als het universum. Denk dan nog eens na over deze dingen: het maakt niet uit of je ze hebt of niet. Wanneer je vanuit een breder perspectief denkt, kun je zonder al deze dingen.

4. Het elimineren van jaloezie

Jaloezie is een enorm obstakel in iemands cultivatie. Het heeft een geweldige impact op beoefenaars, beïnvloedt direct de energiepotentie, kwetst medebeoefenaars en verstoort de vooruitgang in onze 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. Het negatieve effect van deze gehechtheid maakt de verbeterde delen van iemands inborst kwetsbaar. Waarom neem ik jaloezie eruit om over te praten? Omdat jaloezie het sterkst en meest opvallend gemanifesteerd wordt onder Chinese mensen en het een belangrijke plaats inneemt in de geesten van de mensen. Vele mensen zijn er zich echter niet van bewust. Het wordt Oosterse jaloezie of Aziatische jaloezie genoemd en is kenmerkend voor het oosten. De Chinese mensen zijn introvert en gereserveerd en geven zichzelf niet gemakkelijk bloot, waardoor ze makkelijk jaloezie ontwikkelen. Alles heeft twee kanten. Een introverte natuur heeft ook positieve en negatieve aspecten. De Westelingen 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 vreugde van de jongen te delen door te roepen: "Gefeliciteerd Tom!" Als dit in China gebeurde dan zou het zeer veel wrevel 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 psychologisch evenwicht verliezen, het niet kunnen verdragen en het feit ontkennen. 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. Hij kan, met andere woorden, 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 qigongmeesters kunnen het niet uitstaan en zullen zelfs problemen veroorzaken wanneer ze anderen qigonglessen zien geven. Dit is een kwestie van inborst. 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. Cultivatie richt zich naar binnen en een beoefenaar zou zichzelf moeten cultiveren en de oorzaken in zichzelf moeten zoeken. Hij moet zich bewust zijn van zijn tekortkomingen, zichzelf trachten te verbeteren en zijn aandacht naar binnen richten. Wanneer je altijd je aandacht op anderen richt, zullen alle anderen goed cultiveren en naar boven gaan, alleen jij zult niet stijgen. Zul je niet al je tijd verspild hebben? Cultivatie is om jezelf te cultiveren!

Een beoefenaar kan zijn medebeoefenaars schaden uit jaloezie. Hij kan bijvoorbeeld enkele vervelende woorden zeggen, zodat anderen de staat van rust niet binnen kunnen treden. Als hij enkele supernormale vermogens heeft, kan hij ze uit jaloezie gebruiken om zijn

medebeoefenaars te schaden. Bijvoorbeeld, een persoon zat daar te mediteren en hij had vrij goed gecultiveerd. Omdat hij cultivatie-energie had, leek het alsof daar een grote berg zat. Op dat moment vlogen twee wezens voorbij. Een van hen was een monnik geweest die een beetje energiepotentie bezat, maar er niet in slaagde de perfectie in cultivatie te bereiken vanwege jaloezie. Terwijl ze de zittende persoon naderden zei een van hen: “Dit is die en die, die hier zit te oefenen. Laten we 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.” Hij hief zijn hand op 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 rechtschapen Wet cultiveerde en een beschermend schild had om zich te beschermen tegen elke aanval. Vandaar dat hij de beoefenaar niet kon slaan. Hij wilde een beoefenaar van de rechtschapen Wet schaden; dat is een zeer ernstige zaak en hij werd ervoor gestraft. Een jaloezers persoon brengt niet alleen anderen schade toe maar ook zichzelf.

5. Het verwijderen van gehechtheden

“Gehechtheden hebben” verwijst naar het onophoudelijke, overijverige streven naar een bepaald object of doel door die beoefenaars die niet in staat zijn zich hiervan te bevrijden of te koppig zijn om welk advies dan ook in acht te nemen. Sommige mensen streven naar supernormale vermogens in deze wereld, wat onvermijdelijk hun cultivatie naar hoge niveaus zal beïnvloeden. Hoe sterker de gevoelens, hoe moeilijker ze op te geven zijn. Hun geesten zullen steeds ongebalanceerder en onstabiel worden. Na een tijdje zullen deze mensen vinden dat ze niks gewonnen hebben en ze zullen zelfs beginnen te twijfelen aan de dingen die ze al die tijd geleerd hebben. Gehechtheden komen voort uit menselijke verlangens. Het kenmerk van gehechtheden is dat hun doel overduidelijk beperkt is, duidelijk omschreven en concreet, maar de persoon is zich vaak onbewust van de gehechtheden. Een gewoon persoon heeft heel veel gehechtheden. Hij zou om het even welk middel kunnen inzetten om iets na te streven of om te trachten zijn doel te bereiken. Bij een beoefenaar manifesteren gehechtheden zich vaak op een andere wijze. Hij kan bijvoorbeeld een bepaald supernormaal vermogen nastreven, zich overgeven aan het zien van enkele scènes of geobsedeerd zijn door sommige verschijnselen, enzovoort. Het is verkeerd voor een beoefenaar om iets na te streven, om het even wat het is. Dit moet opgegeven worden. De Taoïstische School onderwijst het niets en de Boeddha School onderwijst leegte, het binnentreden van leegte. We willen uiteindelijk de staat van leegte en het niets 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 inborst. Je wilt supernormale vermogens omdat je ze aan anderen wilt 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 afvragen: “Waarom voel ik niks?” Wanneer hij thuis komt en begint te oefenen concentreert hij zijn aandacht op zijn hemelse oog totdat zijn hoofd pijn begint 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 kunnen zien en anderen niet.

Gehechtheden kunnen de ontwikkeling van de energiepotentie van een beoefenaar hinderen en vertragen. In ernstige gevallen kunnen ze beoefenaars zelfs een kwaadaardige weg doen volgen. In het bijzonder kunnen sommige supernormale vermogens gebruikt worden door een persoon met een slechte inborst om iets fouts te doen. Er zijn gevallen geweest waarin een persoon zijn supernormale vermogens gebruikte om slechte dingen te doen omdat zijn inborst instabiel was. Een mannelijke universiteitsstudent ontwikkelde het vermogen van gedachtenbeheersing, wat het hem mogelijk maakte om iemands geest en gedrag te

controleren met zijn eigen gedachten. Hij gebruikte het echter om er slechte dingen mee te doen. Sommige beoefenaars zien enkele visioenen tijdens het oefenen en ze willen altijd ontdekken wat deze visioenen zijn en wat er werkelijk gebeurd is. Dit is ook een vorm van een gehechtheid. Een bepaalde hobby zou een verslaving kunnen worden voor sommigen en ze zijn niet in staat het van zich af te zetten. Dit is eveneens een gehechtheid. Vanwege verschillende aangeboren kwaliteiten en bedoelingen, oefenen sommigen om het hoogste doel van cultivatie te bereiken, terwijl anderen slechts cultiveren om iets te verwerven. Dit laatste geval heeft noodzakelijk tot gevolg dat er beperkingen zijn aan het doel van hun cultivatie. Als een persoon deze gehechtheid niet verwijderd, zal hij zelfs met doorgezette cultivatie zijn cultivatie-energie niet verhogen. Beoefenaars zouden dus al het materiële gewin zeer, zeer licht moeten opnemen, niks nastreven en alles op natuurlijke wijze laten gebeuren en zodoende het ontstaan van gehechtheden vermijden. Of dit gedaan kan worden hangt af van de inborst van de beoefenaar. Men kan niet slagen in cultivatie als de inborst niet fundamenteel veranderd wordt of als er ook maar één gehechtheid niet opgegeven wordt.

6. Karma

6.1 Het ontstaan van karma

Karma is een soort zwarte substantie die het tegengestelde is van deugd. 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 moorden, anderen misbruiken, strijden met anderen voor persoonlijk gewin, kwaadspreken over anderen of zich onvriendelijk gedragen tegenover anderen, enzovoort. Al deze zaken kunnen karma creëren. Daarnaast is er ook karma dat overgedragen wordt van voorouders, familieleden of goede vrienden. Wanneer iemand een ander met zijn vuist slaat, werpt hij tegelijkertijd zijn witte substantie naar de andere persoon en de vrijgekomen ruimte in zijn lichaam zal gevuld worden met de zwarte substantie. Het nemen van een leven is het ergste kwaad, het is een misdaad en zal zware karmische schulden veroorzaken. Karma is de grondoorzaak van ziekte. Natuurlijk vindt karma niet noodzakelijk haar uitdrukking in een ziekte. Het kan je ook moeilijkheden en dergelijke brengen. Al deze dingen betekenen dat er karma in het spel is. Dus moeten beoefenaars nooit iets kwaads doen. Alle slechte daden produceren negatieve invloeden die een ernstige impact op je cultivatie hebben.

Sommige mensen zijn voorstander van het opnemen van qi van planten. Wanneer ze hun oefeningen onderwijzen, onderwijzen ze ook hoe de qi van planten verzameld kan worden en leren hun leerlingen dit te doen in hun qigongklassen. 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 de 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 wilt. Waarom zou je planten mishandelen? Als beoefenaar; waar is je hart van mededogen?

Alle dingen bezitten intelligentie. De moderne wetenschap heeft reeds erkend dat planten niet alleen leven maar ook intelligentie hebben, een bewustzijn, gevoelens en zelfs supernormale zintuiglijke functies. Wanneer je hemelse oog het niveau van het Wetzicht bereikt, zul je de wereld heel anders vinden. Wanneer je naar buiten gaat, zullen stenen,

muren, bomen, enzovoort tegen je spreken. Elk voorwerp heeft een intelligente entiteit die het voorwerp reeds is binnengegaan toen het gevormd werd. Het zijn de mensen op aarde die substanties categoriseren als organisch en anorganisch. 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 “qigongmeesters” gaan zelfs jagen. Waar is hun mededogen? Noch de Boeddha School, noch de Taoïstische School handelt tegen de kosmische Wet. Jagen is het nemen van een leven.

Iemand zegt dat hij vele karmische schulden heeft opgestapeld door kippen te doden, vissen te doden, enzovoort. 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 binnenkomen? 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 dag, toen Sakyamuni nog leefde, wilde hij eens een bad nemen. Hij vroeg een van zijn leerlingen de badkuip schoon te maken. De leerling ontdekte dat er ongedierte in zat, dus ging hij terug om zijn meester te vragen wat te doen. Sakyamuni zei opnieuw: “Wat ik wil dat je schoonmaakt 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 moeten nemen. We willen niet dat je overvoorzichtig wordt. Als je je onder moeilijke omstandigheden steeds zenuwachtig gedraagt of in voortdurende angst leeft om iets verkeerd 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 zelfs iets goeds in iets slechts veranderen. Ik merk vaak dat sommige mensen nooit anderen ongestraft laten gaan wanneer ze de waarheid aan hun kant hebben. Wanneer ze gelijk hebben, pinnen ze zich vast op andermans fouten. We zouden evenmin problemen moeten maken als we het niet eens zijn met bepaalde dingen. Soms zijn de dingen die je niet bevallen niet noodzakelijk verkeerd. Wanneer je als beoefenaar voortdurend je niveau verhoogt, zal iedere zin die je spreekt energie dragen. Je kunt 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 verkeerd doen en karmische schulden ophopen.

6.2 Het elimineren van karma

De principes in deze wereld zijn dezelfde als die in de hemel: wat je anderen verschuldigd bent moet uiteindelijk 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 het gevolg van karma. Je moet ervoor betalen. Als ware beoefenaars zal onze levensloop veranderd worden. Er zal een nieuwe weg voor je gearrangeerd 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 inborst te verbeteren. Door beoefening en cultivatie van je inborst 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; het kan zelfs voorkomen dat je beschuldigd wordt van iets dat eigenlijk iemand anders' fout is, enzovoort, enzovoort. 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 ze 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 je partner ook zich zo gedragen te hebben. 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 inborst 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 over elkaar gelegde benen zitten, is periodiek en snijdend, maar een beoefenaar met een goede verlichtingskwaliteit zal zijn benen niet van elkaar nemen. Vervolgens verandert de zwarte substantie in de witte substantie en deze wordt op zijn beurt getransformeerd in cultivatie-energie. Het is onmogelijk voor beoefenaars om al hun karma te elimineren door in meditatie te zitten of door de oefeningen te doen. Ze moeten hun inborst en verlichtingskwaliteit verhogen en beproevingen ondergaan. 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 is in feite het hart van groot mededogen dat verschijnt. Je natuur en je ware zelf zijn begonnen zich te verbinden met Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid, de karakteristiek van het universum. Wanneer je mededogen naar boven komt, 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 soort kracht, een kracht die maakt dat je anders bent dan gewone mensen.

Wanneer je in een beproeving terecht komt, zal dat mededogen je helpen om ze te boven te komen. Ondertussen zullen mijn Wetslichamen voor je zorgen en je leven beschermen. Maar je moet door de beproeving 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 had gewild dat de bestuurder haar naar het ziekenhuis bracht, dan zou ze werkelijk gewond geweest zijn; maar ze deed dit niet. De oude dame zei me: "Meester, 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 een grote hoeveelheid karma werd verwijderd." Uit wat ze gezegd heeft, kunnen we opmaken dat ze een goede inborst en een goede verlichtingskwaliteit 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 hart was zeer rechtschapen.

Soms lijkt de beproeving zo groot wanneer ze komt dat je gewoonweg geen uitweg vindt. Misschien houdt het een paar dagen aan. Dan komt er plots een grote verandering in de loop der dingen en verschijnt er een uitweg. In feite komt dit voort uit de verbetering van je inborst, en het probleem is als vanzelf verdwenen.

Om je bewustzijnsniveau te verhogen moet je allerlei testen ondergaan in deze wereld in de vorm van beproevingen. Als je inborst werkelijk verbeterd en gestabiliseerd is tijdens dit proces zal je karma geëlimineerd worden, je beproeving zal verdwijnen en je cultivatie-energie zal groeien. Wees niet ontmoedigd als je er tijdens een beproeving van je inborst niet in geslaagd bent je inborst te handhaven en je jezelf onjuist hebt gedragen. Leer actief uit je lessen, ontdek waar je tekort komt en doe je best om Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid te cultiveren. Een volgend probleem om je inborst te testen kan snel daarna komen. Met de groei van je energiepotentie zullen de beproevingen die je inborst testen zelfs nog heviger worden en onverwacht 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 de energiepotentie leiden en een grote test tot een grote toename. Ik hoop dat elke beoefenaar bereid zal zijn om groot lijden te dragen en de wilskracht 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. Je zult jezelf nooit cultiveren tot een grote verlichte als je je inborst niet fundamenteel verbetert en nog steeds persoonlijke gehechtheden koestert.

7. Demonische verstoring

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

Het probleem van demonische verstoring zal zich zeker voordoen wanneer een persoon cultiveert naar hoge niveaus. Het is onvermijdelijk dat een persoon en zijn voorouders iets verkeerd gedaan hebben in hun leven en deze kwade daden worden 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. Demonen zullen er niets om geven als je slechts oefent voor het verwijderen van ziektes of om fit te blijven. 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, wat het je onmogelijk maakt de staat van kalmte en rust binnen te treden en naar hogere niveaus te cultiveren. 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 cultivatie binnen te treden. Soms wordt, zodra je begint te oefenen, je voorheen stille omgeving plotseling gevuld met het geluid van voetstappen, 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 naar een

hoger niveau te cultiveren opgeeft. De test is moeilijk om te slagen en vele beoefenaars hebben om deze reden gefaald. Je moet er goed op voorbereid zijn. Als je er niet in geslaagd bent om op je inborst te letten en niet geslaagd bent in de test, moet je serieus proberen om er een les uit te leren. De demon zal je herhaaldelijk lastig vallen totdat je werkelijk je inborst 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 een 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 manifesteren zich slechts 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 inborst is en hoe je met deze zaak omgaat.

8. Aangeboren kwaliteit en verlichtingskwaliteit

“Aangeboren kwaliteit” verwijst naar de witte substantie die men met zich meebrengt bij de geboorte. Het is in feite een materiële substantie die 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 zij bereid om het te leren. Zij kunnen in verbinding komen met het universum. Het is precies zoals Lao Zi zei: “Wanneer een wijs man de 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 heeft een persoon met veel zwarte substantie en inferieure aangeboren kwaliteit een barrière rondom zijn lichaam die het voor hem onmogelijk maakt om goede dingen te aanvaarden. De zwarte substantie zal er voor zorgen dat hij niet in goede dingen gelooft wanneer hij ermee in aanraking komt. In feite is dit één van de rollen die 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 die zichzelf beschouwen als geleerd, hoogopgeleid en slim, dat het beoefenen van cultivatie een sprookje is. Voor hen is het beoefenen van cultivatie en het verbeteren van inborst iets onvoorstelbaars. Zij beschouwen beoefenaars als dwaas en bijgelovig. De verlichting waar wij over spreken, verwijst niet naar slim zijn, maar naar het terugkeren van de menselijke natuur naar de waarheid, een goed persoon zijn en vereenzelviging met de karakteristiek van het universum. Aangeboren kwaliteit bepaalt de verlichtingskwaliteit. Indien iemands aangeboren kwaliteit goed is, heeft hij gewoonlijk goede verlichtingskwaliteit. Aangeboren kwaliteit bepaalt de verlichtingskwaliteit, maar toch wordt verlichtingskwaliteit niet volledig gedictieerd door aangeboren kwaliteit. Hoe goed de aangeboren kwaliteit van een persoon ook is, het zal niet lukken als hij een pover begrip heeft en het niet kan inzien. 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 wezens letten we meer op verlichtingskwaliteit dan op aangeboren kwaliteit. Hoewel je vele slechte dingen met je meedraagt, is, zolang je vastberaden bent je niveau te verhogen door cultivatie, deze gedachte in werkelijkheid een rechtschapen gedachte. Wanneer je deze gedachte hebt, moet je enkel een beetje meer opgeven dan anderen en uiteindelijk kun je de voltooiing bereiken.

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 dienovereenkomstig 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 of je hiertoe kunt ontwaken. Beoefenaars moeten niet alleen het ergste lijden kunnen verdragen, maar ook een goede verlichtingskwaliteit hebben. Sommige mensen proberen het zelfs niet te begrijpen waarom ze in de problemen raken. Ze beschouwen zichzelf nog steeds als gewone mensen ondanks dat ik ze onderricht geef op hogere niveaus en hen leer hoe ze zich kunnen meten aan hogere criteria. Ze kunnen zich er zelfs niet toe brengen cultivatie te beoefenen als ware beoefenaars 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 inborst een hoog niveau heeft bereikt, 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 discipels 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. Maar je zult de supernormale vermogens die ontstaan niet persé kunnen gebruiken, aangezien je gemakkelijk een slechte daad kunt verrichten als je inborst nog niet tot een bepaald niveau verhoogd is en je jezelf nog niet kunt beheersen zoals het eigenlijk moet. 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 begrijpen. Uiteindelijk zal net zoals bij plotselinge verlichting de voltooiing bereikt worden. Geleidelijke verlichting is gemakkelijker te bereiken en er is geen gevaar. Het moeilijke ervan is dat je het proces van je cultivatie ziet, dus je behoort nog strengere eisen aan jezelf te stellen.

