

De Grote Weg naar Voltooiing van Falun Dafa

(Nederlandstalige Versie)

LI HONGZHI

Vertaling geactualiseerd in 2006

**Bewegingen zijn de aanvullende middelen voor
het bereiken van voltooiing**

LI HONGZHI
13 November, 1996

INHOUDSTAFEL

DE GROTE WEG NAAR VOLTOOIING VAN FALUN DAFA.....	1
HOOFDSTUK I.....	4
DE KARAKTERISTIEKEN VAN FALUN DAFA.....	4
1. CULTIVATIE VAN EEN FALUN; GEEN CULTIVATIE OF VORMING VAN ELIXER	5
2. DE FALUN VERFIJNT DE BEOEFENAAR ZELFS WANNEER HIJ DE OEFENINGEN NIET AAN HET DOEN IS	5
3. HET HOOFDBEWUSTZIJN CULTIVEREN ZODAT JIJ CULTIVATIE-ENERGIE VERKRIJGT	5
4. CULTIVATIE VAN ZOWEL GEEST ALS LICHAAM.....	6
5. VIJF OEFENINGEN DIE EENVOUDIG EN GEMAKKELIJK TE LEREN ZIJN	6
6. GEEN GEBRUIK VAN MENTALE ACTIVITEITEN, NIET VERKEERD GAAN EN EEN SNELLE TOENAME VAN CULTIVATIE-ENERGIE.....	6
7. GEEN BEKOMMERNIS OVER LOCATIE, TIJD OF RICHTING TIJDENS HET UITVOEREN VAN DE OEFENINGEN EN GEEN BEKOMMERNIS OVER HET BEËINDIGEN VAN DE OEFENING	6
8. ONDER DE BESCHERMING VAN MIJN WETSLICHAMEN IS ER GEEN REDEN OM INTERFERENTIE VAN EXTERN KWAAD TE VREZEN	7
HOOFDSTUK II.....	8
ILLUSTRATIES EN UITLEG VAN DE OEFENINGEN	8
1. <i>Boeddha toont duizend handen</i>	8
2. <i>Falun staande houding</i>	14
3. <i>De twee kosmische uitersten doordringen</i>	17
4. <i>Falun hemelse circulatie</i>	20
5. <i>Versterken van de goddelijke krachten</i>	24
HOOFDSTUK III	29
MECHANISMEN EN PRINCIPES	29
VAN DE OEFENINGEN.....	29
1. <i>De eerste oefening</i>	29
2. <i>De tweede oefening</i>	32
3. <i>De derde oefening</i>	33
4. <i>De vierde oefening</i>	36
5. <i>De vijfde oefening</i>	38
APPENDIX I VEREISTEN VOOR FALUN DAFA ASSISTENTIECENTRA	41
APPENDIX II BEPALINGEN VOOR FALUN DAFA DISCIPELS BIJ HET VERSPREIDEN VAN DE GROTE WET EN HET AANLEREN VAN DE OEFENINGEN.....	42
APPENDIX III DE STANDAARDEN VOOR FALUN DAFA ASSISTENTEN	43
APPENDIX IV MEDEDELING VOOR BEOEFENAARS VAN FALUN DAFA	44

Hoofdstuk I

De karakteristieken van Falun Dafa¹

Falun Boeddha Wet² is een grote cultivatieweg van hoog niveau van de Boeddha School waarin vereenzelviging met de hoogste karakteristiek van het universum, Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid, het fundament is van de cultivatiebeoefening. De cultivatie wordt geleid door deze opperste karakteristiek en is gebaseerd op de principes van de evolutie van het universum. Wat wij cultiveren is dus een Grote Wet of een Grote Tao.

Falun Boeddha Wet richt zich rechtstreeks tot de harten van de mensen en maakt duidelijk dat cultivatie van inborst de sleutel is tot het toenemen van cultivatie-energie. Het niveau van iemands cultivatie-energie is zo hoog als het niveau van zijn of haar inborst en dit is een absolute waarheid van het universum. “Inborst” omvat de transformatie van deugd (een witte substantie) en karma (een zwarte substantie), het achterlaten van gewone menselijke verlangens en gehechtheden en de bekwaamheid om de allermoeilijkste ontberingen te doorstaan. Het omvat ook vele dingen die een persoon moet cultiveren om zijn of haar niveau te verhogen.

Falun Boeddha Wet omvat ook cultivatie van het lichaam, die tot stand wordt gebracht door het uitvoeren van de oefeningen van de Grote Weg naar voltooiing - een grote oefenpraktijk van hoog niveau van de Boeddha School. Eén doel van de oefeningen is de supernormale vermogens en energiemechanismen van een beoefenaar te versterken, gebruikmakend van zijn of haar krachtige energiepotentie, zodat bereikt wordt dat de Wet de beoefenaar verfijnt. Een ander doel is vele levende wezens in het lichaam van een beoefenaar te ontwikkelen. In cultivatiebeoefening van hoog niveau zal het Onsterfelijke Kind of het Boeddhalichaam geboren worden en vele vermogens zullen ontwikkeld worden. De oefeningsbewegingen zijn noodzakelijk om deze dingen te transformeren en te cultiveren. De oefeningen zijn een deel van de harmonisatie en perfectie in onze Grote Wet. De Grote Wet is dus een alomvattend cultivatiesysteem voor geest en lichaam. Het wordt ook “De Grote Weg naar voltooiing” genoemd. Deze Grote Wet vereist én cultivatie én oefeningen, waarbij cultivatie prioriteit heeft over de oefeningen. Iemands cultivatie-energie zal niet verhogen als hij slechts de oefeningen doet en er niet in slaagt zijn inborst te cultiveren. Een persoon die enkel zijn inborst cultiveert en de oefeningen van de Grote Weg naar voltooiing niet uitvoert, zal de groei van zijn energiepotentie belemmerd zien en zijn oorspronkelijk lichaam onveranderd.