9. Zuiver hart

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. Sommigen vroegen me: “Meester Li, waarom kan ik geen rust bereiken tijdens de oefeningen? 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 hart niet zuiver en rustig 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? Zelfs als je ze probeert te onderdrukken, zullen ze vanzelf naar boven komen.

De cultivatie in het Boeddhisme spreekt van “Voorschrift, Stilte en Wijsheid”. Voorschrift betekent die dingen opgeven waaraan je gehecht bent. Sommige mensen gebruiken de methode van het reciteren van de naam van de Boeddha. Bij het reciteren moet men zich zeer concentreren zodat duizenden gedachten door één gedachte vervangen worden. Maar dit is niet slechts een methode, het is veeleer een vaardigheid. Als je het niet gelooft, kun je het eens proberen. Het is gegarandeerd zo dat terwijl je de naam van de Boeddha aan het reciteren bent, andere dingen naar boven zullen komen in je geest. Het waren de lama's van het Tibetaans Tantrisme die de mensen voor het eerst leerden de naam van de Boeddha te reciteren; men moest het een week lang verscheidene honderdduizenden keren per dag doen. Men zou reciteren tot men zich duizelig voelde en uiteindelijk zou er niets meer in de geest zijn. Die ene gedachte had alle andere vervangen. Het is dus een soort vaardigheid en het is niet zeker dat je het kunt bereiken. Er zijn enkele andere methoden die je leren om je te concentreren op je elixerveld, nummers te tellen of naar een enkel voorwerp te staren, enzovoort. Maar feitelijk kan geen van deze methoden je de staat van volledige rust doen binnentreden. Beoefenaars moeten een zuiver en vreedzaam hart hebben, hun vooringenomenheid met persoonlijke belangen opgeven en de hebzucht in hun hart loslaten.

Of men stilte en de staat van rust kan binnentreden, is in feite een weerspiegeling van de hoogte van je vaardigheid en niveau. Als men rustig kan worden zodra men neerzit, geeft dit aan dat men een hoog niveau bereikt heeft. Het maakt niet uit als je op dit moment de rust niet kunt bereiken. Je kunt dit geleidelijk bereiken door middel van cultivatie. Je inborst verbetert geleidelijk en je cultivatie-energie groeit beetje bij beetje. Als je je eigenbelangen en verlangens niet licht opvat, zal je cultivatie-energie zich nooit ontwikkelen.

Een beoefenaar moet op alle momenten hoge eisen aan zichzelf stellen. Beoefenaars worden voortdurend verstoord door de gecompliceerde verschijnselen van de maatschappij, door vele vulgaire en ongezonde dingen en door de zeven emoties en zes verlangens. Wat televisie, films en literaire werken stimuleren 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 inborst en mentale staat zich verder en verder verwijderen van die van een beoefenaar en dat je minder cultivatie-energie zult verwerven. Beoefenaars zouden weinig of niet in aanraking moeten komen met die vulgaire of ongezonde dingen. Ze zouden dergelijke zaken moeten zien zonder te kijken, moeten horen zonder te luisteren en zich niet door anderen laten beïnvloeden; het hart zou onbewogen moeten blijven. Ik zeg vaak dat het hart van gewone mensen mij niet kan beroeren. Ik voel me niet gelukkig wanneer iemand iets goeds over me zegt en ik raak ook niet van streek als iemand me beledigt. Ongeacht hoe ernstig de verstoring van inborst onder de gewone mensen kan worden, het heeft geen effect op mij. Beoefenaars zouden al het persoonlijk belang licht moeten nemen en er zelfs niets om geven. Alleen dan is je hart om tot de Tao te verlichten volgroeid. Als je geen sterk verlangen hebt naar roem en winst en wanneer je roem, winst en macht als iets onbetekenends beschouwt, zul je niet van streek of gefrustreerd raken en je hart zal altijd kalm blijven. Wanneer je in staat bent om alles los te laten dan zal je hart op natuurlijke wijze helder en zuiver worden.

Ik heb jullie de Grote Wet gegeven en jullie de vijf oefeningenreeksen geleerd. Ik heb jullie lichamen gezuiverd en Falun en energiemechanismen in en rond jullie lichamen geïnstalleerd. Ik heb ook mijn Wetslichamen om jullie te beschermen. Al wat je gegeven zou moeten worden, is je gegeven. Gedurende de lezingen hangt het van mij af, vanaf nu is het aan jullie. “De Meester leidt je door de deur van cultivatie, maar de cultivatie zelf hangt van jou af.” Zolang je de Grote Wet grondig bestudeert, het aandachtig ervaart en begrijpt, te allen tijde op je inborst let, ijverig oefent in cultivatie, de ontbering der ontberingen doorstaat en verdraagt wat moeilijk is voor jou om te verdragen, geloof ik dat je zeker zult slagen in cultivatie.

Er is een weg voor cultivatiebeoefening

Het hart is het pad

De Grote Wet is grenzeloos

Ontberingen zijn het vaartuig

Hoofdstuk 4 – Het oefeningensysteem van Falun Gong

Falun Gong is een speciale cultivatiewijze van de Boeddha School. Het vertoont een grote originaliteit, die het onderscheidt 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 inborst had of grootse aangeboren kwaliteit. Vandaar, dat deze methode van cultivatiebeoefening moeilijk te delen was met het publiek. Om meer beoefenaars dit cultivatiesysteem beter te laten begrijpen en hun niveaus te laten verhogen en om aan de behoeften van vele toegewijde beoefenaars te voldoen, heb ik een set van cultivatie-oefeningen samengesteld die geschikt is voor het publiek. Ondanks de wijzigingen 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 onvergelijkbaar krachtige Falun in een zeer korte tijd. Wanneer de 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 cultivatie-energie in het oorspronkelijk lichaam van de beoefenaar. Het doel van “de Wet die de beoefenaar verfijnt” wordt zodoende bereikt.

Falun Gong bestaat uit vijf series van oefeningen, waaronder: Boeddha toont duizend handen, Falun staande houding, de twee kosmische uitersten doordringen, Falun hemelse circulatie en versterken van de goddelijke krachten.

1. Boeddha toont duizend handen (fo zhan qianshou fa)

Principes: 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 hoog niveau. De bewegingen van deze oefening zijn vrij eenvoudig omdat de Grote Tao 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.

Vers:¹¹

¹¹ De verzen worden net voor elke oefening eenmaal in het Chinees gereciteerd. Elke oefening heeft zijn eigen specifieke vers die je luidop kan reciteren of waar je naar kan luisteren op de oefeningentape.

shenshen heyi¹²
dongjing sui¹³
dingtian duzun¹⁴
qianshou foli¹⁵

Voorbereiding – Ontspan het gehele lichaam, maar word niet te slap. Sta natuurlijk, met de voeten op schouderbreedte uiteen. Buig lichtjes door de knieën. Houd de knieën en heupen ontspannen. Trek de kin lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte. Laat enige ruimte tussen de tanden. Sluit de lippen en doe de ogen zachtjes dicht. Behoud een serene gelaatsuitdrukking. Tijdens de oefening zal je het gevoel hebben dat je heel groot en lang bent.



Figuur 1-1

Voeg de handen samen (liang shou jieyin) - Hef beide handen een beetje op met de palmen naar boven gekeerd. Laat de toppen van de duimen elkaar lichtjes raken. Laat de vier vingers van elke hand bij elkaar komen en overlap ze boven elkaar. Voor mannen komt de linkerhand bovenaan; voor vrouwen komt de rechterhand bovenaan. Laat de handen een ovaal vormen en houd ze ter hoogte van de onderbuik. Houd beide bovenarmen een beetje naar voor met de ellebogen gekromd zodat de oksels open staan (Figuur 1-1).

¹² *shenshen heyi* - verbind de geest en het lichaam met elkaar.

¹³ *dongjing sui* - beweeg of kom tot stilstand in overeenstemming met de energie mechanismen.

¹⁴ *dingtian duzun* - zo hoog als de hemel en onvergelijkbaar nobel.

¹⁵ *qianshou foli* - de duizendhandige Boeddha staat rechtop.



Figuur 1-2

Maitreya¹⁶ strekt zijn rug (mile shenyao) – Begin vanuit jieyin¹⁷. Strek geleidelijk beide benen, terwijl je de samengevoegde handen naar boven brengt. Doe de handen uit elkaar wanneer ze de voorkant van het gezicht bereiken en draai de palmen geleidelijk naar boven. Richt de palmen naar boven wanneer de handen boven de top van het hoofd komen. Laat de vingers van beide handen naar elkaar wijzen (Figuur 1-2), met een afstand van 20 tot 25 cm ertussen. Druk tegelijk de basis van de palmen van beide handen naar boven, duw het hoofd naar boven, druk de voeten naar beneden en strek het hele lichaam. Stretch gedurende ongeveer 2 tot 3 seconden en ontspan dan abrupt het hele lichaam. Breng de knieën en heupen terug in een ontspannen positie.

¹⁶ Maitreya - In het Boeddhisme is Maitreya de naam van de Boeddha van de toekomst, die na Boeddha Sakyamuni naar de aarde komt om redding te bieden.

¹⁷ jieyin - afkorting voor “Liangshou Jieyin.”



Figuur 1-3

Figuur 1-4

Tathagata¹⁸ giet energie in de top van het hoofd (rulai guanding) – Draai, volgend op de vorige beweging, 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. Maak de polsen recht en beweeg de handen naar beneden (Figuur 1-3).

Houd de handpalmen, wanneer ze voor de borst komen, naar de borst gericht, op ongeveer 10 cm afstand. Breng beide handen verder naar beneden, tot ze de onderbuik bereiken (Figuur 1-4).



Figuur 1-5

De handen samendrukken voor de borst (shuangshou heshi) – Breng, wanneer je ter hoogte van de onderbuik komt, zonder de beweging te stoppen, de handen omhoog tot aan de borst om heshi te vormen (Figuur 1-5). Wanneer je heshi doet, druk dan zowel de vingers als

¹⁸ Tathagata - Een verlicht wezen in de Boeddha-School met een verlichtingsstatus die hoger is dan die van Bodhisattva en Arhat.

de muis van de handen tegen elkaar en laat een holle ruimte tussen de palmen. Houd de ellebogen omhoog, waarbij de onderarmen een rechte lijn vormen. (Houd de handen in de Lotus Palm positie¹⁹, behalve wanneer je heshi en jieyin doet; hetzelfde geldt voor de volgende oefeningen).



Figuur 1-6

Figuur 1-7

Handen wijzen naar hemel en aarde (zhangzhi qiankun)²⁰ - Vertrekkende vanuit heshi, doe de handen ongeveer 2 tot 3 cm uit elkaar en draai ze in tegenovergestelde richtingen. Mannen draaien de linkerhand (vrouwen de rechterhand) naar de borst toe en draaien de rechterhand naar voor, zodat de linkerhand bovenaan is en de rechterhand onderaan (voor vrouwen het tegenovergestelde). Beide handen zouden een rechte lijn moeten vormen met de onderarmen (Figuur 1-6).

Strek dan de bovenste onderarm diagonaal naar boven met de palm naar beneden gericht. Strek de arm tot de hoogte van het hoofd. Houd de andere hand voor de borst met de palm naar boven gericht. Duw, wanneer de bovenste arm uitgestrekt wordt, het hoofd naar boven, druk de voeten naar beneden en strek geleidelijk aan het hele lichaam. Strek de bovenste arm naar linksboven (vrouwen naar rechtsboven), terwijl de arm die zich voor de borst bevindt tegelijk met de bovenste arm naar buiten getrokken wordt (Figuur 1-7). Strek gedurende 2 tot 3 seconden en ontspan dan abrupt het hele lichaam. Breng de opgeheven arm terug voor de borst en vorm heshi (Figuur 1-5).

¹⁹ lotus palm positie - De handpositie die tijdens alle oefeningen wordt aangehouden. In deze positie zijn de handpalmen open en de vingers ontspannen maar recht. De middelvinger van elke hand is ontspannen zodat die lichtjes omhoog buigt in de richting van het centrum van de palm.

²⁰ *zhang zhi qian kun* - Noot: De beschrijving legt de bewegingen uit voor mannen. Voor vrouwen zijn de handbewegingen tegengesteld aan die van mannen.



Figuur 1-8



Figuur 1-9

Draai vervolgens de palmen opnieuw. De rechterhand is bovenaan (voor vrouwen de linkerhand) en de linkerhand is onderaan (Figuur 1-8).

De bovenste arm herhaalt de beweging die net werd uitgevoerd; namelijk, strek de onderarm diagonaal naar boven met de palm naar beneden gericht, tot de hand ter hoogte van het hoofd is (Figuur 1-9). Ontspan na het strekken abrupt het hele lichaam. Breng de handen voor de borst in heshi.



Figuur 1-10

Gouden aap splitst zijn lichaam (jinhou fenshen) - Vertrekkend vanuit heshi, strek de armen naar buiten aan de zijkanten van het lichaam en vorm een rechte lijn vanaf de schouders. Duw het hoofd naar boven en druk de voeten naar beneden en strek krachtig de armen uit naar elke zijde. Strek geleidelijk het hele lichaam in vier richtingen (Figuur 1-10). Strek gedurende 2 tot 3 seconden. Ontspan onmiddellijk het hele lichaam en vorm heshi.



Figuur 1-11

Twee draken duiken in de zee (shuanglong xiahai) - Doe de handen vertrekkend vanuit heshi uit elkaar en strek ze uit naar beneden in de richting van de onderkant van de voorzijde van het lichaam. Wanneer de armen parallel en recht zijn, zou de hoek tussen de armen en het lichaam ongeveer 30 graden moeten zijn (Figuur 1-11). Duw het hoofd naar boven, druk de voeten naar beneden en strek krachtig het hele lichaam. Strek gedurende 2 tot 3 seconden, ontspan dan onmiddellijk het gehele lichaam. Beweeg de handen naar heshi voor de borst.



Figuur 1-12

Bodhisattva²¹ plaatst de handen op de lotus bloem (pusa fulian) - Doe vertrekkend vanuit heshi de handen van elkaar en strek ze diagonaal uit naar beneden naar de zijkanten van het lichaam. Strek de armen zodat de hoek tussen de armen en het lichaam ongeveer 30 graden is (Figuur 1-12). Strek geleidelijk het hele lichaam terwijl de vingertoppen krachtig

²¹ Bodhisattva - Een Verlicht Wezen met vrucht status in de Boeddha School, dat hoger is dan Arhat maar lager dan Tathagata.

uitstrekken naar beneden. Ontspan abrupt het hele lichaam. Beweeg de handen naar heshi voor de borst.



Figuur 1-13

Arhat²² draagt een berg op zijn rug (luohan beishan) - Doe de handen vertrekkend vanuit heshi van elkaar terwijl je ze uitstrekt achter het lichaam. Draai tegelijk de beide handpalmen naar achter. Buig, wanneer de handen voorbij het lichaam gaan, de polsen langzaam naar boven. Wanneer de handen achter het lichaam aankomen, zou de hoek tussen de polsen en het lichaam 45 graden moeten zijn (Figuur 1-13). Strek geleidelijk het hele lichaam. Duw, wanneer de handen de juiste positie bereiken het hoofd naar boven en druk de voeten krachtig naar beneden. Houd het lichaam rechtop en strek gedurende 2 tot 3 seconden, ontspan dan abrupt het hele lichaam. Beweeg de handen naar heshi voor de borst.



Figuur 1-14

²² Arhat - Verlicht wezen met Vrucht Status in de Boeddha School die voorbij de Drie Werelden is maar die lager is dan een Bodhisattva.

Vajra²³ doet de berg omvallen (jingang paishan) - Doe de handen vanuit heshi van elkaar, terwijl je voorwaarts duwt met de handpalmen. Laat de vingers naar boven wijzen en houd de handen en schouders op dezelfde hoogte. Duw wanneer de armen eenmaal uitgestrekt zijn het hoofd naar boven en druk de voeten naar beneden. Houd het lichaam rechtop (Figuur 1-14). Strek gedurende 2 tot 3 seconden, ontspan dan abrupt het hele lichaam. Beweeg de handen naar de borst en vorm heshi.



Figuur 1-15

Houd de handen over elkaar voor de onderbuik (diekou xiaofu) - Beweeg de handen vertrekkend vanuit heshi langzaam naar beneden en draai de handpalmen zodat ze naar de onderbuik gericht zijn. Plaats, wanneer de handen de onderbuik bereiken, één hand voor de andere (Figuur 1-15). Mannen zouden de linkerhand aan de binnenkant moeten hebben; vrouwen zouden de rechterhand aan de binnenkant moeten hebben. Houd de palm van de buitenste hand gericht naar de rug van de binnenste hand. De afstand tussen de handen en de afstand tussen de binnenste hand en de onderbuik, zou ongeveer 3 cm moeten zijn. Normaal houdt men de handen gedurende 40 tot 100 seconden voor elkaar. Sluit de oefening af door de handen samen te voegen in de jieyin positie.

²³ Vajra - Hier verwijst deze term naar de gevechtscdienaren van een Boeddha.

2. Falun staande houding (falun zhuang fa)

Principe: Dit is de tweede van de Falun Gong oefeningen. Het is een rustige rechtopstaande oefening bestaande uit vier wiel-omhelzende houdingen. Er zijn weinig bewegingen en elke houding moet gedurende een vrij lange tijd aangehouden worden. Bij beginners kunnen de armen zwaar en pijnlijk voelen in het beginstadium. Na de oefening zal het hele lichaam echter ontspannen aanvoelen, zonder ook maar iets van de vermoeidheid te voelen die men voelt na lichamelijke arbeid. Wanneer beoefenaars de frequentie en duur van de oefening verhogen, kunnen ze de Falun voelen roteren tussen hun armen. Regelmatige beoefening van de Falun staande houding zal helpen om het hele lichaam volledig te openen en zal de kracht van de cultivatie-energie verhogen. De Falun staande houding is een uitgebreide cultivatiemethode die de wijsheid doet toenemen, iemands niveau verhoogt en de supernormale vermogens versterkt. De bewegingen zijn eenvoudig, maar er kan veel bereikt worden met deze oefening en er wordt niets buiten beschouwing gelaten. Doe tijdens de oefening de bewegingen op natuurlijke wijze – je moet je ervan bewust zijn dat je ze aan het doen bent, en zwaai niet heen en weer, hoewel het normaal is om een beetje 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, maar hoe langer hoe beter.

Vers:

shenghui zengli²⁴

rongxin qingti²⁵

simiao siwu²⁶

falun chuqi²⁷

Voorbereiding - Sta natuurlijk met de voeten op schouderbreedte uiteen. Buig lichtjes door de knieën. Houd de knieën en heupen ontspannen. Ontspan het hele lichaam maar word niet te slap. Trek de kin lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat enige ruimte tussen de tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Behoud een serene gelaatsuitdrukking. Voeg de handen samen in jieyin.

²⁴ *shenghui zengli* - verhoog wijsheid en versterk krachten.

²⁵ *rongxin qingti* - harmoniseer het hart en verlicht het lichaam.

²⁶ *simiao siwu* - als in een wonderlijke en verlichte staat.

²⁷ *falun chuqi* - Falun begint te stijgen.



Figuur 2-1

Figuur 2-2

Het Wiel voor het hoofd houden (touqian baolun) - Begin vanuit jieyin. Breng langzaam beide handen omhoog vanaf de onderbuik en breng ze intussen uiteen. Wanneer de handen voor het hoofd zijn, zouden de palmen naar het gezicht gericht moeten zijn ter hoogte van de wenkbrauwen. Laat de vingers van de handen naar elkaar wijzen met een afstand van 15 cm ertussen. Vorm een cirkel met de armen en ontspan het hele lichaam (Figuur 2-1).

Het Wiel voor de onderbuik houden (fuqian baolun) - Breng beide handen vanuit de vorige positie langzaam naar beneden. Houd de wiel-omhelzende positie ongewijzigd terwijl ze de onderbuik bereiken. Bewaar een afstand van ongeveer 10 cm tussen de handen en de onderbuik. Hef de ellebogen naar voren en houd de oksels open. Houd 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 (Figuur 2-2).



Figuur 2-3

Figuur 2-4

Het Wiel boven het hoofd houden (touding baolun) - Hef vanuit de vorige positie de armen langzaam omhoog, terwijl de cirkelvorm onveranderd gehouden wordt. Houd het wiel boven het hoofd, met de vingers van de ene hand gericht naar die van de andere hand. De handpalmen zijn naar beneden gericht met een afstand van 20-30 cm tussen de vingertoppen van beide handen. Vorm een cirkel met de armen. Houd de schouders, armen, ellebogen en polsen ontspannen (Figuur 2-3).

Het Wiel aan beide zijden van het hoofd houden (liangce baolun) - Beweeg, vertrekkend vanaf de voorgaande houding, de beide handen naar beneden langs de zijkant van het hoofd (Figuur 2-4). Houd de handpalmen naar de oren gericht, met beide schouders ontspannen en de onderarmen rechtop. Houd de handen niet te dicht bij de oren.

Houd de handen over elkaar voor de onderbuik (diekou xiaofu) - Breng de handen vanuit de vorige houding langzaam naar beneden, naar de onderbuik. Houd de handen over elkaar (Figuur 1-15). Sluit de oefening af met jieyin.

3. De twee kosmische uitersten doordringen (guantong liangji fa)

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 “zuiverwit lichaam”. Terwijl de armen op en neer bewegen, bevordert de oefening het “openen van de top van het hoofd” en deblokkeert de doorgangen 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; met de neerwaartse beweging van de handen gaat het langs de zolen van de voeten naar buiten naar het onderste uiterste van het universum. Met de beweging van de handen, keert de energie binnen in het lichaam terug vanuit beide uitersten en wordt dan uitgestuurd in de tegenovergestelde richting. Beweeg de handen negen keren afwisselend op en neer. Houd de linkerhand (rechterhand voor vrouwen) bij de negende beweging omhoog en breng dan de andere hand naar boven. Beweeg beide handen vervolgens samen naar beneden, waardoor de energie naar het onderste uiterste gebracht wordt en dan terug naar het bovenste uiterste, wanneer ze langs het lichaam bewegen. Na de armen negen maal op en neer bewogen te hebben, wordt de energie terug in het lichaam gebracht. De Falun wordt met de klok mee (van voren gezien) vier keer gedraaid voor de onderbuik, om de energie die zich buiten het lichaam bevindt terug naar binnen te draaien. Voeg dan de handen samen (jiejyin) om de oefening af te sluiten, maar niet de beoefening.

Vers:

jinghua benti²⁸

fakai dingdi²⁹

xinci yimeng³⁰

tongtian chedi³¹

Vorbereiding - Sta natuurlijk met de voeten op schouderbreedte uiteen. Buig lichtjes door de knieën. Houd de knieën en heupen ontspannen. Ontspan het hele lichaam maar word niet te slap. Trek de kin lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat enige ruimte tussen de tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Behoud een serene gelaatsuitdrukking. Houd een serene gelaatsuitdrukking. Voeg de handen samen in jiejyin en breng ze dan voor de borst samen in heshi.

²⁸ *jinghua benti* - zuiver het lichaam.

²⁹ *fakai dingdi* - de Fa ontsluit de bovenste en onderste energiedoorgangen.

³⁰ *xinci yimeng* - het hart is mededogend en de wil is sterk.

³¹ *tongtian chedi* - bereik het hoogste punt van de hemel en het diepste punt van de aarde.



Figuur 3-1

Figuur 3-2

Enkelhandige op en neer glijdende beweging (danshou chong'guan) – De oefening begint vanuit heshi met een enkelhandige beweging waarbij de handen langzaam meeglijden met de energiemechanismen buiten het lichaam. De energie binnenin het lichaam beweegt voortdurend op en neer gelijktijdig met de handbewegingen. Mannen beginnen met de linkerhand omhoog te laten glijden; vrouwen beginnen met de rechterhand omhoog te laten glijden (Figuur 3-1).

Breng de arm langzaam langs het gezicht omhoog en strek hem uit boven het hoofd. Breng tegelijk de andere arm langzaam naar beneden. Beweeg de armen op deze manier afwisselend (Figuur 3-2). Houd de handpalmen naar het lichaam gericht op niet meer dan 10 cm afstand. Houd het hele lichaam ontspannen tijdens de oefening. Eén op-en-neer beweging van elke arm wordt als één geteld. Herhaal in totaal negen keer.



Figuur 3-3

Figuur 3-4

Tweehandige op en neer glijdende beweging (shuangshou chong'guan) - Houd, bij de negende enkelhandige beweging, de linkerhand (de rechterhand voor vrouwen) omhoog en laat die wachten terwijl de andere hand omhoog wordt gebracht zodat beide handen naar boven wijzen (Figuur 3-3).

Beweeg vervolgens beide handen tegelijk naar beneden (Figuur 3-4). Houd de palmen naar het lichaam gericht op een afstand van niet meer dan 10 cm. Een volledige op en neer beweging telt als één. Herhaal negen keer.



Figuur 3-5

Figuur 3-6

Figuur 3-7

De Falun draaien met twee handen (shuangshou tuidong falun) - Beweeg, na de negende tweehandige op en neer beweging, beide handen naar beneden langs het gezicht en

langs de borst tot ze de streek van de onderbuik bereiken. Draai nu de Falun met beide handen voor de onderbuik (Figuur 3-5, Figuur 3-6, Figuur 3-7) met de linkerhand aan de binnenkant voor mannen en de rechterhand aan de binnenkant voor vrouwen. Houd een afstand van 3 cm tussen de handen en tussen de binnenste hand en de onderbuik. Draai de Falun vier maal met de klok mee (bekeken van de voorkant) om de energie van buitenaf terug het lichaam in te draaien. Houd tijdens het draaien van de Falun de handen binnen de streek van de onderbuik.

Voeg beide handen samen - liangshou jiejyin (Figuur 1-1).

4. Falun hemelse circulatie (falun zhoutian fa)

Principe: Deze oefening stelt de energie in het lichaam in staat om te circuleren over een grote oppervlakte. In plaats van door slechts één of meerdere kanalen te gaan, circuleert de energie voortdurend van de hele yin zijde van het lichaam naar de yang zijde. Deze oefening gaat ver voorbij aan de gebruikelijke methodes voor het openen van de meridianen en de grote en kleine hemelse circulaties. Het is een Falun Gong oefening op tussenliggend niveau. Met de vorige drie oefeningen als basis is deze bedoeld om alle meridianen van het hele lichaam te openen (inclusief het grote hemelse circuit), zodat ze geleidelijk verbonden worden over het gehele lichaam, van boven tot beneden. Het meest uitzonderlijke kenmerk van deze oefening is dat de draaiing van de Falun gebruikt wordt om alle abnormale toestanden van het menselijk lichaam te herstellen. Dit stelt het lichaam – een kleine kosmos of universum – ertoe in staat terug te keren naar de oorspronkelijke staat en de energie van het hele lichaam vrij en onbelemmerd te laten circuleren. Wanneer dit bereikt wordt, heeft de beoefenaar een zeer hoog niveau van cultivatie in de wereldse Wet bereikt en diegenen met een grote aangeboren kwaliteit zullen hun cultivatie in de Grote Wet kunnen beginnen. Op dat moment zullen hun energiepotentie en supernormale krachten enorm groeien. Wanneer je deze oefening doet zouden de handen de energiemechanismen moeten volgen. Iedere beweging zou rustig, langzaam en soepel moeten zijn.

Vers:

xuanfa zhixu³²

xinqing siyu³³

fanben guizhen³⁴

youyou siqi³⁵

Vorbereiding - Sta natuurlijk met de voeten op schouderbreedte uiteen. Buig lichtjes door de knieën. Houd de knieën en heupen ontspannen. Ontspan het hele lichaam maar word niet te slap. Trek de kin lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat enige ruimte tussen de tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Behoud een serene gelaatsuitdrukking.

Voeg de handen samen in jieyin en breng dan de handen samen voor de borst in heshi.

³² *xuanfa zhixu* - de roterende wet bereikt de leegte.

³³ *xinqing siyu* - het hart is helder als zuivere jade.

³⁴ *fanben guizhen* - terugkerend naar je oorsprong en ware zelf.

³⁵ *youyou siqi* - je voelt je licht, alsof je zweeft.



Figuur 4-1

Figuur 4-2

Doe de handen uiteen vanuit heshi. Beweeg ze naar beneden naar de onderbuik terwijl je beide handpalmen naar het lichaam keert. Houd een afstand van ongeveer 10 cm tussen de handen en het lichaam. Breng de handen, na de onderbuik voorbij te gaan, verder naar beneden langs de binnenkant van de benen en buig tegelijk voorover en buig door de knieën (Figuur 4-1).

Beweeg de handen, wanneer de vingertoppen dicht bij de grond komen, in een cirkel vanaf de voorkant van de voeten, langs de buitenkant van de voeten, naar de hielen (Figuur 4-2).



Figuur 4-3

Figuur 4-4

Buig beide polsen lichtjes en breng de handen omhoog langs de achterkant van de benen (Figuur 4-3).

Recht de rug terwijl de handen langs de rug omhoog worden gebracht (Figuur 4-4). Laat gedurende de oefening beide handen geen enkel deel van het lichaam aanraken of de energie op de handen zal terug in het lichaam gebracht worden.



Figuur 4-5

Figuur 4-6

Maak, wanneer de handen niet meer hoger [langs de rug] opgeheven kunnen worden, holle vuisten (Figuur 4-5) en haal ze dan naar voren, passerend onder de oksels.

Kruis de armen voor de borst. (Er is geen speciale vereiste voor welke arm bovenaan is of welke arm onderaan - het hangt af van wat natuurlijk is voor jou. Dit is zowel voor mannen als voor vrouwen het geval.) (Figuur 4-6).



Figuur 4-7

Figuur 4-8

Open de holle vuisten en plaats de handen over de schouders (en laat er een ruimte tussen). Beweeg beide palmen langs de yang (buitenste) zijde van de armen. Richt, wanneer je de polsen bereikt, het centrum van beide palmen naar elkaar op een afstand van 3 tot 4 cm. Dat betekent dat, de duim van de buitenste hand naar boven wijst en de duim van de binnenste hand naar onder. Op dit moment zouden de handen en de armen een rechte lijn moeten vormen. (Figuur 4-7).

Draai, zonder te pauzeren, beide handpalmen om, alsof je een bal vasthoudt; de buitenste hand zou aan de binnenkant terecht moeten komen en de binnenste hand zou aan de buitenkant terecht moeten komen. Breng de beide handen, terwijl ze langs de yin (binnenste) zijde van de onder- en bovenarmen worden geduwd, omhoog en over de achterkant van het hoofd. De handen zouden een 'x' moeten vormen aan de achterkant van het hoofd (Figuur 4-8).



Figuur 4-9

Figuur 4-10

Beweeg de handen vervolgens verder naar beneden naar de ruggengraat (Figuur 4-9).

Haal de handen uit elkaar, met de vingertoppen naar beneden wijzend en kom in verbinding met de energie van de rug. Beweeg dan beide handen evenwijdig over de top van het hoofd naar de voorkant van de borst (Figuur 4-10). Dit vervolledigt dan een hemels circuit. Herhaal de bewegingen negen keer. Beweeg na de handen na het beëindigen van de oefening langs de borst neerwaarts naar de onderbuik.

Overlap de handen voor de onderbuik (diekou xiaofu) (Figuur 1-15) en breng ze dan samen in jieyin (Figuur 1-1).

5. Versterken van de goddelijke krachten (shentong jiachi fa)

Principe: Het versterken van de goddelijke 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 de Falun te draaien met mudras of handbewegingen van Boeddha. Deze oefening was oorspronkelijk een geheime cultivatiemethode die het tussenliggende niveau overstijgt. Om de wens van beoefenaars die een basisniveau bereikt hebben te vervullen, maak ik speciaal deze cultivatiemethode openbaar om voorbestemde beoefenaars te redden. Deze oefening vereist meditatie met beide benen over elkaar gelegd. De beide benen over elkaar leggen verdient de voorkeur, alhoewel het ook aanvaardbaar is de benen in het begin enkelvoudig over elkaar te leggen. Tijdens de oefening stroomt de energie krachtig en wordt het lichaam omringd door een groot energieveld. De handen bewegen met het energiemechanisme dat geïnstalleerd is door de meester. Wanneer de handbewegingen beginnen, volgt het hart de beweging van de gedachten. Houd de geest leeg bij het versterken van de goddelijke krachten, met een lichte concentratie op beide palmen. Het midden van de handpalmen zal warm, zwaar, elektrisch, verdoofd, alsof je een gewicht vasthoudt, etc. aanvoelen. Streef echter niet bewust naar dergelijke gevoelens – laat ze zich gewoon natuurlijk voordoen. Hoe langer de benen over elkaar gelegd zijn hoe beter; het hangt af van iemands uithoudingsvermogen. Hoe langer je mediteert, hoe intensiever de oefening is en hoe sneller de cultivatie-energie toeneemt. Denk aan niets wanneer je de oefening doet – er komen geen gedachten aan te pas - en kom langzaam in een toestand van stilte. Treedt vanuit de dynamische toestand die er kalm uitziet maar die geen echte stilte is, geleidelijk binnen in een toestand van stilte. Maar je hoofdbewustzijn moet zich ervan bewust zijn dat je de oefening aan het doen bent.

Vers:

youyi wuyi³⁶

yinsui jiqi³⁷

sikong feikong³⁸

dongjing ruyi³⁹



Figuur 5-1

³⁶ *youyi wuyi* - alsof met intentie, maar toch zonder intentie.

³⁷ *yinsui jiqi* - handbewegingen volgen de energiemechanismen.

³⁸ *sikong feikong* - schijnbaar leeg, maar toch niet leeg.

³⁹ *dongjing ruyi* - beweeg of wordt stil met gemak.

Voeg de handen samen (liangshou jieyin) - Zit met beide benen over elkaar gelegd. Houd de rug recht en de nek rechtop. Trek de kin lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat een beetje ruimte tussen de tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Houd het hele lichaam ontspannen maar niet te los. Vul het hart met mededogen. Neem een vredevolle en serene gelaatsuitdrukking aan. Houd beide handen in jieyin aan de onderbuik en treed geleidelijk binnen in een toestand van stilte (Figuur 5-1).



Figuur 5-2

Figuur 5-3

Figuur 5-4

De eerste handbeweging - Wanneer de handbewegingen beginnen, volgt het hart de beweging van de gedachten. De bewegingen zouden de energiemechanismen geïnstalleerd door de Meester moeten volgen. De bewegingen moeten ongehaast, langzaam en vloeiend zijn. Hef de beide handen in de jieyin positie langzaam naar boven tot ze ter hoogte van de voorkant van het hoofd zijn. Draai de palmen dan geleidelijk naar boven. Wanneer de palmen naar boven gedraaid zijn, zullen de handen het hoogste punt bereikt hebben (Figuur 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 (Figuur 5-3).

Breng beide handen direct daarna langzaam naar beneden. Probeer de ellebogen naar binnen te houden met de palmen naar boven en de vingers naar voren gericht (Figuur 5-4).



Figuur 5-5

Figuur 5-6

Figuur 5-7

Strek vervolgens de polsen en kruis ze voor de borst, met de linkerhand aan de buitenkant voor mannen, en de rechterhand aan de buitenkant voor vrouwen (Figuur 5-5).

Wanneer de handen en armen een rechte lijn vormen, draai je de pols van de buitenste hand naar buiten met de palm naar boven gedraaid. Teken een halve cirkel en draai de palm

zodat die naar boven gericht is met de vingertoppen naar achteren gericht. De arm zou enige kracht moeten gebruiken. Breng de palm van de hand die aan de binnenkant was naar beneden. Strek de arm. Draai de arm en de hand zodat de palm naar boven is gericht. De arm die zich voor het lichaam bevindt, zou een hoek van 30 graden moeten vormen ten opzichte van het lichaam (Figuur 5-6).

De tweede handbeweging - Volgend op de vorige houding (Figuur 5-6) beweegt de bovenste hand naar de binnenkant. Draai de palm van de bovenste hand naar het lichaam en beweeg tegelijk de onderste hand naar boven. De beweging is dezelfde als in de eerste handbeweging met de rechter- en linkerhand omgewisseld. De posities van handen zouden exact het tegenovergestelde moeten zijn van voorheen (Figuur 5-7).



Figuur 5-8

Figuur 5-9

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. Mannen draaien de linkerpalm (vrouwen de rechterpalm) terwijl deze naar boven beweegt en de rechterhand kruist met de palm naar het lichaam gericht. Beweeg de palm tegelijk naar de linkerschouder (rechterschouder voor de vrouwen). Wanneer de hand deze positie bereikt, is de palm naar boven gericht met de vingers naar voren gericht (Figuur 5-8).

De vierde handbeweging - Dit is dezelfde handbeweging als de voorgaande, maar met de handen in tegenovergestelde posities. Voor mannen beweegt de linkerhand (voor vrouwen de rechterhand) aan de binnenzijde en de rechterhand aan de buitenzijde (voor vrouwen de linkerhand). De bewegingen wisselen gewoon de linker- en rechterhand, en de handen zijn in tegenovergestelde posities (Figuur 5-9). De bewegingen van de bovenstaande vier handbewegingen zijn vloeiend zonder onderbreking.



Figuur 5-10



Figuur 5-11



Figuur 5-12

De bolvormige goddelijke krachten versterken (jiachi qiuzhuang shentong) - Ga verder vanuit de vierde handbeweging. Beweeg de bovenste hand langs de binnenzijde en de onderste hand langs de buitenzijde. Voor mannen draait de rechterpalm langzaam en beweegt tot aan de borst (voor vrouwen de linker). Voor mannen beweegt de linkerhand naar boven (voor vrouwen de rechter). Beweeg, wanneer de beide onderarmen zich voor de borst bevinden en een horizontale lijn vormen (Figuur 5-10), de handen van elkaar weg in zijwaartse richting (Figuur 5-11), terwijl je de palmen naar beneden draait.

Wanneer de handen zich voorbij de knieën uitstrekken, houd ze dan ter hoogte van de taille met de onderarmen en de polsen op dezelfde hoogte. Ontspan de armen (Figuur 5-12). Deze houding brengt de interne supernormale krachten naar buiten naar de handen om versterkt te worden. Dit zijn de bolvormige supernormale krachten. Wanneer de goddelijke krachten versterkt worden, zullen de handpalmen warm, zwaar, verdoofd, alsof je een gewicht vasthoudt, etc. voelen. Maar streef deze sensaties niet opzettelijk na, laat ze zich natuurlijk voordoen. Hoe langer de positie wordt aangehouden, hoe beter. Houd dit aan tot je te moebent om het vol te houden.