Om meer mensen met voorbestemde relaties en mensen die gedurende vele jaren cultivatie hebben beoefend, maar er niet toe in staat zijn geweest hun cultivatie-energie te verhogen, in staat te stellen de Wet te verwerven en vanaf het begin op een hoog niveau te cultiveren en hun cultivatie-energie snel te verhogen om direct voltooiing te bereiken, heb ik hierbij aan het publiek deze Grote Wet voor het cultiveren van Boeddhachap, die ik zelf heb gecultiveerd en waartoe ik ben verlicht in het verre verleden, meegedeeld. Deze cultivatieweg brengt een mens tot harmonie en wijsheid. De bewegingen zijn beknopt, aangezien een grote weg extreem simpel en eenvoudig is.

De Falun staat centraal in de cultivatiebeoefening in Falun Boeddha Wet. Falun is een intelligente, roterende entiteit, opgebouwd uit materie van hoge energie. De Falun die ik in de onderbuik van een beoefenaar plaats, roteert constant, vierentwintig uur per dag. (Echte beoefenaars kunnen een Falun verkrijgen door mijn boeken te lezen, mijn lezingen op video te bekijken, mijn lezingen op audiocassette te beluisteren of te studeren met leerlingen van de Grote Wet.) De Falun helpt beoefenaars automatisch te cultiveren. Dat wil zeggen, de Falun cultiveert beoefenaars te allen tijde, zelfs al voeren ze de oefeningen niet ieder moment uit. Van alle cultivatiewegen die tot op heden aan de wereld geïntroduceerd zijn, is dit de enige die bereikt heeft dat “de Wet de beoefenaar verfijnt”.

De roterende Falun bezit dezelfde aard als het universum en is er de miniatuur van. Het Dharmawiel van de Boeddha School, yin-yang van de Tao School en alles in de wereld van tien

¹ Falun Dafa – “De Grote Wet van het Wetswiel” Zowel de naam Falun Dafa als Falun Gong worden gebruikt om deze praktijk te beschrijven.

² Falun – “Wetswiel”; Fa – “Weg, Wet of Principes”

richtingen³ wordt weerspiegeld in de Falun. De Falun biedt redding aan de beoefenaar wanneer het inwaarts (met de klok mee) draait, aangezien het een grote hoeveelheid energie van het universum absorbeert en die transformeert in cultivatie-energie. De Falun biedt redding aan anderen wanneer het uitwaarts (tegen de klok in) draait, aangezien het energie vrijlaat die ieder wezen kan redden en die elke abnormale toestand kan rectificeren; het komt ten goede aan mensen dichtbij de beoefenaar.

Falun Dafa stelt beoefenaars in staat zich te vereenzelvigen met de hoogste karakteristiek van het universum, Waarachtigheid-Mededogen-Verdraagzaamheid. Het verschilt fundamenteel van alle andere beoefeningsmethoden en heeft acht grote onderscheidende karakteristieken.

1. Cultivatie van een Falun; geen cultivatie of vorming van elixer

De Falun bezit dezelfde aard als het universum en is een intelligente, draaiende entiteit gemaakt van hoge-energiematerie. De Falun draait constant in de onderbuik van de beoefenaar en verzamelt continue energie van het universum die wordt getransformeerd en omgezet in cultivatie-energie. Cultivatie beoefenen in Falun Dafa kan de cultivatie-energie van beoefenaars dus doen toenemen en hen toelaten om ongewoon snel de toestand van het ontsluiten van cultivatie-energie te bereiken. Zelfs die mensen die gecultiveerd hebben gedurende meer dan duizend jaar hebben deze Falun willen verwerven maar konden dat niet. Heden ten dage cultiveren en vormen alle beoefeningspraktijken die in onze samenleving populair zijn elixer. Ze worden elixer methode-qigong genoemd. Het is zeer moeilijk voor beoefenaars van elixer methode-qigongpraktijken om in dit leven het ontsluiten van cultivatie-energie en verlichting te bereiken.

2. De Falun verfijnt de beoefenaar zelfs wanneer hij de oefeningen niet aan het doen is

Aangezien beoefenaars elke dag moeten werken, studeren, eten en slapen, kunnen ze geen vierentwintig uur per dag de oefeningen doen. Desondanks draait de Falun constant en helpt de beoefenaars het effect te bereiken van het vierentwintig uur per dag oefeningen doen. Dus, hoewel beoefenaars de oefeningen niet elk moment kunnen doen, verfijnt de Falun beoefenaars nog steeds zonder onderbreking. In het kort, zelfs als de beoefenaar de oefeningen misschien niet aan het doen is, is de Wet de beoefenaar aan het zuiveren.

Vandaag de dag heeft nergens in de wereld een andere, aan het publiek geïntroduceerde beoefeningspraktijk het probleem opgelost van het vinden van tijd voor zowel werk als oefeningen. Alleen Falun Dafa heeft dit probleem opgelost. Falun Dafa is de enige cultivatieweg die heeft bereikt dat de Wet de beoefenaar verfijnt.

3. Het hoofdbewustzijn cultiveren zodat jij cultivatie-energie verkrijgt

Falun Dafa cultiveert iemands hoofdbewustzijn. Beoefenaars moeten bewust hun hart cultiveren, al hun gehechtheden opgeven en hun inborst verbeteren. Je mag niet in een trance zijn of jezelf verliezen wanneer je de Grote Weg naar voltooiing beoefent. De oefeningen moeten te allen tijde door het hoofdbewustzijn geleid worden. De cultivatie-energie die op deze manier gecultiveerd is, zal aan jouw lichaam groeien en je zult cultivatie-energie verkrijgen die je zelf met je mee kan nemen. Dit is waarom Falun Dafa zo kostbaar is - jijzelf kan cultivatie-energie verwerven.

Gedurende duizenden jaren hebben alle andere beoefeningsmethoden die onder gewone mensen geïntroduceerd waren het nevenbewustzijn van de beoefenaar gecultiveerd; het vleselijke lichaam en het hoofdbewustzijn van de beoefenaar hebben enkel als medium gediend. Op het ogenblik dat de beoefenaar voltooiing bereikt zal zijn nevenbewustzijn opstijgen en de cultivatie-energie met zich meenemen. Er blijft dan niets over voor het hoofdbewustzijn van de beoefenaar en zijn oorspronkelijk lichaam - een leven van cultivatie-inspanning is tevergeefs. Natuurlijk, wanneer een beoefenaar zijn hoofdbewustzijn cultiveert, verwerft zijn nevenbewustzijn ook wat cultivatie-energie en verbetert op natuurlijke wijze samen met het hoofdbewustzijn.