Figuur 5-13

Figuur 5-14

De zuilvormige goddelijke krachten versterken (jiachi zhuzhuang shentong) - Ga verder vanuit de vorige positie. Draai de rechterhand voor mannen (de linkerhand voor vrouwen), zodat de palm naar boven wijst en breng ze tegelijkertijd naar de onderbuik. Wanneer de hand zich op de juiste plaats bevindt, houdt deze dan voor de onderbuik met de palm naar boven gericht. Breng tegelijkertijd terwijl die hand beweegt, de linkerhand voor mannen (de rechterhand voor vrouwen) omhoog naar de kin. Houdt de hand ter hoogte van de kin met de palm naar beneden gericht. De onderarm en de hand zouden op dezelfde hoogte moeten zijn. Op dat moment zouden de beide handpalmen naar elkaar gericht moeten zijn en in die positie moeten blijven (Figuur 5-13). Dit versterkt de supernormale krachten met een zuilvorm, zoals de “Palm Donder”, enzovoort. Blijf in deze houding totdat je voelt dat je het niet langer kan houden.

Maak vervolgens met de bovenste hand een halve cirkel voor het lichaam, terwijl je de hand naar beneden brengt naar de onderbuik. Hef tegelijkertijd de onderste hand op tot net onder de kin terwijl je de palm naar beneden draait (Figuur 5-14). Houd de arm op schouderhoogte en de palmen naar elkaar gericht. Dit versterkt ook de zuilvormige supernormale krachten, maar met tegenovergestelde handposities. Blijf in deze houding totdat de armen te moe worden om het uit te houden.



Figuur 5-15

Rustige cultivatie (jinggong xiulian) - Ga verder vanuit de vorige positie. Maak met de bovenste hand een halve cirkel naar beneden, zodat de hand naar beneden gebracht wordt naar de onderbuik. Breng de handen samen in jiejin en treed de rustige cultivatie binnen (Figuur 5-15). Blijf in stilte. Hoe langer hoe beter.



Figuur 5-16

Afsluitende positie - Druk de handen voor de borst tegen elkaar in heshi (Figuur 5-16).
Treed uit de stilte en kom uit de lotus positie.

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. Je moet jezelf onder de controle van je hoofdbewustzijn houden tijdens de oefeningen, aangezien Falun Gong het hoofdbewustzijn cultiveert. Wiebel niet opzettelijk. Belet dit wanneer het gebeurt. Open je ogen, indien nodig.
4. Houd 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, zouden de bewegingen ontspannen en natuurlijk, vrij en ongehinderd, gemakkelijk en onbelast moeten zijn. De bewegingen zouden stevig maar zacht moeten zijn, met een zekere kracht maar niet rigide en stijf. Als je het zo doet zal het een merkbaar effect hebben.
6. Iedere keer dat je de oefeningen beëindigt, eindig je de bewegingen maar niet de cultivatiemechanismen. Al wat je hoeft te doen, is de handen samenvoegen in jiejyin, wat het einde van de bewegingen betekent. Beëindig de oefening niet met intentie, omdat de rotatie van de Falun niet gestopt kan worden.
7. Degenen die zwak of ziek zijn mogen oefenen naargelang hun fysieke condities. Zij mogen minder oefenen of kiezen om één van de vijf oefeningen te doen. Degenen die de bewegingen niet kunnen uitvoeren, mogen in plaats daarvan in de lotushouding zitten. Je zou de beoefening moeten verderzetten ongeacht de situatie.
8. Er zijn voor de oefeningen geen specifieke vereisten met betrekking tot plaats, tijd en richting. Het verdient echter wel de voorkeur dat de plaats schoon is en de omgeving rustig.
9. Al de oefeningen worden gedaan zonder sturing met de gedachten. 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 stilte 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. Sommige beproevingen kunnen sneller en vroeger komen, met de bedoeling om “karma” op te lossen en de weg vrij te maken voor cultivatie.

12. Als je je benen niet over elkaar kunt leggen voor de meditatie, mag je in het begin oefenen terwijl je op de rand van een stoel zit en kun je hetzelfde resultaat 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, herinner je dan onmiddellijk: “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.

Hoofdstuk 5 - Vragen en antwoorden

1. Falun en Falun Gong

Vraag: Waaruit is de Falun samengesteld?

Antwoord: De Falun is een intelligente entiteit samengesteld uit materie van hoge energie, één die automatisch cultivatie-energie transformeert. Het bestaat niet in onze dimensie.

Vraag: Hoe ziet Falun eruit?

Antwoord: Wat betreft de kleur van Falun, kunnen we enkel zeggen dat die bijna goudachtig geel is, maar deze kleur bestaat niet in onze dimensie. De achtergrondkleur van de binnenste cirkel is helder rood en de achtergrondkleur van de buitenste ring is oranje. Er zijn twee rood-zwarte Taiji symbolen die behoren tot de Taoïstische School en er zijn twee rood-blauwe Taiji symbolen die behoren tot de Pre-Taoïstische School. Ze zijn twee verschillende systemen. Het sriwatsa symbool “卐” is goudachtig geel. Mensen met een hemels oog op een laag niveau zien dat de Falun draait en het lijkt op een elektrische ventilator. Als je het duidelijk kunt zien, is het erg mooi en kan het de beoefenaar inspireren om meer vastberaden en ijverig te cultiveren.

Vraag: Waar is de Falun initieel gelokaliseerd? Waar bevindt het zich later?

Antwoord: Ik geef je in werkelijkheid maar één Falun. Deze bevindt zich in de onderbuik, dezelfde plaats waar het elixer waarover we gesproken hebben gecultiveerd en bewaard wordt. Het verandert nooit van plaats. Sommige mensen zien een heleboel Falun draaien. Dat zijn degenen die door mijn Wetslichamen uitwendig gebruikt worden om je lichaam aan te passen.

Vraag: Kunnen er Falun ontwikkeld worden door oefeningen en cultivatie? Hoeveel kunnen er ontwikkeld worden? Is er enig verschil tussen deze en diegene gegeven door de Meester?

Antwoord: Falun kunnen ontwikkeld worden door oefeningen en cultivatie. Wanneer je energiepotentie steeds krachtiger wordt, zullen er zich meer en meer Falun ontwikkelen. Alle Falun zijn hetzelfde. Het enige verschil is dat de Falun die zich in je onderbuik bevindt zich niet verplaatst, aangezien deze de wortel is.

Vraag: Hoe kan een persoon de aanwezigheid en het draaien van de Falun voelen en waarnemen?

Antwoord: Het is niet nodig het te voelen of waar te nemen. Sommige mensen zijn zeer gevoelig en zij zullen de Falun voelen draaien. Gedurende de initiële periode, nadat de Falun in je onderbuik is ingeplant, kan het zijn dat je een lichamelijk ongemak ervaart, buikpijn hebt, dat het voelt alsof er iets beweegt, dat je een warme sensatie ervaart, etcetera. Zodra je er aan gewend raakt, verdwijnen dergelijke gevoelens allemaal. Maar iemand met supernormale capaciteiten kan de Falun daar zien. Het is net zoals je maag: je voelt de peristaltiek van je maag niet.

Vraag: De Falun in de tekening draait in de andere richting dan die op de studenten-kaartjes (die gebruikt werden 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 een Falun bij de studenten?

Antwoord: Dit zou ik graag hier willen bespreken. We hebben sommige studenten die vele cultivatiemethoden hebben beoefend en de moeilijkheid bestaat erin alle wanordelijke dingen uit hun lichaam te verwijderen, het goede te bewaren en het slechte weg te doen. Er is dus een dergelijke extra stap. Nadien kan er een Falun geplant worden. De grootte van de Falun die geplant wordt, hangt af van het niveau van de cultivatie van die persoon. Sommigen hebben nooit aan enige cultivatiebeoefening gedaan, maar zij hebben goede aangeboren kwaliteiten. Door de aanpassing van hun lichamen tijdens deze klas worden de ziektes geëlimineerd, stappen ze uit het niveau van de beoefening van qi en treden ze binnen in de staat van het "melkwit lichaam". En onder dergelijke omstandigheden kan er een Falun geplant worden. Velen hebben echter een zeer slechte fysieke conditie en ze ondergaan voortdurend aanpassingen. Hoe kan ik hen uitrusten met een Falun zonder eerst deze aanpassingen voltooid te hebben? Diegenen bij wie geen Falun ingeplant kan worden zijn slechts de minderheid. Het maakt niet uit, ik heb bij hen het energiemechanisme ingeplant dat een Falun kan ontwikkelen.

Vraag: Hoe wordt de Falun gedragen?

Antwoord: Het wordt niet gedragen. Ik zond Falun uit en installeerde het in je onderbuik. Het bevindt zich niet in onze fysieke dimensie maar in een andere dimensie. Mocht het zich in deze dimensie bevinden, met de ingewanden hier in je onderbuik, wat zou er gebeuren als het begon te draaien? Het bestaat in een andere dimensie en er zal geen conflict zijn met deze dimensie.

Vraag: Zult u Falun blijven geven in uw volgende klas?

Antwoord: Je krijgt er slechts één. Sommige mensen voelen de rotatie van vele Falun, maar die hebben slechts een uitwendige functie en hebben alleen tot doel om je lichaam bij te stellen. Het meest onderscheidende kenmerk van onze oefeningen bestaat erin dat wanneer er energie wordt uitgestraald er een reeks van Falun wordt vrijgelaten. Dus nog voor je zelfs maar begint te oefenen draaien er al vele Falun in je lichaam en ze passen jouw lichaam aan. De Falun die ik echt aan jou geef bevindt zich in je onderbuik.

Vraag: Verdwijnt de Falun als men stopt met de beoefening? Hoe lang zal de Falun blijven bestaan?

Antwoord: Zolang je jezelf als een beoefenaar beschouwt en de inborstvereisten volgt waarover ik gesproken heb, zal de Falun je niet verlaten, maar zal zelfs als je niet bezig bent met oefenen versterkt worden. Zelfs de kracht van je energiepotentie zal blijven groeien. Maar, dit gezegd hebbende, als je je niet gedraagt volgens de inborstvereisten die ik heb opgesteld, zal je beoefening van geen nut zijn zelfs wanneer je de oefeningen vaker doet dan wie ook. Ik vrees dat jouw inspanning in dat geval tevergeefs was. Je doet de oefeningen maar het effect is nihil. Het doet er niet toe welk soort cultivatiesysteem je beoefent, als je het niet doet in overeenstemming met wat van jou gevraagd wordt in de cultivatie en alleen maar aan slechte dingen denkt, zoals bijvoorbeeld "hoe slecht is die of die wel niet; ik zal mij met hem bezighouden zodra ik supernormale capaciteiten heb verkregen", dan ben je zeer waarschijnlijk een kwaadaardige praktijk aan het beoefenen. Zelfs als je onze Falun Gong aan het leren bent, ben je dan ook niet een kwaadaardige cultivatie aan het beoefenen wanneer je die dingen eraan toevoegt en mijn inborstvereisten niet volgt?

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

Antwoord: Ik bedoel dat een Falun buitengewoon kostbaar is. Wat ik je heb gegeven is niet alleen een Falun: ik geef je ook andere dingen die je cultivatie garanderen en het zijn heel kostbare dingen. Al deze dingen zijn onbetaalbaar.

Vraag: Kunnen mensen die te laat kwamen een Falun krijgen?

Antwoord: Zolang je komt vóór de laatste drie dagen, kan je lichaam worden bijgesteld en kunnen er een Falun en andere dingen ingeplant worden. Als je tijdens de laatste drie dagen komt dan is het moeilijk te zeggen, maar je zult nog steeds worden bijgesteld. Het is dan moeilijk om die dingen in je lichaam te installeren, tenzij je condities gunstig zijn.

Vraag: Is de Falun het enige ding dat gebruikt wordt om de abnormale toestanden van het menselijk lichaam te herstellen?

Antwoord: We berusten niet alleen op de Falun. Je meester gebruikt vele methoden om de dingen te corrigeren.

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

Antwoord: Dit is een zeer omvangrijke vraag die je stelt en ook van een iets te hoog niveau. Het overtreft dat wat wij verondersteld zijn te weten op dit niveau, dus kan ik het hier niet bespreken. Er is echter één ding dat je zou moeten weten: dit is geen qigong van het Boeddhisme, maar qigong van de Boeddha School. Het is geen deel van het Boeddhisme. We delen echter wel hetzelfde doel als het Boeddhisme, alleen zijn onze cultivatiemethoden verschillend; we hebben twee verschillende paden genomen. Ons doel is hetzelfde.

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 gecultiveerd is krachtiger dan die ik openbaar heb gemaakt, bovendien ontwikkelde deze de cultivatie-energie ook sneller. Desondanks laat het cultivatiesysteem dat ik aan het publiek heb geïntroduceerd ook snelle groei van cultivatie-energie toe, dus zijn de eisen voor de inborst van de beoefenaar strenger en hoger [dan gewoonlijk]. De dingen die ik aan het publiek geïntroduceerd heb, waren gereorganiseerd en hebben minder strenge vereisten [dan wat ik heb beoefend], maar ze zijn toch nog strenger dan bij gemiddelde 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 Falun Gong, de tijd vóór de publicatie niet meegerekend, zou je kunnen zeggen dat het begonnen is afgelopen mei (1992) toen ik onderricht begon te geven 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 en tegelijk zorgen mijn Wetslichamen voor jullie – voor ieder van jullie - zolang je Falun Gong cultiveert. Als je dat niet doet, zullen mijn Wetslichamen natuurlijkerwijs niet voor je zorgen. Ze zouden dit zelfs niet doen als het hen opgedragen zou worden. Mijn Wetslichamen weten goed waar jij aan denkt.

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

Antwoord: De Grote Wet is grenzeloos. Zelfs als je cultiveert tot het niveau van Tathagata, is dat nog steeds niet het einde. Onze methode is een rechtschapen cultivatieweg; begin te beoefenen, wat je zult verkrijgen is de Juiste Vrucht.

2 - De principes en methodes van de oefeningen

Vraag: Na het doen van “Falun Hemelse Circulatie” en naar huis teruggekeerd te zijn, hebben sommige mensen dromen waarin ze zichzelf duidelijk door de lucht zien zweven.. Wat betekent dat allemaal?

Antwoord: Ik kan je vertellen, wanneer zoiets gebeurt tijdens je meditatie of dromen, dan zijn dat in feite geen dromen. Het is het resultaat van je ware geest die het lichaam verlaten heeft – iets wat helemaal anders is dan dromen. Wanneer je droomt kun je de dingen niet zo helder en gedetailleerd zien, maar wanneer je ware geest het lichaam verlaat, kun je dat wat je ziet en hoe je omhoog zweeft, werkelijk zien en duidelijk herinneren.

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

Antwoord: Dit betekent dat de beoefenaar is afgedwaald en de Falun zijn doeltreffendheid is kwijtgeraakt. Dit zal ook heel wat moeilijkheden veroorzaken voor je cultivatie. Het is zoals kiezen om niet op de hoofdweg te lopen maar op een zijweg te lopen, waar je verloren loopt en de weg niet kunt vinden. Je zult moeilijkheden tegenkomen en zulke dingen komen tot uitdrukking in het dagelijks leven.

Vraag: Wat zouden we moeten doen aan de omgeving thuis wanneer we op onszelf de oefeningen doen? Kunnen we Falun in ons huis hebben?

Antwoord: Velen van jullie hier hebben Falun gezien in jullie huizen en het is jullie familieleden ten goede gekomen. Zoals we gezegd hebben, bestaan er vele dimensies op hetzelfde moment en op dezelfde plaats. Je huis is daarop geen uitzondering en er moet voor gezorgd worden. De manier waarop het gewoonlijk gedaan wordt, is dat de slechte dingen geëlimineerd worden en dat er dan er een schild wordt geïnstalleerd zodat niets kwaadaardigs kan binnenkomen.

Vraag: Tijdens de oefeningen, wanneer de qi een zieke plek raakt, dan doet het pijn en voelt het gezwollen aan. Waarom is dat?

Antwoord: Ziekte is een soort zwarte energiemassa. Wanneer we het in stukken uiteen breken tijdens het eerste gedeelte van de lessen, zal die plek gezwollen aanvoelen. Op dat moment heeft het zijn wortel verloren en wordt het naar buiten toe uiteen gedreven. Het zal snel uit je lichaam verdreven zijn en de ziekte zal niet langer bestaan.

Vraag: Mijn oud gezondheidsprobleem verdween na een paar dagen van de lezingenreeks, maar enige tijd later kwam het plotseling weer terug. Waarom?

Antwoord: Dit is omdat er in ons cultivatiesysteem heel snel vorderingen plaatsvinden en je niveaus in heel korte tijd veranderen; je gezondheidsprobleem is genezen voor je het weet. De symptomen daarna zijn wat ik beschreven heb als “beproevingen”. Observeer de dingen en neem ze zorgvuldig waar. Het zijn niet dezelfde symptomen als je oude gezondheidsproblemen. En als je je tot andere qigongmeesters wendt om je lichaam aan te passen, zullen ze er niet toe in staat zijn, want het is een manifestatie van je karma tijdens de ontwikkeling van je cultivatie-energie.

Vraag: Moeten we nog steeds medicijnen nemen wanneer we cultiveren?

Antwoord: Je zou hierover zelf moeten nadenken en beslissen. Medicijnen nemen terwijl je cultiveert betekent dat je niet gelooft in het vermogen van cultivatie om te genezen; waarom zou je medicijnen nemen als je erin geloofde? Als je jezelf niet aan onze inborstvereisten houdt, zouden er zich problemen kunnen voordoen en zou je kunnen zeggen dat Li Hongzhi je niet toestaat om medicijnen te nemen, maar Li Hongzhi heeft ook gevraagd dat je strikt een hoog niveau van inborst behoudt en heb je dat gedaan? De dingen die bestaan in de lichamen

van ware cultivatiebeoefenaars zijn niet die van gewone mensen en geen van de ziekten en kwalen die gewone mensen hebben, zijn toegestaan te verschijnen in je lichaam. Als je je hart rechtschapen maakt en gelooft dat de beoefening van cultivatie-energie jouw ziekten kan genezen en je neemt niet langer medicijnen, zonder je zorgen te maken of behandelingen te zoeken, dan zal er op natuurlijke wijze iemand zijn die jou geneest. Jullie worden allemaal dag na dag beter en elke dag voel je je beter en beter. Wat is er aan de hand? Mijn Wetslichamen zijn bezig geweest bij vele van jullie lichamen naar binnen en buiten te gaan om de ziektes weg te werken en ze helpen jullie door deze dingen te doen. Als je geest niet standvastig is tijdens je cultivatie en je een twijfelende houding aanneemt of een “laten we het eens proberen en zien” houding, dan zul je helemaal niets bereiken. Of je in Boeddha's gelooft of niet, hangt af van je verlichtingskwaliteit en aangeboren kwaliteiten. Veronderstel dat een Boeddha ineens verschijnt en mensen zouden dat met hun menselijke ogen kunnen zien, dan zou iedereen de Boeddha volgen en zou de kwestie van het veranderen van je mentaliteit niet bestaan. Je zult eerst moeten geloven voordat je kunt zien.

Vraag: Sommige mensen willen u en uw discipelen vragen om genezingen te doen. Is dat in orde?

Antwoord: Ik kwam niet in de openbaarheid om ziektes te genezen. Waar er menselijke wezens zijn, is er ziekte. Het lijkt erop dat sommige mensen niet kunnen begrijpen wat ik zeg, maar ik ga er niet verder over uitweiden. De cultivatiesystemen van de Boeddha School richten zich in het algemeen op het redden van bewuste wezens en mensen genezen is toegestaan. Maar wanneer wij genezingen doen dan is dat georganiseerd en met het oog op verbreiding. Omdat ik pas kortgeleden in de openbaarheid kwam en ik nog niet bekend ben, erkennen anderen mij niet en zou er misschien niemand naar mijn lezingen komen luisteren. Door gezondheidsconsultaties te geven en mensen te genezen, lieten we iedereen getuige zijn van Falun Gong en de resultaten waren zeer goed. We deden het dus niet alleen om mensen 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; het zou de staat der dingen veranderen en de effectiviteit zou niet goed zijn. Om verantwoordelijk te zijn ten opzichte van cultivatieleerlingen moeten we jullie lichamen op zo'n manier bijstellen dat er niet langer ziektes zijn en alleen dan kun je cultiveren naar hogere niveaus. Als je je steeds zorgen maakt om je gezondheidsprobleem en niet geïnteresseerd bent in cultivatie, dan kennen mijn Wetslichamen, zelfs al zou je het niet uitspreken, heel duidelijk je gedachten en zul je uiteindelijk niets verkrijgen. 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 doen we niet. Als je gezondheidsprobleem niet genezen is, dan heeft dat te maken met je verlichtingskwaliteit. We sluiten die individuen die ernstig ziek zijn natuurlijk niet uit. De reacties zullen misschien niet duidelijk zijn in je lichaam, maar in feite zijn ze geweldig groot en sterk. Misschien is een eenmalige bijstelling niet voldoende, maar we hebben ons best gedaan. Het is niet zo dat we niet verantwoordelijk zijn voor jou, maar dat de ziekte gewoon te ernstig is. Als je naar huis gaat en cultiveert, zullen we je blijven helen totdat je helemaal genezen bent. Er zijn weinig dergelijke gevallen.

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: Je zou de zaken die met persoonlijke belangen te maken hebben luchtig op moeten nemen en altijd een heldere en zuivere geest moeten behouden. Indien je je kon voorbereiden en van te voren zou weten wanneer beproevingen zullen komen en wat het zou zijn, dan zouden het niet langer beproevingen zijn. Beproevingen komen meestal plotseling en uit het niets. Indien je standvastig en vastberaden kunt zijn, zul je ze zeker doorstaan en dat is hoe je inborst geëvalueerd wordt. Wanneer je gehechtheden eenmaal verdwenen zijn, je inborst verbeterd is, je niet langer wedijvert en vecht met anderen, je vijandigheid en wrok vergeten

zijn en je denken gezuiverd is, dan kun je praten over het vermogen om stil te worden. En als je dan nog steeds niet rustig kunt worden, beschouw jezelf dan als een andere persoon en bekijk die gedachten alsof ze aan iemand anders toebehoren. Hoe overweldigend die gedachten ook zijn, je zou eruit moeten stappen en je zou ze hun eigen weg moeten laten gaan. Sommige mensen stellen voor om de naam van de Boeddha te reciteren of om te tellen. Dit zijn allemaal methodes die gebruikt worden in cultivatiebeoefening. Als we de oefeningen doen, moeten we onze gedachten niet op iets concentreren, maar we moeten ons er wel van bewust zijn dat we aan het oefenen zijn. Wat betreft de uitdagingen op het werk, dat zijn op zich goede dingen, ze gaan niet om eigenbelang of over iets waar je aan gehecht bent. Ik ken een Boeddhistische monnik die dit aspect van cultivatie begrijpt. Hij is de abt van een tempel en heeft vele taken. Maar, als hij eenmaal neerzit [om te mediteren], maakt hij zich los van die dingen. Het is zeker dat hij er dan niet meer aan denkt en dat is een vaardigheid. Wanneer je waarlijk, oprecht de oefeningen doet, is er geen spoor van het zelf of van afleidende gedachten. Indien je jouw persoonlijke zaken niet vermengt met je werk, dan zul je het goed kunnen doen.

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

Antwoord: Het is mogelijk dat er af en toe vele slechte dingen naar boven komen wanneer je de oefeningen aan het doen bent. Je bent net begonnen met je cultivatie, en het is onmogelijk om meteen een zeer hoog niveau te bereiken; evenmin zullen we op dit moment te hoge eisen aan je opleggen. Het is onrealistisch om je te vragen te voorkomen dat er ook maar een enkele slechte gedachte je geest binnenkomt. Dat is iets dat je geleidelijk volbrengt. In het begin is het aanvaardbaar [dat er slechte gedachten zijn], maar laat je gedachten niet op hol slaan. Na verloop van tijd zal je geest zich verheffen en je zou je aan hogere normen moeten houden aangezien je de Grote Wet cultiveert. 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 strikte eisen moet stellen aan je inborst.

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

Antwoord: Dit is iets van het beginstadium veroorzaakt door het draaien van Falun. Later zullen dergelijke symptomen niet noodzakelijk verschijnen.

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

Antwoord: Iedere soort cultivatie oefeningen kan kleine dieren aantrekken, negeer ze dus, dat is alles. Het heeft te maken met het bestaan van een positief energieveld en dat is in het bijzonder zo bij qigong van de Boeddha School, want deze cultivatie-energie bevat dingen die redding helpen bieden aan alle bewuste wezens. Wanneer onze Falun beweegt met de wijzers van de klok mee, dan redt het de persoon zelf en wanneer het tegen de wijzers in draait, dan redt het anderen. Dan draait het weer terug en begint opnieuw, dus komt het alles om ons heen ten goede.

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

Antwoord: Het telt voor één keer wanneer elke hand één keer op en neer bewogen is. Als je de oefening doet van “Boeddha die de duizend handen toont”, denk dan niet over jezelf. Je zult je vanzelf groot en lang voelen. Je hoeft alleen maar een gevoel te hebben dat je het grootste wezen bent tussen hemel en aarde en gewoon daar te staan is voldoende. Als je altijd dat gevoel nastreeft, is het een gehechtheid.

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

Antwoord: Indien je je benen niet over elkaar kunt leggen, kun je de meditatie doen terwijl je op de rand van een stoel zit en het zal net zo goed effectief zijn. Maar aangezien je een beoefenaar bent, moet je je twee benen oefenen en er in slagen ze over elkaar te leggen. Je kunt op de rand van een stoel zitten en langzaam je benen oefenen om ze over elkaar te leggen en je zou uiteindelijk in staat moeten zijn om ze over elkaar te leggen.

Vraag: Indien familieleden slechte dingen doen en zich niet gedragen in overeenstemming met Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid wat moeten we dan doen?

Antwoord: Als je familieleden geen beoefenaars zijn van Falun Gong, dan doet het er niet toe. Het belangrijkste punt is dat je jezelf cultiveert. Cultiveer jezelf en maak de dingen niet ingewikkelder. Je zou nog inschikkelijker en toleranter moeten zijn [naar anderen toe] en meer moeite doen om aan jezelf te werken.

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 inborst te laag is?

Antwoord: Aangezien je erover kunt schrijven [in je vraagstelling], geeft dat aan dat je je inborst verbeterd hebt en in staat bent je fouten te herkennen. Gewone mensen weten het niet als ze iets verkeerd doen. Dit betekent dat je reeds de gewone mensen hebt oversteegen. Je deed iets verkeerd de eerste keer en je kon je inborst niet handhaven, maar het is een proces. De volgende keer dat je een probleem tegenkomt, probeer dan weer te verbeteren.

Vraag: Kunnen mensen in de veertig of vijftig de staat van “drie bloemen boven het hoofd” bereiken?

Antwoord: We cultiveren zowel geest als lichaam, dus doet leeftijd er niet toe. Zolang je je aandacht op je beoefening richt en de richtlijnen voor je inborst die ik gegeven heb volgt, zal je leven voortdurend verlengd worden als je blijft oefenen. Geeft dit je niet genoeg tijd om te cultiveren? Maar er is iets dat eigen is aan oefeningen die zowel geest als lichaam cultiveren: als er zich, wanneer je leven verlengd is, een probleem met je inborst voordoet, zal je leven onmiddellijk in gevaar zijn, omdat je leven verlengd werd voor cultivatie. Dus wanneer je inborst afdwaalt, zal je leven meteen in gevaar zijn.

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

Antwoord: Je moet dit voor jezelf onderzoeken. Bijvoorbeeld, als we grote handgebaren maken zien de handen er zacht uit, maar de handgebaren worden in feite met kracht gedaan. De kracht is tamelijk sterk tussen de onderarm, de pols en tussen de vingers onderling. Maar ze lijken erg zacht. Dit is “sterk en toch zachtaardig”. Toen ik de handbewegingen voordeed voor jullie, gaf ik het jullie, dus je zult het geleidelijk gaan ervaren 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 hebben we je niet gevraagd om een non of monnik te worden - jij bent het die er één wilt worden. De sleutel is dat je deze gehechtheid los laat. Je moet alle gehechtheden loslaten die je niet kunt opgeven. Voor gewone mensen is het een soort verlangen, maar als beoefenaars moeten wij ertoe in staat zijn om het los te laten, om het licht op te vatten. Sommige mensen streven dit gewoon na, hun gedachten zijn vol van deze dingen en het zou, zelfs als ze gewone mensen waren, als overdreven beschouwd worden. Nu zijn ze echter beoefenaars, dus is er des te meer reden waarom ze niet zo zouden moeten zijn. Maar, aangezien jullie cultiveren en je familieleden misschien niet, is het in het huidige stadium OK

om een normaal leven te leiden. Wanneer je een hoger niveau bereikt dan zul je weten wat te doen.

Vraag: Is het OK om te slapen terwijl je in meditatie zit? Hoe moet ik daarmee omgaan? Soms geraak ik voor een minuut of drie in een comateuze toestand en weet dan niet wat er aan de hand is.

Antwoord: In slaap vallen is een probleem. Kan iemand slapen terwijl hij mediteert? Wanneer je tijdens de meditatie in slaapt valt dan is dat een vorm van demonische verstoring. In een comateuze toestand geraken, zoals jij het stelt, is een fenomeen dat zich niet moet voordoen. Misschien heb je je vraag niet duidelijk geformuleerd? Als je het bewustzijn verliest gedurende drie minuten, dan betekent dat niet dat er iets is fout gegaan. Mensen die een diepe staat van stilte kunnen binnentreden zijn zich vaak niet meer bewust van de dingen. Maar je mag niet voor lange tijd in die toestand zijn.

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

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

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

Antwoord: Ik kan je vertellen dat je, na het beëindigen van deze lezingenreeks, geen ziektes meer zult hebben, hoe moeilijk het ook te geloven is. Waarom hebben mijn studenten dan soms symptomen vergelijkbaar met die van verkoudheid en koorts? Dat is door een beproeving gaan, een ontbering doormaken en het betekent dat het tijd is om te stijgen naar een ander niveau. Zij begrijpen dit allemaal en ze maken er zich geen zorgen over en op die manier gaat het voorbij.

Vraag: Kunnen zwangere vrouwen Falun Gong beoefenen?

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

Vraag: Wanneer Meester niet 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?” En wanneer iemand een ander soort oefeningen doet dan is het ook zo - de leraar kan niet alle dagen op je letten. Maar nu heb ik de Wet aan je onderwezen, zijn waarheden werden je gegeven, ik heb je de oefeningen geleerd en een complete set dingen is je gegeven. Wat nu overblijft, is voor jou om te cultiveren. Je kunt niet zeggen dat je een garantie hebt als je bij mij in de buurt bent en dat je geen garantie hebt als je niet in mijn buurt bent. We kunnen dit illustreren door over Boeddha's discipelen te praten. Het is meer dan tweeduizend jaar sinds Sakyamuni heenging en die discipelen gaan nog steeds door met cultivatie zonder te twifelen. Cultivatie ligt dus in je eigen handen.

Vraag: Zal het beoefenen van Falun Gong resulteren in vasten?

Antwoord: Nee, dat zal het niet, want vasten is een cultivatiemethode van de Originele Grote Tao cultivatieweg die zelfs vóór het Boeddhisme en Taoïsme al bestond; het bestond zelfs voordat religies ontstonden. Deze methode is vaak een deel van cultivatie in afzondering. De reden is dat er toen geen tempelsysteem was en ze moesten cultiveren halverwege op een berg, waar niemand hen kon voorzien van voedsel. Het was dus tijdens die tijdsperiode, toen ze in afzondering moesten cultiveren en gedurende zes maanden tot een jaar niet mochten

bewegen, dat ze kozen voor deze benadering. Vandaag de dag, heeft onze cultivatie geen vasten nodig. Het is een methode die onder speciale omstandigheden wordt toegepast en het is beslist geen supernormaal vermogen. Sommige mensen onderwijzen deze methode. Maar ik zou zeggen dat indien alle mensen over de hele wereld niet hoefden te eten, dit de sociale omstandigheden van gewone mensen zou verstoren en dat zou een probleem zijn. Als niemand zou eten, zou het dan een menselijke samenleving zijn? Dat is niet toegestaan en het zou niet zo moeten zijn.

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

Antwoord: Deze vijf oefeningen stellen je in staat om tot een buitengewoon hoog niveau te cultiveren. Natuurlijk zul je zelf weten welk niveau je wenst te bereiken als de tijd gekomen is. Dit is omdat er geen limiet is aan onze praktijk en wanneer je werkelijk dat punt bereikt hebt, zal er voor jou een andere voorbestemde relatie zijn en zul je de Grote Wet van een nog hoger niveau verwerven.

Vraag: “De Wet zuivert de beoefenaar.” Betekent dit dat het niet nodig is de oefeningen te doen, aangezien de Falun toch altijd blijft draaien?

Antwoord: Qigong cultivatiebeoefening verschilt van cultivatie in tempels. Wanneer een persoon cultiveert in een klooster of in een tempel, moet hij in feite in meditatie zitten, zoals jullie. Het is een vaardigheid die geoefend moet worden – je kunt niet gewoon zeggen dat je wenst je cultivatie-energie te ontwikkelen en het boven je hoofd te laten groeien zonder één enkele oefening te doen. Is dat een beoefenaar? Iedere cultivatieschool heeft zijn eigen set overgeërfde dingen die ontwikkeld moeten worden door oefeningen.

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

Antwoord: Mensen zeggen allerlei soorten dingen, maar niemand heeft jullie de Grote Wet 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; wanneer ik spreek van een “cultivatiemethode die met intentie werkt” bedoel ik niet de oefeningsbewegingen van die praktijken. Meditatie en het samenvoegen van de handen zijn bewegingen, dus de omvang en het aantal van de bewegingen is niet waar het om gaat. “Met intentie” en “zonder intentie” verwijzen naar je gedachten. In termen van nastreven, als je iets nastreeft en intentie hebt, dan zijn dat gehechtheden. Dat is wat het betekent.

Vraag: Inborst is niet hetzelfde als deugd. U zegt dat deugd iemands niveau bepaalt, maar daarna zegt U dat het inborstniveau het niveau bepaalt van cultivatie-energie. Zijn deze uitspraken tegenstrijdig?

Antwoord: Misschien heb je het niet goed verstaan. Inborst omvat een breed scala aan dingen en deugd is er een deel van. Het omvat ook verdraagzaamheid, het vermogen om ontberingen te verdragen, verlichtingskwaliteit, hoe je met conflicten omgaat, enzovoort. Al deze dingen hebben te maken met inborst en brengen ook de transformatie van cultivatie-energie en deugd met zich mee. Het is een ruim iets. Hoeveel deugd je hebt, geeft niet aan hoeveel cultivatie-energie je bezit. In plaats daarvan geeft het aan hoeveel cultivatie-energie je in de toekomst kunt ontwikkelen. Alleen door middel van tests die je inborst verbeteren kan deugd getransformeerd worden in cultivatie-energie.

Vraag: Al de leden van mijn familie beoefenen een andere soort qigong. Zullen ze elkaar verstoren?

Antwoord: Nee, dat zullen ze niet. Ik weet niet of ze elkaar zullen verstoren. Maar wat onze Falun Gong betreft, niemand kan het verstoren. Bovendien zul je heilzaam zijn voor je familie omdat wij de rechtschapen cultivatiewijze beoefenen en je niet fout zult gaan.

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

Antwoord: Ik zal jullie vertellen dat die dingen puur bedrog zijn. Beantwoord die brieven niet. Het is zo dwaas. Je kunt ze negeren. Bij de eerste aanblik kun je zien of het oprecht is of niet. Onze Wet heeft strikte vereisten voor de cultivatie van inborst. Ik noem sommige qigong-meesters “qigong-handelaars”, omdat ze qigong als een soort koopwaar behandelen en het veranderen in een goed dat ze ruilen voor geld. Die mensen hebben niets werkelijks om te onderwijzen en zelfs als ze al een klein beetje van het ene of het andere te bieden hebben, zal het niet van hoog niveau zijn. Een deel ervan is zelfs kwaadaardig.

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

Antwoord: Dat heeft weinig met ons te maken. Hoewel je je er toe bekeerd hebt, was het slechts een kwestie van formaliteit.

Vraag: Enkelen van ons hebben onze hoofden voelen zwellen en duizelen na Falun Gong te leren.

Antwoord: Het kan zijn omdat jullie nieuwe studenten zijn wiens lichamen nog niet volledig aangepast zijn. De energie die ik uitstraal is krachtig. Wanneer de zieke qi naar buiten gedreven wordt zal je hoofd gezwollen aanvoelen. Dit gebeurt wanneer we de ziekte in je hoofd behandelen en het is iets goeds. Maar hoe sneller de ziekte geëlimineerd wordt, des te sterker is de reactie. Toen we zevendaagse cursussen gaven, konden sommige mensen het niet verdragen en er zouden problemen ontstaan zijn indien we het nog verder verkort zouden hebben, aangezien de uitgezonden energie krachtig is en de reacties zeer sterk zijn; het hoofd voelde zo gezwollen dat sommige mensen het nauwelijks konden verdragen. Het lijkt erop dat een tiendaagse cursus veiliger is. De reacties zullen een beetje sterker zijn voor mensen die er later bijkwamen.

Vraag: Kunnen we roken of drinken nadat we met de beoefening beginnen? Wat als iemand vanwege de aard van zijn werk moet drinken?

Antwoord: Mijn zienswijze ten aanzien van dit onderwerp is als volgt: Onze cultivatiewijze van de Boeddha School verbiedt het drinken van alcohol. Het is mogelijk dat je, nadat je enige tijd niet gedronken hebt, je misschien weer wilt drinken. Stop er dan geleidelijk mee, maar laat het niet te lang duren, anders zul je worden gestraft. Wat het roken betreft, ik denk dat het een kwestie van wilskracht is. Zolang je wilt stoppen, kun je stoppen. Gewone mensen denken dikwijls, “ik zal vandaag stoppen”. Maar 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 zullen ze er nooit toe in staat zijn te stoppen. Gewone mensen leven hier in deze wereld en het is onmogelijk om sociale interacties te vermijden wanneer ze met elkaar omgaan. Maar, aangezien jij begonnen bent met cultiveren, zou je jezelf niet langer als een gewoon mens moeten beschouwen. Zolang je de wilskracht hebt zul je je doel bereiken. Natuurlijk, sommige van mijn studenten roken nog steeds. Wanneer ze alleen zijn kunnen ze stoppen, maar wanneer iemand anders hen een sigaret aanbiedt, zijn ze te beleefd om te weigeren. Ze willen roken en het voelt niet aangenaam om een paar dagen niet te roken, maar als ze weer roken dan voelen ze zich niet goed. Je moet zelfbeheersing uitoefenen! Sommige mensen werken in de wereld van public relations en moeten vaak met hun gasten uit eten en drinken gaan. Dit is een moeilijk probleem om op te lossen. Doe je best om zo weinig mogelijk te drinken, of denk over een manier om dit op te lossen.