³ Wereld van tien richtingen - de Boeddha School conceptualiseert de wereld als bestaande uit tien richtingen.

4. Cultivatie van zowel geest als lichaam

“Cultivatie van geest” in Falun Dafa verwijst naar de cultivatie van iemands inborst. Inborst cultiveren neemt voorrang omdat het wordt beschouwd als de sleutel tot het doen toenemen van cultivatie-energie. Met andere woorden, de cultivatie-energie die iemands niveau bepaalt, wordt niet verkregen door oefeningen te doen maar door zijn inborst te cultiveren. Het niveau van iemands cultivatie-energie is zo hoog als het niveau van zijn inborst. De inborst in Falun Dafa bestrijkt een veel wijder gebied dan enkel deugdzaamheid; het omvat vele soorten dingen, waaronder deugdzaamheid.

“Cultivatie van lichaam” in Falun Dafa verwijst naar het bereiken van een lange levensduur. Door het uitvoeren van de oefeningen ondergaat iemands oorspronkelijk lichaam transformatie en wordt het verduurzaamd. Iemands hoofdbewustzijn en vleeselijk lichaam worden één, zodoende wordt voltooiing van het geheel bereikt. Cultivatie van het lichaam verandert de moleculaire componenten van het menselijke lichaam fundamenteel. Door de elementen van cellen te vervangen door hoge-energiematerie wordt het menselijke lichaam omgezet in een lichaam gemaakt van materie van andere dimensies. Als resultaat zal men voor altijd jong blijven. De kwestie wordt fundamenteel opgelost. Falun Dafa is zodoende een echte cultivatiepraktijk van zowel geest als lichaam.

5. Vijf oefeningen die eenvoudig en gemakkelijk te leren zijn

Een grote weg is buitengewoon eenvoudig en gemakkelijk. Breed bekeken heeft Falun Dafa een klein aantal oefeningsbewegingen en toch zijn de te ontwikkelen dingen talrijk en veelomvattend. De bewegingen beheersen elk aspect van het lichaam en de vele dingen die ontwikkeld zullen worden. Alle vijf de oefeningen worden volledig geleerd aan beoefenaars. Onmiddellijk vanaf het begin zullen de gebieden in het lichaam van de beoefenaar waar de energie geblokkeerd is, geopend worden en een grote hoeveelheid energie zal geabsorbeerd worden van het universum. In een zeer korte tijdsspanne zullen de oefeningen nutteloze substanties uit het lichaam van de beoefenaar verdrijven en het zuiveren. De oefeningen helpen beoefenaars ook hun niveau te verhogen, hun goddelijke krachten te versterken en de staat van het zuiverwit lichaam te bereiken. Deze vijf oefeningen zijn ver voorbij de gebruikelijke oefeningen die de meridianen of het grote en kleine hemelse circuit openen. Falun Dafa voorziet beoefenaars van de meest geschikte en efficiënte cultivatieweg en is ook de beste en de meest waardevolle weg.

6. Geen gebruik van mentale activiteiten, niet verkeerd gaan en een snelle toename van cultivatie-energie

Falun Dafa cultivatiebeoefening is vrij van intentie, zonder concentratie en wordt niet geleid door gedachteactiviteiten. Falun Dafa beoefenen is dus absoluut veilig en het is gegarandeerd dat beoefenaars niet verkeerd zullen gaan (niet van het rechte pad zullen afwijken). De Falun beschermt beoefenaars tegen verkeerd gaan in de beoefening en ook tegen verstoring door mensen met een gebrekkige inborst. Bovendien kan de Falun automatisch iedere abnormale toestand herstellen.

Beoefenaars beginnen hun cultivatie op een zeer hoog niveau. Zolang ze de moeilijkste van alle ontberingen kunnen dragen, kunnen verdragen wat moeilijk te verdragen is, hun inborst kunnen handhaven en echt maar één cultivatieweg beoefenen, zullen ze ertoe in staat zijn binnen een paar jaar de toestand te bereiken van drie bloemen die samenkomen op de kruin van het hoofd. Dit is het hoogste niveau dat iemand kan bereiken gedurende cultivatie in de wereldse Wet.

7. Geen bekommernis over locatie, tijd of richting tijdens het uitvoeren van de oefeningen en geen bekommernis over het beëindigen van de oefening

De Falun is een miniatuur van het universum. Het universum draait, ieder van zijn melkwegen draait en de aarde draait ook. Dus noord, zuid, oost en west kunnen niet onderscheiden worden. Falun Dafa beoefenaars beoefenen cultivatie in overeenstemming met de fundamentele natuur van het universum en de wet van de evolutie van het universum. Dus ongeacht naar welke richting een beoefenaar gekeerd is, hij of zij is de oefeningen aan het doen in elke richting. Aangezien de Falun

constant draait, is er geen concept van tijd; beoefenaars kunnen de oefeningen op ieder tijdstip doen. De Falun draait voor eeuwig en beoefenaars kunnen zijn rotatie niet stoppen, dus is er geen concept van het beëindigen van de oefening. Men beëindigt zijn bewegingen maar de beoefening wordt niet beëindigd.

8. Onder de bescherming van mijn Wetslichamen is er geen reden om interferentie van extern kwaad te vrezen

Het is zeer gevaarlijk voor een alledaagse persoon om plotseling dingen van hoog niveau te ontvangen, aangezien zijn of haar leven onmiddellijk in gevaar zal zijn. Beoefenaars zullen bescherming krijgen van mijn Wetslichamen wanneer ze mijn Falun Dafa leringen aanvaarden en echt cultivatie beoefenen. Zolang als je volhardt in het beoefenen van cultivatie zullen mijn Wetslichamen je beschermen tot je voltooiing bereikt. Mocht je besluiten om op een bepaald punt te stoppen met cultiveren dan zullen mijn Wetslichamen je verlaten.