Vraag: Als we nog steeds de Falun niet kunnen zien draaien en we stellen ons voor dat het met de wijzers van de klok mee draait, zullen we dan de Falun beïnvloeden als hij toevallig tegen de wijzers van de klok in draait?

Antwoord: De Falun roteert automatisch. Het is niet nodig dat je het begeleidt met je gedachten. Ik zal dit nogmaals benadrukken: gebruik geen intentie. In feite, kan intentie 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 extern worden gebruikt om je lichaam bij te stellen zouden je intentie kunnen aanvaarden als je wenst dat ze op een bepaalde manier draaien; het is mogelijk dat je dat kunt voelen. Maar ik zeg je: doe dit niet. Je kunt onze praktijk niet beoefenen als je intentie gebruikt. Zou beoefening met intentie niet uitdraaien op “de beoefenaar verfijnt cultivatie-energie”? Het zou de Falun of de Wet moeten zijn die de beoefenaar verfijnt. Waarom kun je die intentie dingen nooit loslaten? Geen enkele cultivatie die een hoog niveau heeft bereikt - zelfs die in de Taoïstische School - wordt geleid door intentie.

Vraag: Wat is de beste tijd, plaats en richting om Falun Gong te beoefenen? Hoeveel keer per dag kan men het best de oefeningen doen? Maakt het uit of het voor of na de maaltijden is?

Antwoord: De Falun is rond en een miniatuur van dit universum, dus cultiveert het volgens de principes van het universum en het universum is in beweging, dus is het de Falun die de beoefenaar verfijnt. Wanneer je niet oefent, dan cultiveert het jou en dit is verschillend van ieder ander cultivatieprincipe of theorie die openbaar gemaakt is. Het mijne is het enige systeem waarbij “de Wet de beoefenaar verfijnt”. Alle andere cultivatiemethoden volgen de weg van het elixer, ze zijn anders dan onze methode en ze cultiveren cultivatie-energie op kunstmatige wijze en slaan elixer op. Ons systeem kan op ieder moment worden beoefend, want wanneer jij niet oefent, cultiveert de cultivatie-energie jou. Het is niet nodig om een tijd te kiezen. Doe de oefeningen zoveel als je kunt, doe ze in overeenstemming met hoeveel tijd je hebt. Onze oefeningen stellen geen strikte eisen op dit punt, maar we hebben wel strikte vereisten met betrekking tot inborst. Onze praktijk is ook niet begaan met de richting. In welke richting je ook verkiest te staan, het is allemaal goed, omdat het universum roteert en in beweging is. Wanneer je naar het westen gericht staat, hoeft dat nog niet het werkelijke westen te zijn. Als je naar het oosten gericht staat, hoeft dat nog niet het werkelijke oosten te zijn. Ik heb mijn studenten verzocht om naar het westen gericht te oefenen, alleen maar als blijk van respect. Maar feitelijk heeft het geen enkele invloed. Je kunt oefenen op iedere plaats, binnen of buiten je huis. Maar toch denk ik dat we een plaats zouden moeten vinden met een relatief goede omgeving en lucht. En het zou ver weg moeten zijn van vuile dingen zoals vuilbakken of toiletten. Voor de rest maakt het niet veel uit. De cultivatie van de Grote Wet is niet bekommerd om tijd, plaats en richting. En je kunt oefenen voor of na maaltijden, maar als je te vol zit zal het ongemakkelijk aanvoelen om meteen daarna te gaan oefenen. Het is beter om enige tijd te rusten. Bovendien, als je zo hongerig bent dat je maag rammelt, zal het moeilijk zijn om je geest te kalmeren. Je zult de dingen moeten aanpakken 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: Na het beëindigen van de oefeningen maken we ons geen zorgen om koud water of dat soort dingen, noch is het nodig om het gezicht of de handen te wrijven. Die dingen zijn bedoeld om de meridianen en acupunctuurpunten van het menselijk lichaam te openen en worden gedaan in een beginstadium. Wij cultiveren de Grote Wet, wat met deze dingen niets te maken heeft. Nu is je lichaam 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 – blijf gewoon geconcentreerd op cultivatie. Aangezien wij de Grote Wet cultiveren, zal je lichaam binnen enkele dagen door het beginstadium heen gaan waarin het bang is voor verschillende dingen, of door het proces waarin het verschillende dingen nodig heeft. Ik zou niet ronduit willen stellen dat het gelijk staat met verschillende

jaren beoefening in andere cultivatiemethoden, maar het is bijna hetzelfde. Ik praat niet over dingen op lage niveaus, zoals deze of die richting, meridiaan, of wat nog meer. Wij onderwijzen enkel hogere dingen. Cultivatie van de Grote Wet, of echte cultivatiebeoefening, gaat over jezelf smeden door cultivatie, niet over oefeningen doen.

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, maar het is slechts een kleine hoeveelheid en heeft geen impact. Beoefening van de Grote Wet betekent redding bieden aan bewuste wezens. Dat kleine lek betekent niet veel; wat we terugwinnen is veel groter. De energie die ik afgeef terwijl ik lesgeef aan deze groep is immens krachtig en het blijft achteraf overal aan de muren hangen.

Vraag: Kunnen wij Falun Gong verspreiden en promoten? Kunnen we het leren aan mensen die de lezingen niet hebben bijgewoond? Kunnen mensen die de lezingen niet hebben bijgewoond de oefeningen doen in de oefencentra? 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 jullie over vele Wetten verteld, dat wil zeggen, ik heb jullie kennis gegeven over de Wet en de gelegenheid gegeven om dingen te zien op hogere niveaus. Ik heb je dingen van tevoren gezegd aangezien ik vreesde dat indien ik ermee wachtte, je die dingen niet zou begrijpen als je ze zag of ermee te maken kreeg. Je kunt andere mensen de oefeningen leren, maar je bent niet in staat om een Falun te installeren. Wat zou je moeten doen? Ik heb gezegd dat mijn Wetslichamen je zullen verlaten als je alleen maar zo nu en dan cultiveert en niet werkelijk beoefent. Als je waarlijk cultiveert, zullen de Wetslichamen voor je zorgen. Dus wanneer je iemand de oefeningen leert, dan draag je de informatie die ik aan je onderwezen heb met je mee en het draagt het Falun-vormende energiemechanisme. Indien de persoon die je onderwijst er echt moeite voor doet om te oefenen, dan zal een Falun zich vormen. Als hij voorbestemd is en goede aangeboren kwaliteit heeft, kan hij of zij onmiddellijk een Falun krijgen. Ons boek is zeer gedetailleerd. Een persoon kan nog altijd goed cultiveren zonder persoonlijk onderricht te hebben gekregen.

Vraag: Wordt er een ademhaling aangeleerd als deel van Falun Gong? Hoe reguleren we de ademhaling?

Antwoord: Het is niet nodig om je ademhaling te reguleren als je Falun Gong beoefent. Wij schenken geen aandacht aan de ademhaling. Dat is wat een persoon leert op het beginniveau. Wij hebben het hier niet nodig, omdat het reguleren en controleren van de ademhaling te maken heeft met de cultivatie van elixer en daar worden lucht toevoegen, het vuur aanwakkeren⁴⁰ etc. bij betrokken. Ademhalen tegen de luchtstroom in of met de stroom mee, het slikken van speeksel, en zo verder, zijn allemaal dingen voor de cultivatie van het elixer en wij cultiveren dat niet. De Falun voorziet in alles wat je nodig hebt. En sommige hogere en moeilijker dingen worden verwezenlijkt door je Meester's Wetslichamen. De dingen van geen enkele cultivatieschool – en dat omvat zelfs die van de Taoïstische School, die de dingen in meer detail bespreekt – worden tot stand gebracht op intentionele, kunstmatige wijze. In werkelijkheid is het de opperste meester van die bepaalde school die de persoon helpt om deze dingen te cultiveren en te transformeren en dit wordt gedaan zonder dat de persoon dit weet. Je zou deze dingen onmogelijk kunnen bereiken met jouw menselijke inspanningen. Alleen degenen die verlicht zijn en wiens cultivatie-energie ontsloten is kunnen dat doen.

⁴⁰ Een Taoïstische metafoor voor het proces van innerlijke alchemie

Vraag: Moeten we ons op een bepaald punt concentreren tijdens de oefeningen? Waarop moeten we onze geest concentreren?

Antwoord: We hebben geen vereisten voor mentale concentratie en ik heb jullie nooit gezegd dat jullie je op een bepaald punt moeten concentreren. Ik zeg jullie dat jullie je gehechtheden moeten opgeven en er is geen enkele intentie vereist. In de derde oefening, waarbij de twee handen qi dragen om de twee kosmische uitersten te doordringen, is één snelle gedachte alles wat nodig is. Denk verder nergens aan.

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

Antwoord: Waarvoor zouden we qi willen verzamelen? Wat we cultiveren is een Grote Weg en in de toekomst zul je niet eens in staat zijn om qi uit te stralen. Wat wij cultiveren is niet qi, wat op een lager niveau is. In plaats daarvan stralen wij licht uit en wordt er energie verzameld door de Falun, niet door onszelf. Neem bijvoorbeeld de “Doordringing van de twee Kosmische Uitersten”, die oefening gaat niet over qi verzamelen, maar dient in feite om het door het lichaam te sturen; het kan ook het effect hebben van energie verzamelen, maar dat is niet het hoofddoel. Hoe verzamelt men qi? Als je wilt spreken over het verzamelen van qi, wel, hoe zou men dat aanpakken? Aangezien jullie Dafa cultiveren, kunnen jullie, met niet meer dan een handzwaai, druk boven jullie hoofd voelen aangezien er een grote hoeveelheid qi zal komen. Maar welk nut heeft die qi? Je moet ook de energie die we verzamelen niet opzettelijk ophopen.

Vraag: Zijn er dingen zoals “een fundering leggen in 100 dagen” en “embryonaal ademen” in Falun Gong?

Antwoord: Dit zijn allemaal dingen van een lager niveau en we beoefenen die niet. Wij hebben die onstabiele beginstadia reeds lang overstegen.

Vraag: Bekommert Falun Gong zich om de balans van yin en yang?

Antwoord: Dat gaat nog steeds over werken met qi en het is een lager ding. Als je voorbij dat stadium bent, zal de vraag van yin-yang balans in je lichaam niet langer bestaan. Het maakt niet uit welk systeem je cultiveert: Zolang je echt onderricht ontvangt van een meester, is het gegarandeerd dat je, wanneer je het lagere niveau achter je laat, alles dat je voordien gecultiveerd hebt zult achterlaten – er wordt niets behouden. Dan zal er een nieuwe reeks dingen gecultiveerd worden op het nieuwe niveau. Nadat dit nieuwe niveau is overstegen, zal er weer een andere, nieuwe reeks dingen gecultiveerd worden en zo verder. Dit is de manier waarop het gaat.

Vraag: Kunnen we de oefeningen doen wanneer het dondert? Zouden beoefenaars van Falun Gong bang moeten zijn 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 intens. Op dat moment waren ze oefeningen aan het doen die alleen aan [die] discipelen werden onderwezen, oefeningen die werden gedaan door in een bewegende houding te lopen op een Falun. Ik zag de regen aankomen, maar ze waren nog niet klaar met de oefening. De zware regen kon echter niet vallen. De wolken hingen zeer laag en rolden boven het gebouw. Het was zeer donker en de donder dreunde en bulderde. Op dat moment sloeg een bliksemstraal in aan de rand van de Falun, maar het deed ons niet in het minst. We konden duidelijk zien waar de bliksemstraal de grond had geraakt en toch verlieten we de plek ongedeerd. Dit betekent dat onze cultivatie-energie ons bescherming geeft. Wanneer ik oefeningen doe, kan het me doorgaans niet schelen wat voor weer het is en wanneer ik denk aan oefenen, dan oefen ik gewoon. Zolang ik tijd heb, oefen ik. Ik ben ook niet bang voor geluiden. Andere methoden vrezten geluiden, omdat wanneer je in een diepe, kalme en serene staat bent en plotseling een luid geluid hoort, je dat een gevoel zal geven alsof de qi over heel je lichaam op het punt staat te exploderen en alsof het flitst en het lichaam uit stroomt. Maar

maak je niet ongerust, onze cultivatie wijkt niet af op zo'n manier. Natuurlijk, is het evenwel 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 Wetslichaam naast jou zien.

Vraag: Is er enige vereiste bij het doen van de vijf oefeningen? 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 niet accuraat herinneren?

Antwoord: Je kunt om het even welke van de vijf oefeningen doen, maar ik denk dat het het beste is om de eerste voor de andere te doen omdat deze het hele lichaam opent. Je zou deze oefening één keer vooraf moeten doen. Dan, nadat je lichaam helemaal geopend is, kun je verdergaan met de andere oefeningen en dat is effectiever. Oefen zoveel als je kunt, afhankelijk van hoeveel tijd je hebt. Je kunt er ook voor kiezen één bepaalde oefening te doen. De bewegingen in de derde en de vierde oefening zouden negen keer herhaald moeten worden en er is in het boek geschreven dat je in stilte voor jezelf kunt tellen. Je kunt naar huis gaan en je kind vragen in de buurt te staan en te tellen terwijl jij oefent. Na de negen herhalingen gedaan te hebben, zul je het energiemechanisme niet langer voelen, aangezien die dingen van mij op die manier werken. In het begin moet je er bij nadenken, maar als je er eenmaal aan gewend bent, zul je vanzelf stoppen. Als je je enkele bewegingen niet correct herinnert of te veel of te weinig herhalingen doet, corrigeer ze dan gewoon en het zou in orde moeten zijn.

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

Antwoord: De Falun draait automatisch en het weet onmiddellijk dat je bent opgehouden met oefenen. Het heeft een enorme hoeveelheid energie en kan onmiddellijk terugnemen wat het uitstraalde, veel beter dan wat je ooit met intentie zou kunnen doen. Dit is echter niet het einde van de beoefening, aangezien het gewoon de energie terugneemt. Andere cultivatievormen eindigen in feite op het moment dat de oefeningen gedaan zijn. Ons cultivatiesysteem gaat echter door met jou te verfijnen en ook wanneer je stopt met de bewegingen gaat het door met jou te verfijnen. De beoefening kan dus niet beëindigd worden. Zelfs als je de Falun zou willen laten stoppen met draaien, zou je het niet kunnen. Als ik het op een dieper niveau zou bespreken zou je het niet begrijpen. Als je het zou kunnen laten stoppen met draaien, zou ik ook moeten stoppen en zou je mij kunnen stoppen?

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

Antwoord: De eerste oefening - "Boeddha die duizend handen toont" - kan niet gedaan worden als een staande houding 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 gespannen. Wat gebeurt er?

Antwoord: Heb je een ziekte? Tijdens het beginstadium, wanneer je lichaam wordt aangepast, zou je verschillende verschijnselen kunnen ervaren. Je zult enkele symptomen hebben, maar ze worden niet veroorzaakt door de oefeningen te doen.

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

Antwoord: Ja. En 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 pas jullie lichaam direct aan. Maar er zijn mensen die een Falun verkrijgen zodra ze beginnen te oefenen, omdat zich achter elke student mijn Wetslichamen bevinden die direct deze zaken kunnen regelen. Dit hangt allemaal af van hun voorbestemde relatie. Als hun voorbestemde relatie sterk is, kunnen ze meteen een Falun krijgen; als hun voorbestemde relatie niet zo sterk is, kan men door een tijd te beoefenen het draaiende mechanisme zelf ontwikkelen. Door verdere oefening zal men 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 handbeweging bevat een rijkdom aan betekenis. In het algemeen, zegt het, "Ik zal beginnen de oefeningen te doen en de Wet van Boeddha 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 en er lichaamsademing wordt gevormd?

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 een stadium dat je, mocht je andere cultivatiemethoden beoefenen, zou bereiken na decennia, of langer. Omdat deze stap geen inborstvereisten heeft en het helemaal in overeenstemming met het vermogen van de Meester wordt gedaan, is dat niveau reeds voorbij, voordat je het zelfs maar gevoeld hebt. Misschien heeft het slechts enkele uren geduurd. Op een dag, ben je misschien erg gevoelig, maar een korte tijd later ben je niet zo gevoelig. In feite, werd net een belangrijk niveau overstegen. Met andere cultivatiemethoden zou je echter een jaar of langer in deze staat blijven. In feite zijn dat allemaal dingen van een lager niveau.

Vraag: Is het OK als 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 sturing met gedachten, noch een specifieke tijdsduur voor de dagelijkse oefening. Ongetwijfeld, hoe langer je oefent hoe beter. Maar wanneer je niet oefent, verfijnt het jou. Maar, dit gezegd zijnde, tijdens het beginstadium, is het beter meer te oefenen om het te versterken. Sommige studenten merken dat wanneer zij op zakenreis gaan voor een paar maanden, zij geen tijd hebben om te oefenen en toch heeft dat geen enkele invloed. De Falun draait nog steeds nadat zij terugkomen omdat het nooit stopt. Zolang je jezelf in je hart als een beoefenaar beschouwt en goed je inborst bewaakt, zal het blijven functioneren. Maar er is één ding: als je niet oefent en je jezelf als een gewoon persoon gedraagt, zal het oplossen.

Vraag: Kunnen Falun Gong en Tantrisme samen beoefend worden?

Antwoord: Tantrisme gebruikt ook een Falun, maar het kan niet samen 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 in 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 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 wilt cultiveren en niet alleen maar ziektes genezen of de gezondheid verbeteren, moet je je toeleggen op één enkele cultivatiewijze. Dit is een ernstige zaak. Cultivatie naar hogere niveaus vereist dat men blijft cultiveren in één cultivatiewijze. Dit is een absolute waarheid. Zelfs de verschillende cultivatiewijzen in de Boeddha School kunnen niet gemengd worden. De cultivatie waar wij over spreken is van een hoog niveau en is gedurende vele, vele eeuwen overgeleverd. Afgaan op wat je voelt werkt niet. Vanuit een andere dimensie gezien, is het transformatieproces buitengewoon diepgaand en complex. Wanneer je er één van de onderdelen uit neemt en vervangt door iets anders, zal het, net als een precisie-instrument, onmiddellijk stuk zijn. Hetzelfde geldt voor cultivatie: er moet niets bijgemengd worden. Het zal onvermijdelijk verkeerd lopen als je het vermengt. Hetzelfde geldt voor alle cultivatiewijzen. Als je wilt cultiveren, moet je je richten op slechts één enkele cultivatiewijze. Je zult helemaal niet in staat zijn te cultiveren als je het anders doet. De uitspraak “het beste nemen van elke school” is alleen van toepassing op het niveau van ziektes genezen en de gezondheid verbeteren. 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 anders beoefent, van de Taoïstische School, een Supernomale School of een Boeddha School, zolang het rechtschapen 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. De Falun is een intelligent wezen en cultiveert geen elixer, het kan anderen dus spontaan helpen.