De reden waarom vele mensen de principes van hoog niveau niet durven onderwijzen is dat ze er niet toe in staat zijn de verantwoordelijkheid op zich te nemen en de hemel verbiedt ook dat zij dit doen. Falun Dafa is een rechtschapen Wet. Eén oprechte geest kan alle kwaad bedwingen op voorwaarde dat de beoefenaar in zijn cultivatiebeoefening zijn inborst handhaaft, zijn gehechtheden achterlaat en zich onthoudt van alle incorrect streven, zoals voorgeschreven door de Grote Wet. Iedere slechte demon zal bang zijn en iedereen die niet gerelateerd is aan jouw verbetering zal zich niet met jou durven inlaten of jou durven storen. De leringen van Falun Dafa zijn dus compleet verschillend van die conventionele cultivatiemethoden of van de elixercultivatietheorieën van andere praktijken of takken van cultivatie.

Cultivatatie beoefenen in Falun Dafa bestaat uit vele niveaus van cultivatie binnen zowel de wereldse Wet als de bovenwereldse Wet. Deze cultivatiepraktijk begint onmiddellijk, vanaf het begin, op een zeer hoog niveau. Falun Dafa verschaft de meest geschikte cultivatieweg aan zijn beoefenaars alsook aan diegenen die gedurende een lange tijd cultivatie hebben beoefend maar er toch niet in geslaagd zijn hun cultivatie-energie te verhogen. Wanneer de energiepotentie en de inborst van een beoefenaar een bepaald niveau bereiken, kan hij of zij een onverwoestbaar, nooit-degenererend lichaam verwerven terwijl hij in de seculiere wereld is. Een beoefenaar kan ook het ontsluiten van cultivatie-energie, verlichting en het stijgen naar hoge niveaus van de gehele persoon bereiken. Diegenen met grootse vastberadenheid zouden deze Wet moeten studeren, zich inspinnen om de juiste vrucht te bereiken, hun inborst verbeteren en hun gehechtheden opgeven - alleen dan zullen zij ertoe in staat zijn voltooiing te bereiken.

Hoofdstuk II

Illustraties en uitleg van de oefeningen

1. Boeddha toont duizend handen

(fo zhan qianshou fa)

Principes: De kern van ‘Boeddha toont duizend handen’ bestaat uit het strekken van het lichaam. Dit strekken deblokkeert de streken waar de energie verstopt is, stimuleert de energie in het lichaam en onder de huid zodat die krachtig circuleert en absorbeert automatisch een grote hoeveelheid energie van het universum. Dit stelt alle meridianen in het lichaam van een beoefenaar in staat te openen vanaf het begin. Wanneer iemand deze oefening uitvoert, zal het lichaam een speciaal gevoel van warmte en van het bestaan van een sterk energieveld hebben. Dit wordt veroorzaakt door het strekken en openen van alle meridianen door het hele lichaam. ‘Boeddha toont duizend handen’ is samengesteld uit acht bewegingen. De bewegingen zijn redelijk simpel, maar toch controleren ze vele dingen die ontwikkeld worden door de cultivatiemethode als geheel. Tegelijkertijd stellen ze de beoefenaars in staat om snel in een toestand te komen geheel omringd door een energieveld. Beoefenaars zouden deze bewegingen als een basisoefening moeten uitvoeren. Ze worden meestal eerst gedaan en zijn één van de versterkende methoden voor iemands cultivatiebeoefening.

Vers:⁴

shenshen heyi⁵
dongjing sui⁶
dingtian duzun⁷
qianshou foli⁸

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 wordt niet te slap. Trek de onderste kaak lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat enige ruimte tussen de bovenste en onderste tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Behoud een serene gelaatsuitdrukking.

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 onderarmen open staan (Figuur 1-1).

⁴ 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.

⁵ *shenshen heyi* - verbind de geest en het lichaam met elkaar.

⁶ *dongjing sui* - beweeg of kom tot stilstand in overeenstemming met de energie mechanismen.

⁷ *dingtian duzun* - zo hoog als de hemel en onvergelijkbaar nobel.

⁸ *qianshou foli* - de duizendhandige Boeddha staat rechtop.

Maitreya⁹ strekt zijn rug (mile shenyao) - Hef de beide handen omhoog, beginnend vanuit jieyin¹⁰. 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.



Tathagata¹¹ giet energie in de top van het hoofd (rulai guanding) - Volgend op de vorige beweging, draai de beide handpalmen tegelijkertijd naar buiten, naar beide kanten, zodat de binnenkant van de polsen naar elkaar wijzen en een “trechter” van 140 graden vormen. Strek de polsen en beweeg de handen naar beneden (zoals in Afb. 1-3). Houd de handpalmen naar de borst gericht, met een afstand van 10 cm tussen de palmen en het lichaam. Breng beide handen naar beneden, naar de onderbuik (zoals in Afb. 1-4).

De handen samendrukken voor de borst (shuangshou heshi) - Draai ter hoogte van de onderbuik de handen, zodat de ruggen van de handen naar elkaar gericht zijn. Breng, 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 de muis van de handen tegen elkaar en laat een holle ruimte in het centrum van de handpalmen. Houd de ellebogen omhoog, waarbij de voorarmen een rechte lijn

⁹ 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.

¹⁰ jieyin - afkorting voor “Liangshou Jieyin.”

¹¹ Tathagata - Een verlicht wezen in de Boeddha-School met een verlichtingsstatus die hoger is dan die van Bodhisattva en Arhat.

vormen. (Houd de handen voor al de oefeningen in de Lotus Palm positie¹² behalve wanneer je heshi en jieyin doet).