Vraag: Kunnen we andere qigongmeesters vragen onze lichamen aan te passen? Zal het enige invloed hebben als we naar de lezingen van andere qigongmeesters 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. Indien er toch weer problemen 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 qigongmeesters zoekt, betekent het dat je niet begrijpt of gelooft wat ik heb gezegd. Als je de mentaliteit van nastreven hebt, zul je slechte boodschappen aantrekken, die je cultivatie zullen verstoren. Als de cultivatie-energie van die qigongmeester van bezetenheid door geesten komt, kan het erop uitdraaien dat je die wezens aantrekt. Hetzelfde geldt voor het luisteren naar lezingen: Betekent “het verlangen om te luisteren” niet dat je iets nastreeft? Je moet hier zelf toe verlicht raken. Dit is een kwestie van inborst en ik ga niet tussenbeide komen. Als hij spreekt over principes op zeer hoog niveau, of inborstkwesties, is het misschien OK. Maar je woont 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 het niet goed voor je is als je teveel verschillende dingen leert. Je hebt de Grote Wet gecultiveerd en de Wetslichamen staan vlak naast je. Je hebt dingen van een hoger niveau verworven en nu wil je opnieuw gaan zoeken??

Vraag: Als we Falun Gong beoefenen kunnen we dan nog andere methoden leren, zoals massage, zelfverdediging, Één-Vinger Zen, Taichi, enzovoort? Als we deze dingen niet beoefenen maar gewoon boeken lezen die ermee te maken hebben, zal dat enige invloed hebben?

Antwoord: Het is OK om massage en zelfverdediging te leren, maar wanneer je dat agressieve gevoel krijgt, zul je je ongemakkelijk voelen. Één-Vinger Zen en Taichi worden geclassificeerd als qigong. Als je die dingen beoefent, zul je dingen toevoegen en mijn substanties die in je lichaam bestaan onzuiver maken. Het is OK als je boeken leest die over inborst spreken. Maar sommige auteurs trekken conclusies voordat zij het zelf helemaal uitgevist hebben en dat zal je gedachten in verwarring brengen.

Vraag: Wanneer ik “Het Wiel voor het Hoofd houden” doe, raken mijn handen elkaar op bepaalde momenten. Is dat OK?

Antwoord: Laat de handen elkaar niet raken. Je moet een kleine afstand houden. 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 moeilijk. Het werkt niet als je ze naar beneden brengt zodra je je moe 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, dus moet cultivatie in overeenstemming zijn met de vrouwelijke lichaamsbouw als een vrouw haar oorspronkelijk lichaam wenst te gebruiken om zichzelf te transformeren. Voor vrouwen is het gewoonlijk het linkerbeen dat het rechter ondersteunt, wat overeenkomt met haar gestel. Mannen doen het tegenovergestelde aangezien hun essentiële natuur verschillend is.

Vraag: Is het OK om naar cassettes of muziek te luisteren of de verzen te reciteren terwijl we de oefeningen doen?

Antwoord: Als het fatsoenlijke Boeddha School muziek is, kun je luisteren. Maar in echte cultivatie wil je geen muziek, aangezien het vermogen om stilte te bereiken belangrijk is. Wanneer we luisteren naar muziek dan is dat om talloze 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 dat je natuurlijk en ontspannen rechtstaat, in tegenstelling tot de eerste oefening. Al de andere oefeningen vereisen dat je lichaam ontspannen is, wat verschillend is van de eerste.

3 - Cultivatie van inborst

Vraag: Ik wil voldoen aan de standaard van Waarachtigheid, Mededogen en 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 inborst te verbeteren?

Antwoord: Dat was het zeker. Ik heb je verteld wat dromen zijn, denk er dus over na en kom tot jouw eigen begrip. De dingen die je zullen helpen om je inborst te verbeteren komen plotseling en onverwachts. Ze wachten niet totdat je mentaal voorbereid bent om ze te

verwelkomen. Om te achterhalen of iemand goed of slecht is, moet je hem testen wanneer hij niet mentaal voorbereid is.

Vraag: Betekent “Verdraagzaamheid” uit Waarachtigheid, Mededogen en Verdraagzaamheid in Falun Gong dat we alles zouden moeten tolereren, ongeacht of het correct is of niet?

Antwoord: De “Verdraagzaamheid” waar ik over praat verwijst naar het verbeteren van inborst in het licht van je eigen persoonlijke belangen en al die gehechtheden die je niet wilt laten gaan. In feite, is “Verdraagzaamheid” geen slecht iets, zelfs voor gewone mensen. Laat me je een verhaal vertellen. Han Xin was een grote hooggeplaatste generaal die sinds zijn jeugd van gevechtscunsten hield. In die tijd, hielden mensen die gevechtscunsten leerden ervan een zwaard bij zich te dragen. Toen Han Xin over straat liep, kwam er een schurk 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 was er werkelijk toe in staat om “Verdraagzaamheid” te beoefenen. Sommige mensen beschouwen verdraagzaamheid als zwakte, alsof het betekent dat er gemakkelijk met je gesold kan worden. De waarheid is dat mensen die verdraagzaamheid kunnen beoefenen een sterke wil hebben. Wat betreft de juistheid of onjuistheid van de dingen, je moet kijken of ze werkelijk voldoen aan het principe van het universum. Je kunt denken dat je niet in de fout bent in een bepaald voorval en dat het die andere persoon is die je van streek heeft gebracht, maar in feite kun je het niet zeker weten. Je zult zeggen, “Ik weet het, ik weet het. Het is gewoon over iets triviaals.” Maar waar ik van spreek is een ander principe, dat niet gezien kan worden in deze materiële dimensie. Om het als een grap te vertellen: misschien was je anderen iets schuldig in jouw vorige levens, kun je in dat geval zeggen of het juist of fout is? We moeten dus verdraagzaam zijn. Kun je eerst anderen overstuurt raken en beledigen en vervolgens verdraagzaamheid beoefenen? Je zou niet alleen verdraagzaam moeten zijn ten opzichte van die mensen die jou werkelijk van streek hebben gemaakt, maar ook dankbaar. Veronderstel dat iemand op je vloekt en je er dan de schuld voor geeft in het bijzijn van de leraar, wel, dan zou je in je hart “dank je wel” moeten zeggen. Misschien denk je, “Zou ik niet Ah Q (een dwaas karakter uit een Chinese roman) worden?” Dat is jouw mening. Als je anders met dit incident omgaat dan hij, dan heb je je inborst verbeterd. Hij wint in deze materiële dimensie, maar in een andere dimensie geeft hij dingen weg aan jou, is het niet? Je inborst is verbeterd en er is zwarte substantie getransformeerd. Je hebt op drie manieren gewonnen. Waarom hem niet dankbaar zijn? Dit is moeilijk te begrijpen vanuit het standpunt van gewone mensen, maar ik houd geen lezing voor gewone mensen. Ik geef een lezing aan cultivatiebeoefenaars.

Vraag: Mensen die niet bezeten zijn door geesten kunnen hun inborst verbeteren om bezetenheid te vermijden. Wat als iemand al bezeten is? Hoe kan hij ervan af raken?

Antwoord: Eén rechtschapen gedachte zal honderd kwaden bedwingen. Je hebt vandaag de Grote Wet ontvangen. Van nu af aan, zelfs als bezittende geesten je voordelen brengen, zou je het niet moeten accepteren. Wanneer ze je geld, roem en persoonlijk gewin brengen voel je je gelukkig en denkt “zie hoe vaardig ik ben,” en je pronkt in het bijzijn van anderen. Wanneer je je vervolgens niet goed voelt, wil je niet met die dingen leven en zoek je de meester om je te behandelen. Hoe komt het dat je je niet goed gedraagt wanneer ze je goede dingen blijven geven? Dan kunnen we dit probleem niet voor jou afhandelen omdat je alle voordelen geaccepteerd hebt die ze je gebracht hebben. Het werkt niet als je alleen maar voordeel wil hebben. Je zou er niets van moeten willen, zelfs de goede dingen die ze je brengen en [je zou] gewoon moeten cultiveren volgens de methode die je meester je heeft onderwezen. Wanneer je erin slaagt rechtschapen te zijn en je geest standvastig is, dan zullen ze bang worden. Wanneer je de goede dingen niet accepteert die ze je brengen is het voor hen tijd om te vertrekken. Als ze toch blijven is dat een slechte daad en op dat punt zal ik tussenbeide komen en het afhandelen. Met één beweging van mijn hand zullen ze spoorloos verdwenen zijn. Maar het zal niet werken als je de voordelen wenst te hebben die ze je brengen.

Vraag: Zullen mensen bezeten raken door in het park te oefenen?

Antwoord: Ik heb het vaak gezegd: Wij cultiveren een rechtschapen Wet en één rechtschapen geest zal honderd kwade dingen bedwingen! In rechtschapen cultivatie is de geest zuiver, dus kan er zich niets aan jou vasthechten. De Falun is iets ongelofelijks. Niet alleen zijn kwaadaardige dingen niet in staat zich aan jou te hechten, ze zijn bang wanneer ze in je buurt zijn. Als je het niet gelooft, kun je oefenen op andere plaatsen. Zij vrezen je allemaal. Als ik je zou vertellen hoeveel bezitnemende geesten er daarbuiten zijn, zouden jullie allemaal bang zijn. Vele mensen zijn bezeten door geesten. Nadat ze hun doel van het genezen van ziektes en het verbeteren van de gezondheid hebben bereikt, gaan ze door met oefenen. Wat hopen ze te bereiken? Ze brengen deze problemen dus over zich wanneer hun geest niet oprecht is. Desalniettemin zouden we hen niet de schuld moeten geven, aangezien zij de principes niet kennen. Eén van de doelen die ik had toen ik in de openbaarheid trad was om deze verkeerde dingen te helpen corrigeren.

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

Antwoord: Ik wil er niet over praten. Omdat elk individu zijn eigen set van omstandigheden heeft, is het erg moeilijk te zeggen. Verschillende vaardigheden zullen ontwikkeld worden op verschillende niveaus. De beslissende factor is je inborst op elk niveau. Als je een bepaald aspect van je gehechtheden hebt losgelaten, dan kan er een supernormaal vermogen van die soort ontwikkeld worden. Dat supernormaal vermogen zal echter in zijn beginstadium zijn en zal dus niet erg krachtig zijn. Wanneer je inborst geen erg hoog niveau heeft bereikt, kunnen je geen vermogens gegeven worden. In onze klas hebben enkele individuen echter behoorlijk goede aangeboren kwaliteit. Sommigen hebben een wandelvaardigheid ontwikkeld die hen afschermt van regen en sommigen hebben ook de supernormale vaardigheid van telekinese ontwikkeld.

Vraag: Verwijst “cultiveren van inborst” of “het kwijtraken van alle gehechtheden” naar de “leegheid” van de Boeddha School en de “nietsheid” van de Taoïstische School?

Antwoord: De “inborst” of “deugd” waar wij over praten zit niet in de “leegheid” van de Boeddha School of de “nietsheid” van de Taoïstische School. Integendeel, de leegheid van de Boeddha School en de nietsheid van de Taoïstische School maken deel uit van onze “inborst”.

Vraag: Zal een Boeddha altijd een Boeddha blijven?

Antwoord: Nadat je de Tao bereikt hebt door cultivatiebeoefening, nadat je verlicht bent geworden, ben je een verlicht wezen, dat wil zeggen een wezen van hogere niveaus. Maar het is niet gegarandeerd 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 gedraagt, zul je even goed 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: De bepalende factoren zijn als volgt: 1. De persoon heeft een goede aangeboren kwaliteit. 2. Zijn verlichtingskwaliteit is opmerkelijk. 3. Zijn vermogen om dingen te verdragen is uitstekend. 4. Hij heeft weinig gehechtheden en neemt te wereldse zaken licht op. Dat is grootse aangeboren kwaliteit hebben. Een dergelijk persoon is moeilijk te vinden.

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

Antwoord: Mensen zonder goede aangeboren kwaliteit kunnen ook cultivatie-energie ontwikkelen omdat iedereen een hoeveelheid deugd draagt. Het is onmogelijk geen deugd te hebben. Niemand is zo. Zelfs als je de witte substantie niet hebt, heb je nog altijd de zwarte substantie en door cultivatiebeoefening kan die getransformeerd worden in de witte

substantie. Het is gewoon een extra stap. Wanneer je ontberingen ondergaan hebt gedurende de cultivatiebeoefening, je inborst verbeterd hebt en opofferingen gedaan hebt, zul je cultivatie-energie verworven hebben. Cultivatiebeoefening is de eerste vereiste. Het zijn de Wetslichamen van de meester die het transformeren in cultivatie-energie.

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 kunt niet anders dan hard werken. Je bent een gewoon persoon, belangrijke dingen kunnen niet veranderd worden.

Vraag: Als het hemelse oog niet geopend is, hoe kunnen we dan zeggen of de boodschappen die we ontvangen goed of kwaad zijn?

Antwoord: Het is moeilijk dat op jezelf te doen. Veel problemen zijn in je cultivatieproces geplaatst om je inborst te testen. De bescherming die jou door mijn Wetslichaam wordt verstrekt is ter voorkoming van levensbedreigend gevaar. Het zou kunnen dat het Wetslichaam geen zorg draagt voor bepaalde problemen die door jou overwonnen, opgelost en begrepen moeten worden. Soms wanneer kwaadaardige boodschappen komen, kunnen ze je vertellen wat de lottonummers zijn, maar de nummers zouden onjuist kunnen zijn, of ze zouden je andere dingen kunnen vertellen, wat dient om te zien hoe je ermee omgaat. Wanneer je geest oprecht is, kunnen kwaadaardige dingen niet binnendringen. Zolang je je inborst goed bewaakt, zullen er geen problemen zijn.

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

Antwoord: Wanneer je slecht gehumeurd bent, is het moeilijk voor je om neer te zitten en stil te worden. Gedachten aan slechte dingen zullen wild door je geest rennen. Wanneer we de oefeningen doen bestaan er boodschappen en wanneer je aan slechte dingen denkt, dan zullen deze dingen binnenkomen wanneer je de oefeningen aan het doen bent en je zult er voor jezelf een kwaadaardige beoefening van gemaakt hebben. De oefeningen die je doet zouden je onderwezen kunnen zijn door Yan Xin⁴¹, door een grote meester, of door een levende Boeddha van het Tantrisme, maar als je hun inborstvereisten niet strikt volgt, is wat je beoefent niet hun cultivatiewijze, 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 en denkt: "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 door je eigen toedoen 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 inborst"?

Antwoord: Inborst komt van cultivatiebeoefening en heeft geen vaste standaard. Het hangt allemaal van jezelf af om dit te begrijpen. Nu, als je erop staat dat inborst een standaard heeft, dan is het dit: wanneer er iets voorvalt, zou je 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 iedere toespraak of rede gegeven door andere qigongmeesters. Maar wanneer we tegen oplichters aanlopen die mensen misleiden voor geld, wat zouden we dan moeten doen?

⁴¹ Een bekende qigong-meester uit China.

Antwoord: Misschien kom je er geen tegen. Eerst zou je moeten bekijken wat ze zeggen, oordeel dan zelf of het misleidend is. Om te oordelen of een qigongmeester eerlijk is of niet, kun je kijken naar zijn inborst. Hoe hoog de inborst van die persoon is, zo hoog is ook zijn cultivatie-energie.

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

Antwoord: Cultivatiebeoefening zelf is een vorm van elimineren van karma. De beste manier is je inborst te verbeteren, want dat kan de zwarte substantie in de witte substantie, deugd, transformeren en dan zal deugd getransformeerd worden in cultivatie-energie.

Vraag: Zijn er voorschriften die we moeten volgen als we Falun Gong beoefenen?

Antwoord: Het merendeel van wat verboden is in het Boeddhisme mogen wij ook niet doen, maar wij hebben een andere invalshoek. Wij zijn geen monniken of nonnen en we leven onder gewone mensen, dus daarom is het anders. Voor sommige dingen volstaat het om ze gewoon licht op te nemen. Natuurlijk, als je energiepotentie blijft groeien en je extreem hoge niveaus bereikt, zal wat van je inborst wordt vereist ook uitermate hoog zijn.

4 - Het hemelse oog

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

Antwoord: Het hemelse oog van deze persoon heeft een hoog niveau bereikt.

Vraag: Ik zag goudkleurig licht vermengd in de wijn uitgespuwd door de discipelen van de meester toen ze 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 hemelse oog geopend is? Laat een geopend hemelse oog energie vrij?

Antwoord: Het is zeer gemakkelijk voor kinderen onder de leeftijd van zes jaar om hun hemelse oog te openen. Als kinderen niet oefenen, zal het openen van hun hemelse oog resulteren in het lekken van energie. Maar, iemand in de familie moet cultivatie beoefenen. Het beste is hem één keer per dag door zijn hemelse oog te laten kijken, om te voorkomen dat het sluit en tevens om te voorkomen dat er teveel weglekt. Het is het beste voor jonge kinderen om zelf cultivatie te beoefenen. Hoe meer ze het hemelse oog gebruiken, hoe meer energie weg zal lekken. Waar het invloed op heeft is niet hun fysieke lichaam maar hun meest fundamentele dingen. Maar als de dingen van het kind goed behouden blijven, zal er geen enkele invloed zijn. Waar ik zojuist over praatte heeft betrekking op jonge kinderen, niet op volwassenen. Sommige mensen hebben hun hemelse oog helemaal open en zijn niet bang voor het weglekken van energie, maar ze kunnen geen dingen zien op een erg hoog niveau. Tegelijkertijd kunnen sommige anderen zeer hoge niveaus zien en wanneer ze dingen zien, wordt de energie geleverd door Wetslichamen of een hogere meester en dat 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 Wetslichaam. Terwijl ik hier spreek heb ik een energiekolom boven op mijn hoofd, wat de situatie is voor het niveau waar ik op ben. Het verdween nadat je met je

ogen knipperde omdat je niet wist hoe je je hemelse oog moest gebruiken. Je gebruikte je vleselijke ogen.

Vraag: Hoe passen we onze supernormale vermogens toe?

Antwoord: Ik denk dat het een probleem zou zijn, mocht je deze vermogens toepassen op militaire wetenschap, andere hoge technologie of spionage. Ons universum heeft een karakteristiek. Als het gebruik voldoet aan die karakteristiek, werken de vermogens; als het niet voldoet, werken ze niet. Zelfs wanneer een persoon [met deze vermogens] wordt gevraagd goede dingen te doen, zal hij er niet toe in staat zijn enige verandering teweeg te brengen op hoge niveaus. Het enige wat hij zou kunnen doen is ze waarnemen of ze voelen. Het brengt niet veel schade aan de normale ontwikkeling van de samenleving als de persoon alleen kleinere vermogens gebruikt. Als hij bepaalde dingen wil veranderen, wanneer het op echt enorme dingen aankomt, dan heeft hij niets te zeggen over of hij al dan niet nodig is om dat te doen, aangezien de ontwikkeling van de maatschappij niet volgens zijn wil verloopt. Hij mag bepaalde dingen willen bereiken, maar de uiteindelijke beslissing is niet aan hem.