Handen wijzen naar hemel en aarde (zhangzhi qiankun)¹³ - Vertrekkende vanuit heshi, doe de handen ongeveer 2 tot 3 cm uit elkaar (Figuur 1-6) 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. Beide handen zouden een rechte lijn moeten vormen met de voorarmen. Strek dan de linkervoorarm diagonaal naar boven (Figuur 1-7). Zorg ervoor dat de palm naar beneden gericht is en op dezelfde hoogte is als het hoofd. Houd de rechterhand voor de borst met de palm naar boven gericht. Duw, nadat de linkerarm de juiste positie bereikt, het hoofd naar boven, druk de voeten naar beneden en strek het hele lichaam zo ver mogelijk. Strek gedurende 2 tot 3 seconden en ontspan dan onmiddellijk het hele lichaam. Breng de linkerhand terug naar de voorkant van de borst en vorm heshi (Figuur 1-5). Draai vervolgens de handen in de tegenovergestelde richtingen, zodat de rechterhand bovenaan is en de linkerhand onderaan (Figuur 1-8). Strek de rechterhand uit en herhaal de voorgaande bewegingen van de linkerhand (Figuur 1-9). Ontspan na het strekken het hele lichaam. Breng de handen voor de borst in heshi.

¹² 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 ombuigt in de richting van het centrum van de palm.

¹³ Noot: De beschrijving legt de bewegingen uit voor mannen. Voor vrouwen zijn de handbewegingen tegengesteld aan die van mannen.



圖1-9



圖 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 krachtig het hele lichaam in vier richtingen (Figuur 1-10). Strek gedurende 2 tot 3 seconden. Ontspan onmiddellijk het hele lichaam en vorm heshi.

Twee draken duiken in de zee (shuanglong xiahai) - Vertrekkend vanuit heshi, doe de handen 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 het hele lichaam, gebruik kracht. Strek gedurende 2 tot 3 seconden, ontspan dan onmiddellijk het gehele lichaam. Beweeg de handen naar heshi voor de borst.

Bodhisattva¹⁴ plaatst de handen op de lotus bloem (pusa fulian) - Vertrekkend vanuit heshi, doe de handen van elkaar en strek ze diagonaal uit naar beneden langs de zijkanten van het lichaam (Figuur 1-12). Strek de armen zodat de hoek tussen de armen en het lichaam ongeveer 30 graden is. Duw tegelijkertijd het hoofd omhoog, druk de voeten naar beneden en strek het hele lichaam, gebruik kracht. Strek gedurende 2 tot 3 seconden, ontspan dan onmiddellijk het gehele lichaam. Beweeg de handen naar heshi voor de borst.

¹⁴ Bodhisattva - Een Verlicht Wezen met vrucht status in de Boeddha School, dat hoger is dan Arhat maar lager dan Tathagata.



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

Arhat¹⁵ draagt een berg op zijn rug (luohan beishan) - (Figuur 1-13) Vertrekkend vanuit heshi, doe de handen 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. Duw op dit punt het hoofd naar boven, druk de voeten naar beneden en strek het gehele lichaam, gebruik kracht. (Houd het lichaam rechtop - leun niet naar voren maar strek vanuit de borst.) Strek gedurende 2 tot 3 seconden, ontspan dan onmiddellijk het hele lichaam. Beweeg de handen naar heshi voor de borst.

Vajra¹⁶ doet de berg omvallen (jingang paishan) - Vanuit heshi, doe de handen van elkaar terwijl je voorwaarts duwt met de handpalmen. Laat de vingers naar boven wijzen. 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 en strek krachtig het hele lichaam (Figuur 1-14). Strek gedurende 2 tot 3 seconden, ontspan dan onmiddellijk het hele lichaam. Beweeg de handen naar heshi.

Houd de handen over elkaar voor de onderbuik (diekou xiaofu) - Vertrekkend vanuit heshi, beweeg de handen 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. Keer de palm van de buitenste hand 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.

¹⁵ Arhat - Verlicht wezen met Vrucht Status in de Boeddha School die voorbij de Drie Werelden is maar die lager is dan een Bodhisattva.

¹⁶ Vajra - Hier verwijst deze term naar de gevechtscdienaren van een Boeddha.



Afsluitende Positie - Voeg de handen samen (shuangshou jieyin) (Figuur 1-16).

2. Falun staande houding (Falun zhuang Fa)

Principe: ‘Falun staande houding’ is een rustige, staande meditatie bestaande uit vier wielomvattende posities. Regelmatige uitvoering van ‘Falun staande houding’ zal de volledige opening van het hele lichaam bevorderen. Het is een veelomvattende cultivatieoefening die wijsheid bevordert, kracht vergroot, iemands niveau verhoogt en goddelijke krachten versterkt. De bewegingen zijn eenvoudig, maar er kan veel bereikt worden door de oefening. De armen van beginners kunnen zwaar en pijnlijk aanvoelen. Na het doen van de oefeningen zal het lichaam zich onmiddellijk ontspannen voelen zonder de soort vermoeidheid te voelen die men ervaart na het werken. Wanneer beoefenaars de duur en frequentie van de oefeningen verhogen, kunnen ze een Falun voelen draaien tussen de armen. De bewegingen van ‘Falun staande houding’ zouden op een natuurlijke manier gedaan moeten worden. Streef het opzettelijk heen en weer zwaaien niet na. Het is normaal om lichtjes te bewegen, maar duidelijk heen en weer zwaaien zou gecontroleerd moeten worden. Hoe langer de oefeningstijd hoe beter, maar het verschilt van persoon tot persoon. Verlies bij het bereiken van een toestand van rust niet het bewustzijn dat je de oefeningen aan het doen bent, maar behoud het.

Vers:

shenghui zengli¹⁷
rongxin qingti¹⁸
simiao siwu¹⁹
falun chuqi²⁰

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 onderste kaak lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat enige ruimte tussen de bovenste en onderste tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Behoud een serene gelaatsuitdrukking.

Voeg de handen samen (liangshou jieyin) (Figure 2-1)

Het Wiel voor het hoofd houden (touqian baolun) - Start vanuit jieyin (de positie met samengevoegde handen). 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 (Figuur 2-2). Laat de vingers van de handen naar elkaar wijzen met een afstand van 15 cm ertussen. Vorm een cirkel met de armen. Ontspan het hele lichaam.

¹⁷ *shenghui zengli* - verhoog wijsheid en versterk krachten.

¹⁸ *rongxin qingti* - harmoniseer het hart en verlicht het lichaam.

¹⁹ *simiao siwu* - als in een wonderlijke en verlichte staat.

²⁰ *falun chuqi* - Falun begint te stijgen.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Het Wiel voor de onderbuik houden (fuqian baolun) - Beweeg beide handen langzaam naar beneden. Houd de armen in de wielomvattende houding wanneer ze de onderbuik bereiken (Figuur 2-3). Houd beide ellebogen naar voren, houd de oksels open. Houd de handpalmen naar boven gericht, houd de vingers naar elkaar gericht en houd de armen in de vorm van een cirkel.

Het Wiel boven het hoofd houden (touding baolun) - Breng de handen, terwijl je de wielomvattende houding aanhoudt, langzaam omhoog tot ze boven het hoofd zijn (Figuur 2-4). Richt de vingers van beide handen naar elkaar en richt de handpalmen naar beneden. Houd een afstand van 20 tot 30 cm tussen de vingertoppen van beide handen. Laat de armen een cirkel vormen. Houd de schouders, armen, ellebogen en polsen ontspannen.

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 2-5). Houd de handpalmen naar de oren gericht, met beide schouders ontspannen en de voorarmen rechtop. Houd de handen niet te dicht bij de oren.

Houd de handen over elkaar voor de onderbuik (diekou xiaofu) (Figuur 2-6) - Beweeg de handen naar beneden tot aan de onderbuik. Houd de handen over elkaar.

Afsluitende positie - liangshou jieyin (Voeg de handen samen) (Figuur 2-7).



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

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

Principe: ‘De twee kosmische uitersten doordringen’ kanaliseert de energie van de kosmos en vermengt die met de energie binnenin het lichaam. Een grote hoeveelheid energie wordt uitgestoten en opgenomen tijdens deze oefening, wat de beoefenaar er toe in staat stelt zijn of haar lichaam in heel korte tijd te zuiveren. Tegelijkertijd opent de oefening de meridianen op de top van het hoofd en deblokkeert de doorgangen onder de voeten. De handen bewegen op en neer volgens de energie binnenin het lichaam en de mechanismen buiten het lichaam. De opwaarts bewegende energie beweegt razendsnel uit de top van het hoofd en reist onmiddellijk naar het hoogste kosmische uiterste; de neerwaarts bewegende energie wordt vanuit de onderkant van de voeten vrijgelaten en raast onmiddellijk naar het laagste kosmische uiterste. Nadat de energie terugkeert van de beide extremen wordt ze daarna uitgestuurd in de tegenovergestelde richting. De handbewegingen worden negen keer gedaan.

Nadat de op en neer gaande bewegingen met één hand negen keer gedaan zijn, dienen beide handen negen maal op en neer te glijden. Daarna wordt de Falun vier keer voor de onderbuik met de klok mee gedraaid om de energie van de buitenkant naar de binnenkant van het lichaam te draaien. De bewegingen eindigen met het samenvoegen van de handen.

Stel je, alvorens de oefeningen te doen, voor dat je twee lege vaten bent, rechtopstaand tussen hemel en aarde, gigantisch en onvergelijkbaar groot. Dit helpt om de energie te kanaliseren.

Vers:

jinghua benti²¹
fakai dingdi²²
xinci yimeng²³
tongtian chedi²⁴

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 onderste kaak lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat een beetje ruimte tussen de bovenste en onderste tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Houd een serene gelaatsuitdrukking.

Voeg de handen samen (liangshou jieyin) - (Figuur 3-1)

Druk de handen samen voor de borst (shuangshou heshi) - (Figuur 3-2)

²¹ *jinghua benti* - zuiver het lichaam.

²² *fakai dingdi* - de Fa ontsluit de bovenste en onderste energiedoorgangen.

²³ *xinci yimeng* - het hart is mededogend en de wil is sterk.

²⁴ *tongtian chedi* - bereik het hoogste punt van de hemel en het diepste punt van de aarde.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Enkelhandige op en neer glijdende beweging (danshou chong'guan) - Vanuit heshi, laat tegelijk één hand naar boven glijden en de andere hand naar beneden. De handen zouden langzaam mee moeten glijden met de energiemechanismen aan de buitenkant van het lichaam. De energie binnenin het lichaam beweegt op en neer gelijktijdig met de handbewegingen. (Figuur 3-3). Mannen beginnen met de linkerhand omhoog te laten glijden; vrouwen beginnen met de rechterhand omhoog te laten glijden. Beweeg deze hand langs het gezicht en strek ze uit boven het hoofd. Breng intussen de rechterhand (voor vrouwen de linkerhand) langzaam naar beneden. Verwissel dan de posities van de handen (Figuur 3-4). Houd de handpalmen naar het lichaam gericht op niet meer dan 10 cm afstand. Houd het hele lichaam ontspannen. Eén op-en-neer beweging van elke hand wordt als één geteld. Laat de handen negen keer na elkaar op en neer glijden.

Tweehandige op en neer glijdende beweging (shuangshou chong'guan) - Houd, na de enkelhandige op en neer glijdende beweging, de linkerhand (de rechterhand voor vrouwen) omhoog en laat die wachten en breng langzaam de andere hand omhoog zodat beide handen naar boven wijzen (Figuur 3-5). Laat dan beide handen tegelijk langzaam naar beneden glijden (Figuur 3-6).

Houd, wanneer men beide handen op en neer laat glijden, de palmen naar het lichaam gericht op een afstand van niet meer dan 10 cm. Een volledige op en neer beweging telt als één. Laat de handen negen keer na elkaar op en neer glijden.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

De Falun draaien met twee handen (shuangshou tuidong falun) - Beweeg, na de negende tweehandige op en neer beweging, beide handen naar beneden langs het hoofd en langs de borst tot ze de streek van de onderbuik bereiken (Figuur 3-7). Draai de Falun met beide handen (Figuur 3-8, Figuur 3-9). Voor mannen is de linkerhand aan de binnenkant en voor vrouwen is de rechterhand aan de binnenkant. Houd een afstand van ongeveer 2-3 cm tussen de handen en tussen de binnenste hand en de onderbuik. Draai de Falun vier maal met de klok mee om de energie van de buitenkant naar de binnenkant van het lichaam te draaien. Houd tijdens het draaien van de Falun de handen binnen de streek van de onderbuik.