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. Het is natuurlijk niet beperkt tot die weg, het kan op iedere plaats naar buiten gaan. Het is niet zoals wat gezegd wordt in sommige andere cultivatiepraktijken, 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 het hemelse oog met een zwart gat in het midden. Het ontbloeit snel. Wordt mijn hemelse oog geopend? Soms wordt het ook begeleid door sterrenlicht en flitsen.

Antwoord: Wanneer je sterrenlicht ziet, staat het hemelse oog 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 hemelse oog moeten gebruiken. Soms zien ze toevallig dingen met open ogen. Maar wanneer ze dingen goed willen bekijken, beginnen ze feitelijk hun ogen te gebruiken en dus 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 hemelse oog werkelijk geopend?

Antwoord: Kinderen onder de leeftijd van zes jaar kunnen hun hemelse oog geopend hebben met slechts één blik op ons Falun-embleem. Maar jij [de volwassene] zou dat echter niet moeten doen. Kinderen kunnen het zien.

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

Antwoord: Wanneer het hemelse oog volledig geopend is, zul je weten hoe het te gebruiken, zelfs als je dat voorheen niet wist. Wanneer het erg helder is en makkelijk te gebruiken, zullen zelfs degenen die niet wisten hoe het te gebruiken het weten. Zien door het hemelse oog gebeurt onopzettelijk. Wanneer je met een meer aandachtige blik iets wil bekijken, ben je

ongemerkt overgeschakeld op je ogen en gebruikte je de optische zenuwen. Daarom kun je er niet meer mee zien.

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

Antwoord: Er zijn niveaus wat betreft de opening van het hemelse oog. Met andere woorden, hoeveel van de ware staat der dingen je kunt zien, hangt af van je niveau. De opening van je hemelse oog betekent niet dat je alles kunt zien in het universum. Je zult echter geleidelijk je niveau verbeteren door verdere cultivatiebeoefening totdat je de verlichting bereikt. Dan, zul 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. Toen Sakyamuni predikte tijdens zijn leven, was hij zichzelf voortdurend aan het verbeteren, dus iedere keer wanneer hij een nieuw niveau bereikte, ontdekte hij dat wat hij eerder onderwezen had niet definitief was. Zijn onderricht veranderde dan opnieuw op het volgende niveau. Dat was waarom hij uiteindelijk zei, “Er is geen Dharma die definitief is.” Ieder niveau heeft zijn eigen wetten. Het was zelfs voor hem onmogelijk om de waarheid van het gehele universum waar te nemen. Vanuit het standpunt van onze doorsnee mensen, is het idee dat iemand in deze wereld zou kunnen cultiveren tot het niveau van Tathagata ondoorgrondelijk. Ze weten alleen van het niveau van Tathagata en ze weten niet dat er nog hogere niveaus zijn, dus kunnen ze geen dingen van een hogere natuur kennen of accepteren. Tathagata is slechts een zeer laag niveau van de Wet van Boeddha. Dit is wat er gesuggereerd wordt door het gezegde “De Grote Wet 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 is hun structuur 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. Het is in feite het lagere niveau van het vermogen om het verleden en de toekomst te kunnen zien. De cultivatie-energie die we cultiveren bestaat in een andere dimensie waar geen concept van tijd en ruimte is. Het blijft hetzelfde, ongeacht hoe groot de afstand of hoe lang de tijd.

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

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

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

Antwoord: Voor sommigen is het gemakkelijker om dit te ervaren en het is een proces waarbij een deel van je lichaam explodeert en opent. Je hebt verlichting bereikt in sommige aspecten. Dit is geclassificeerd als geleidelijke verlichting. Wanneer je klaar bent met één cultivatieniveau, zal een deel ervan exploderen en openen. Dit is allemaal heel normaal.

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

Antwoord: Gedurende het beginstadium van cultivatiebeoefening, zou je plotseling kunnen voelen dat je je hand of een bepaald deel van je lichaam niet kunt bewegen. Waarom is dat? Omdat je een soort supernormaal vermogen hebt verworven dat “bevriezende cultivatie-energie” genoemd wordt. Dit is één van je aangeboren vermogens en is krachtig. Wanneer iemand kwaad gedaan heeft en wegrent, kun je “sta stil” 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. Als mensen naar me toe komen voor behandeling nadat ik Falun Gong geleerd heb, kan ik ze dan behandelen?

Antwoord: Voor de mensen in deze klas - ongeacht welke soort oefeningen jullie beoefend hebben, hoe lang jullie ze beoefend hebben en of jullie nu wel of niet het niveau bereikt hebben om ziektes te genezen – ik wil niet dat jullie de ziekten van anderen behandelen, aangezien jullie zelf niet eens weten welke staat jullie bereikt hebben. Als je er vroeger toe in staat was enkele mensen te genezen, dan kan dat geweest zijn omdat je rechtschapen gedachten meespeelden of het kan zijn dat een voorbijgaande meester je een handje hielp omdat je een goede daad aan het doen was. Maar, ondanks het feit dat de energie die je ontwikkeld hebt door cultivatiebeoefening je helpt iets te doen, kan het je niet beschermen. Wanneer je iemand een behandeling geeft, ben je in hetzelfde veld als de patiënt. Na verloop van tijd zal de zwarte qi van de patiënt je zieker maken dan hem. 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. We zullen een aantal behandelingssessies doen.” Hij doet het in “cycli”. Is dit niet misleidend? Zal het niet prachtig zijn als je kunt wachten met het geven van behandelingen totdat je een hoger niveau bereikt hebt? Wie je ook behandelt, hij zal herstellen. Hoe goed zal dat voelen! Als je cultivatie-energie ontwikkeld hebt op een niet zo laag niveau en als het absoluut noodzakelijk is dat je een behandeling geeft, dan zal ik je handen openen en je vermogens om te genezen naar buiten brengen. Maar als je naar hogere niveaus moet cultiveren, denk ik dat je beter wegblijft van dergelijke dingen. Om de Grote Wet te promoten en deel te nemen aan enkele activiteiten in de maatschappij geven sommige van mijn discipelen behandelingen; zij staan aan mijn zijde en zijn door mij opgeleid, dus zijn zij beschermd en zullen er geen problemen zijn.

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

Antwoord: Het is geen probleem als je het anderen vertelt die Falun Gong beoefenen, vooropgesteld dat je bescheiden bent. De reden dat jullie allemaal samen oefenen is dat je ervaringen kunt uitwisselen en over dingen kunt praten. Natuurlijk, als je mensen van buitenaf tegenkomt die supernormale vermogens bezitten, kun je ze het vertellen. Het doet er niet veel toe, zolang je er niet over opschept. Als je wilt opscheppen over hoe vaardig je bent, zullen er problemen verschijnen. Als je voor lange tijd opgeschept hebt, zullen je vermogens verdwijnen. Maar als je in plaats daarvan enkel over qigongfenomenen wilt praten en dingen wilt bediscussiëren en als je er geen ongepaste persoonlijke gedachten ingemengd hebt, dan zou ik zeggen dat het geen probleem is.

Vraag: Boeddhisten spreken over “leegheid” en Taoïsten spreken over “nietsheid”. Hoe zouden wij het moeten verwoorden?

Antwoord: De Boeddhistische “leegheid” en de Taoïstische “nietsheid” zijn eigen aan hun cultivatiemethoden. Natuurlijk, ook wij moeten dat niveau bereiken. Wij praten over het opzettelijk cultiveren en het onopzettelijk verwerven van cultivatie-energie. We cultiveren onze inborst en ontdoen ons van onze gehechtheden, dus het eindresultaat is evenzo leegheid en nietsheid. Maar we leggen er geen bijzondere nadruk op. Omdat jullie leven in de materiële wereld, moet je de kost verdienen en werken. Je moet dingen doen. Dingen doen brengt onvermijdelijk de vraag met zich mee of wat je doet een goed of slecht iets is. Wat moeten we doen? Wat we cultiveren is inborst - het meest opvallende kenmerk van onze methode. Zolang je gedachten rechtschapen zijn en de dingen die je doet aan onze vereisten voldoen, zullen er geen problemen zijn met je inborst.

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

Antwoord: Als je gedurende het beginstadium van cultivatiebeoefening supernormale vermogens ontwikkelt, zul je dat kunnen voelen. Als je nog geen supernormale vermogens ontwikkeld hebt, maar je lichaam gevoelig is, dan is er een kans dat je het zal kunnen voelen.

Als geen van beiden het geval is, dan is het voor jou onmogelijk om het te zeggen. Het enige dat je kunt doen is doorgaan met cultiveren zonder je ervan bewust te zijn. 60 tot 70 procent van onze studenten hebben een geopend hemels oog. Ik weet dat ze kunnen zien. Alhoewel ze niets zeggen, observeren ze de dingen met hun ogen wijd open. Waarom vraag ik je samen te oefenen? Ik wil dat je ervaringen uitwisselt en onderling discussieert binnen de groep. Maar om verantwoordelijk te zijn ten opzichte van deze cultivatiemethode, zou je niet al te losjes moeten praten buiten de groep. Uitwisseling onder elkaar en samen verbeteren is goed.

Vraag: Hoe ziet een Wetslichaam eruit? Heb ik Wetslichamen?

Antwoord: Het Wetslichaam van een persoon ziet er hetzelfde uit als de persoon. Je hebt op dit moment geen Wetslichamen. Wanneer je cultivatiebeoefening een zeker niveau bereikt heeft, zul je de wereldse Wet cultivatie afgerond hebben en een extreem hoog niveau binnengaan. Alleen dan zul je Wetslichamen ontwikkelen.

Vraag: Hoelang zullen de Wetslichamen van de meester ons nog volgen nadat de klas beëindigd is?

Antwoord: Wanneer een student plotseling hogere dingen begint te cultiveren betekent dit een groot keerpunt voor hem. Ik verwijs 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 en zijn leven zal in gevaar zijn. Mijn Wetslichamen moeten hem bescherming geven. Als ik dit niet kon doen en toch de Wet zou verspreiden, zou dat hetzelfde zijn als mensen schaden. Vele qigongmeesters zijn bang om cultivatie te onderwijzen en dit te doen omdat zij de verantwoordelijkheid die het meebrengt niet kunnen nemen. Mijn Wetslichamen zullen je beschermen totdat je de verlichting hebt bereikt. Als je echter halverwege stopt, zullen de Wetslichamen je uit eigen beweging verlaten.

Vraag: De meester zegt: "Mensen met een gemiddelde aangeboren kwaliteit cultiveren niet door oefeningen, maar door inborst." Is het correct te zeggen dat men, zolang men een erg goede inborst heeft, de Juiste Vrucht kan bereiken zonder de oefeningen te doen?

Antwoord: Theoretisch is het correct. Zolang je je inborst cultiveert, kan deugd getransformeerd worden in cultivatie-energie. Maar je moet jezelf als een cultivatiebeoefenaar beschouwen. Als je dat niet doet is het enige wat je kunt bereiken voortdurende opbouw van deugd. Je zou in staat kunnen zijn een grote hoeveelheid deugd te verzamelen - deugd verzamelen door vol te houden een rechtschapen persoon te zijn. In dat geval zou je, zelfs als je jezelf als cultivatiebeoefenaar zou beschouwen, niet in staat zijn verder te gaan, omdat je de Wet van hogere niveaus niet geleerd zou hebben. Zoals je weet heb ik vele dingen onthuld. Zonder de bescherming van de meester is het zeer moeilijk om naar hogere niveaus te cultiveren. Het zou onmogelijk voor je zijn om zelfs maar voor één dag op een hoger niveau te cultiveren. Verlichting bereiken is dus niet zo gemakkelijk. Maar nadat je inborst verbeterd is, kun je je vereenzelvigen met de karakteristiek van het universum.

Vraag: Wat is het principe achter behandeling op afstand?

Antwoord: Het is erg eenvoudig. Het universum kan uitbreiden of inkrimpen en dat kunnen supernormale vermogens ook. Ik blijf op de oorspronkelijke plaats en beweeg niet, maar de vermogens die uitgestraald werden kunnen zieke mensen bereiken tot in de Verenigde Staten. Om iemand te behandelen kan ik ofwel de supernormale vermogens daarheen zenden ofwel zijn ware geest direct opdracht geven hierheen te komen. Dit is hoe behandeling op afstand werkt.

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

Antwoord: Er zijn meer dan tienduizend types van vermogens. Het is niet belangrijk om precies te weten hoeveel. Het is voldoende dit principe te kennen, deze Wet te kennen. Het resterende blijft voor jou om te cultiveren. Teveel weten is ook niet nodig, noch is het goed voor je. Een meester zoekt een discipel en accepteert hem, maar de discipel weet helemaal niets, noch zal het hem verteld worden. Het zou allemaal aan hem zijn om 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 roze. Soms bent u omringd door groen licht. Wat is er gaande?

Antwoord: Dit is een kwestie van het niveau waar je op bent. Wanneer het hemelse oog net geopend is, zul je wit waarnemen als zwart en zwart als wit. Dan, als je niveau een beetje verbeterd is, zal alles wat je ziet wit zijn. Na nog verdere verbetering, zul je ertoe in staat zijn alle kleuren te onderscheiden.

5 - Beproevingen

Vraag: Zijn de beproevingen die we tegenkomen tests gearrangeerd door de meester voor zijn studenten?

Antwoord: Dat zou je kunnen zeggen. Ze zijn gepland om je inborst te verbeteren. Stel dat je inborst het vereiste niveau nog niet bereikt heeft, zou je verlichting kunnen bereiken en succes bereiken? Werkt het als een lagere-schoolleerling naar de universiteit gestuurd wordt? Ik denk het niet! Als we je zouden laten cultiveren naar een hoger niveau wanneer je inborst nog niet werkelijk verbeterd was, wanneer je nog steeds niets licht zou kunnen opvatten en wanneer je niets zou kunnen opgeven, dan zou je misschien ruzie maken met de verlichten over triviale dingen. Dat is onaanvaardbaar! Dit is waarom we zoveel nadruk leggen op inborst.

Vraag: Wat is het verschil tussen beproevingen van een cultivatiebeoefenaar en die waar gewone mensen doorheen gaan?

Antwoord: Er is niet veel verschil. Je beproevingen zijn gearrangeerd op basis van je pad als cultivatiebeoefenaar. Gewone mensen betalen karma van gewone mensen af, dus hebben ze allemaal beproevingen. Maar het feit dat je een cultivatiebeoefenaar bent, betekent niet dat je vrij zal zijn van beproevingen en dat die persoon dat niet is omdat hij een gewoon persoon is. Het is hetzelfde in beide scenario's. Het is gewoon dat jouw beproevingen georganiseerd zijn met als doel je inborst 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 inborst van een discipel te verbeteren.

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

Antwoord: Er is enige overeenkomst. De levens van cultivatiebeoefenaars zijn vooraf gearrangeerd. Je zult noch te veel noch te weinig beproevingen hebben en het zullen er niet noodzakelijk 81 zijn. Het hangt af van tot hoe hoog je kunt cultiveren met je aangeboren kwaliteit; het is gepland in overeenstemming met het niveau dat je zou kunnen bereiken. Cultivatiebeoefenaars zullen het proces ervaren van het laten gaan van alles wat gewone mensen hebben maar cultivatiebeoefenaars niet zouden moeten hebben. Het is inderdaad moeilijk. We zullen manieren bedenken om je al de dingen te doen opgeven die je moeilijk vindt om op te geven en op deze manier verbeter je je inborst door de 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 Wetslichamen die je beschermen, maar dat wil niet zeggen dat je helemaal niets zult tegenkomen. Het is niet zo dat je cultivatie-energie kunt ontwikkelen door de hele dag op de bank te zitten en thee te drinken. Soms wanneer je geconfronteerd wordt met beproevingen, roep je mijn naam en zie je me recht voor je, maar het zou kunnen dat ik je niet help, omdat die beproeving iets is wat je te boven moet komen. Maar wanneer je werkelijk in gevaar bent, zal ik je helpen. Normaal zal er echter geen echt gevaar bestaan, aangezien je pad gewijzigd is en niets toegestaan is om per toeval plaats te vinden.

Vraag: Hoe zouden we moeten omgaan met beproevingen?

Antwoord: Ik heb het keer op keer benadrukt: bewaak je inborst! Als je ervoor in kunt staan dat je de dingen niet slecht aanpakt, dan is het goed. En dit is in het bijzonder zo wanneer anderen om bepaalde redenen inbreuk gemaakt hebben op je belangen, want als je terugvecht als een gewoon persoon, dan ben je een gewoon persoon. Je bent een cultivatiebeoefenaar, dus zou je de dingen niet op die manier moeten aanpakken. De dingen die je tegenkomt die je inborst op de proef stellen, zijn bedoeld om je inborst te verbeteren. Het is om te zien hoe je ermee omgaat en of je je inborst kunt handhaven en verbeteren door deze aangelegenheid.

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 andere dimensies, wat er bestaat in die dimensies en wie daar leeft, het is erg moeilijk om dit te weten door gebruik te maken van huidige wetenschappelijke middelen; moderne wetenschap kan er nog geen materieel bewijs van leveren. Toch kunnen sommige qigongmeesters en mensen die supernormale vermogens bezitten andere dimensies zien. Dat is omdat andere dimensies alleen gezien kunnen worden door het hemelse oog, niet door de menselijke ogen.

Vraag: Omarmt elke dimensie de karakteristiek Waarachtigheid, Mededogen, Verdraagzaamheid?

Antwoord: Ja, elke dimensie omarmt de karakteristiek Waarachtigheid, Mededogen, Verdraagzaamheid. Mensen die in overeenstemming zijn met deze karakteristiek zijn goede mensen; mensen die er tegen in gaan zijn slecht. Diegenen die zich ermee vereenzelvigen bereiken de Tao.

Vraag: Waar komt de oorspronkelijke mensheid vandaan?

Antwoord: Het oorspronkelijke universum had niet zoveel verticale of horizontale niveaus. Het was vrij zuiver. Gedurende het verloop van zijn ontwikkeling en beweging, werd er leven voortgebracht. 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 en dezelfde vermogens had als het universum. Terwijl het universum zich ontwikkelde en evolueerde, verschenen er enkele hemelse paradijzen. Later, verschenen er meer en meer levens. In termen van ons laag niveau uitgedrukt, vormden er zich sociale groepen waarin zich wederzijdse relaties ontwikkelden. Gedurende dit evolutionaire proces, veranderden enkele levens en weken verder en verder af van de natuur van het universum. Zij werden minder goed en bijgevolg verzwakten hun supernormale krachten. Dus benadrukken cultivatiebeoefenaars “terugkeren naar het ware”, wat betekent terugkeren naar de originele staat. Hoe hoger het niveau, hoe meer het geassimileerd is met het universum en hoe krachtiger de eigenschappen 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 levens naar dit niveau komen. Toen vond er een verdeling plaats op dit niveau. Diegenen waarvan de inborst verslechterde, konden niet langer op dit niveau blijven en dus werd er een zelfs nog lager niveau gecreëerd. Het ging zo verder en steeds lagere en lagere niveaus werden afgescheiden, tot het niveau werd voortgebracht waarop onze mensheid vandaag de dag is. Dit is de oorsprong van het hedendaagse menselijke ras.