Afsluitende positie - liangshou jieyin (voeg beide handen samen) (Figuur 3-10).



圖 3-9



圖 3-10

4. Falun hemelse circulatie (falun zhoutian fa)

Principe: ‘Falun hemelse circulatie’ maakt het mogelijk dat de energie van het menselijk lichaam circuleert over grote gebieden - dat wil zeggen, niet enkel in één of verschillende meridianen, maar van de hele yin zijde naar de hele yang zijde van het lichaam, ononderbroken heen en weer. Deze oefening is ver voorbij de gebruikelijke methoden van het openen van de meridianen of de grote en kleine hemelse circuits. ‘Falun hemelse circulatie’ is een cultivatieoefening van tussenliggend niveau. Met de vorige drie oefeningen als basis kunnen de meridianen van het gehele lichaam (inclusief het grote hemelse circuit) snel geopend worden door deze oefening uit te voeren. Vanaf de top tot aan de onderkant zullen de meridianen geleidelijk aan, door het hele lichaam heen, met elkaar verbonden worden. Het meest opmerkelijke kenmerk van de oefening is haar gebruik van de Falun rotatie om alle abnormale condities in het menselijke lichaam te rectificeren. Dit stelt het menselijke lichaam - een klein universum - ertoe in staat terug te keren naar zijn originele staat en maakt het mogelijk dat alle meridianen binnenin het lichaam gedeblokkeerd worden. Wanneer deze toestand bereikt wordt, heeft men een zeer hoog niveau van cultivatie binnen de wereldse Wet bereikt. Wanneer deze oefening gedaan wordt, volgen beide handen de energiemechanismen. De bewegingen zijn geleidelijk, langzaam en soepel.

Vers:

xuanfa zhixu²⁵
xinqing siyu²⁶
fanben guizhen²⁷
youyou siqi²⁸

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 onderste kaak lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat een beetje ruimte tussen de bovenste en onderste tanden en sluit de lippen. Sluit de ogen zacht. Behoud een serene geletsuitdrukking.

Voeg de handen samen (Liangshou Jieyin) - (Figuur 4-1)

Druk de handen samen voor de borst (Shuangshou Heshi) - (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 niet meer dan 10 cm tussen de handen en het lichaam. Breng de handen, na de onderbuik voorbij te gaan, verder naar beneden tussen de benen. Beweeg de handen naar beneden met de palmen naar de binnenkant van de benen gericht, buig tegelijk voorover en buig door de knieën (Figuur 4-3). 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 4-4). Buig beide polsen lichtjes en breng de handen omhoog langs de achterkant van de benen (Figuur 4-5). Recht de rug terwijl de handen langs de rug omhoog worden gebracht (Figuur 4-6).

²⁵ *xuanfa zhixu* - de roterende wet bereikt de leegte.

²⁶ *xinqing siyu* - het hart is helder als zuivere jade.

²⁷ *fanben guizhen* - terugkerend naar je oorsprong en ware zelf.

²⁸ *youyou siqi* - je voelt je licht, alsof je zweeft.



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 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. Maak, wanneer de handen niet meer hoger langs de rug opgeheven kunnen worden, holle vuisten (de handen dragen op dat moment geen energie) (Figuur 4-7) en haal ze dan naar voren, passerend onder de onderarmen. 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 4-8). Plaats de handen over de schouders (en laat er een ruimte tussen). Beweeg beide geopende handpalmen langs de yang (buitenste) zijde van de armen. Richt, wanneer je de polsen bereikt, het centrum van beide handpalmen naar elkaar op een afstand van 3 tot 4 cm. Op dit moment zouden de handen en de armen een rechte lijn moeten vormen. (Figuur 4-9). Draai, zonder te pauzeren, beide handpalmen om, alsof je een bal omdraait; 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 (Figuur 4-10). De handen zouden een 'x' moeten vormen aan de achterkant van het hoofd (Figuur 4-11). 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 over de top van het hoofd naar de voorkant van de borst. (Figuur 4-12). Dit is een volledig hemels circuit. Herhaal de bewegingen in totaal negen keer. Beweeg na negen keer de handen langs de borst neerwaarts naar de onderbuik. Overlap de handen voor de onderbuik. (Figuur 4-13).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Afsluitende positie - liangshou jieyin (Voeg beide handen samen) (Figuur 4-14).



圖 4-13

圖 4-14

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

Principe: ‘Versterken van de goddelijke krachten’ is een rustige cultivatieoefening. Het is een oefening met meerdere doelstellingen die goddelijke krachten (inclusief supernormale vermogens) en energiepotentie versterkt door de Falun te draaien door Boeddha handtekens te gebruiken. Deze oefening is boven het tussenliggende niveau en was oorspronkelijk een geheime oefening. Het uitvoeren van deze oefening vereist dat men zit met beide benen over elkaar gelegd. De benen enkelvoudig over elkaar leggen is aanvaardbaar in het initiële stadium als men de benen niet dubbel over elkaar kan leggen.²⁹ Uiteindelijk is de vereiste dat men met beide benen over elkaar gelegd zit. Gedurende de oefening is de stroom van energie sterk en is het energieveld rond het lichaam vrij groot. Hoe langer de benen over elkaar liggen hoe beter. Het hangt af van iemands doorzetting. Hoe langer men zit, hoe intenser de oefening is en hoe sneller iemands cultivatie-energie groeit. Denk nergens aan wanneer je deze oefening uitvoert - er is geen geestesintentie bij betrokken. Ga vanuit rust in een toestand van stilte. Je hoofdbewustzijn moet zich er echter van bewust zijn dat jij het bent die de oefening aan het doen is.

Vers:

youyi wuyi³⁰
yinsui jiqi³¹
sikong feikong³²
dongjing ruyi³³

Voorbereiding - Zit met beide benen over elkaar gelegd. Houd de rug recht en de nek rechtop. Trek de onderste kaak lichtjes naar binnen. Raak met het puntje van de tong het harde gehemelte, laat een beetje ruimte tussen de bovenste en onderste tanden en sluit de lippen. Houd het hele lichaam ontspannen maar niet te los. Sluit de ogen zacht. Mededogen komt op in het hart. De gelaatsuitdrukking straalt vrede en sereniteit uit.

Houd beide handen in jieyin aan de onderbuik (Figuur 5-1). Treed geleidelijk binnen in een toestand van rust.

De handbewegingen uitvoeren (da shouyin) - Beweeg, vanuit jieyin, de samengevoegde handen langzaam naar boven. Laat wanneer de handen voor het hoofd zijn jieyin los en draai de handpalmen geleidelijk naar boven. Wanneer de palmen naar boven gericht zijn, zullen de handen hun hoogste punt bereikt hebben (Figuur 5-2). (Wanneer we de handbewegingen doen, leiden de voorarmen de bovenarmen met een zekere hoeveelheid kracht.) Haal dan de handen uiteen en draai ze naar achter om zo een cirkel te maken boven de top van het hoofd terwijl je de handen naar beneden brengt tot ze voor het hoofd zijn (Figuur 5-3). Laat beide handpalmen naar boven wijzen met de vingertoppen naar voor gericht (Figuur 5-4) en houd de ellebogen zoveel mogelijk naar binnen. Zet de polsen recht terwijl je ze voor de borst kruist. Voor mannen beweegt de linkerhand aan de buitenkant; voor vrouwen beweegt de rechterhand aan de buitenkant. Draai, wanneer beide armen een horizontale lijn hebben gevormd (Figuur 5-5), de pols van de buitenste hand naar buiten met de palm naar boven en maak een halve cirkel. Laat de palm naar boven en de vingertoppen naar achter gericht zijn. De hand zou moeten

²⁹ De benen enkelvoudig over elkaar leggen wordt ook aangeduid als de halve lotus houding, terwijl de benen dubbel over elkaar leggen ook gekend is als de volledige lotus houding.

³⁰ *youyi wuyi* - alsof met intentie, maar toch zonder intentie.

³¹ *yinsui jiqi* - handbewegingen volgen de energiemechanismen.

³² *sikong feikong* - schijnbaar leeg, maar toch niet leeg.

³³ *dongjing ruyi* - beweeg of wordt stil met gemak.

bewegen met aanzienlijke kracht. Draai intussen de palm van de binnenste hand langzaam naar beneden. Draai, wanneer de arm uitgestrekt is, de palm, zodat die naar voor gericht wordt. De onderste hand zou in een hoek van 30 graden ten opzichte van het lichaam gepositioneerd moeten zijn (Figuur 5-6). Beweeg vervolgens, terwijl je beide handpalmen naar het lichaam draait, de linkerhand³⁴ (de bovenste hand) naar beneden langs de binnenkant en de rechterhand³⁵ naar boven. Herhaal dan de voorgaande bewegingen met de tegenovergestelde handen en wissel de handposities (Figuur 5-7). Vervolgens zouden mannen de rechterpols (vrouwen de linkerpols) moeten strekken en de palm naar het lichaam keren. Breng, na de handen voor de borst te kruisen, de hand naar beneden tot de arm recht is en de hand boven het onderbeen is. Mannen draaien de linkerpalm (vrouwen de rechterpalm) naar binnen en bewegen die naar boven. Beweeg de hand, nadat ze elkaar gekruist hebben voor de borst, naar de voorkant van de linkerschouder (vrouwen naar de rechterschouder). Laat, wanneer de hand de positie bereikt, de palm naar boven en de vingertoppen naar voor wijzen (Figuur 5-8). Verwissel vervolgens de posities van de handen, gebruik makend van de voorgaande bewegingen. Met andere woorden, mannen zouden de linkerhand (vrouwen de rechterhand) langs de binnenkant moeten bewegen; de rechterhand voor mannen (de linkerhand voor vrouwen) zou aan de buitenkant moeten bewegen. Verwissel de posities van de handen (Figuur 5-9). Wanneer de handtekens worden gedaan zijn de bewegingen doorlopend, zonder onderbreking.



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

³⁴ Rechterhand voor vrouwen.

³⁵ Linkerhand voor vrouwen.



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Versterken (jiachi) - Beweeg, volgend op de voorgaande handbewegingen, de bovenste hand langs de binnenzijde en de onderste hand langs de buitenzijde. Mannen draaien de rechterhand³⁶ en bewegen die naar beneden met de palm naar de borst gericht. Mannen brengen de linkerhand omhoog (vrouwen de rechterhand). Steek, wanneer beide voorarmen de borst bereiken en een horizontale lijn vormen (Figuur 5-10), de handen uit naar de zijkant, terwijl de palm naar beneden wordt gedraaid (Figuur 5-11).

³⁶ Linkerhand voor vrouwen.



圖 5-10



圖 5-11

De handen bewegen over de knie naar buiten en blijven op de hoogte van het middel. De onderarm en de pols blijven op gelijke hoogte. De armen zijn ontspannen. (Figuur 5-12). Deze houding brengt goddelijke krachten van binnenin het lichaam naar de armen voor versterking. De palmen zullen tijdens het versterken warm aanvoelen, zwaar, elektrisch, verdoofd, alsof ze een gewicht dragen, enz. Maar streef deze gewaarwordingen niet na - laat ze gewoon natuurlijk verlopen. Hoe langer deze houding wordt aangehouden, hoe beter.



圖 5-12



圖 5-13

Mannen buigen de pols van de rechterhand in een hoek (vrouwen de linkerhand) om de palm naar binnen te keren, terwijl de hand naar de onderbuik wordt bewogen. Na de onderbuik te bereiken zou de palm naar boven moeten wijzen. Tegelijk zouden mannen de linkerhand (vrouwen de rechterhand) een beetje naar voor moeten draaien terwijl ze tot aan de kin wordt geheven. Wanneer de arm hetzelfde niveau als de schouders bereikt, zou de palm naar beneden gericht moeten zijn. Na de juiste positie bereikt te hebben, zouden de voorarmen en de handen horizontaal moeten zijn. Ga met het centrum van beide handpalmen naar elkaar gericht in deze positie zitten (Figuur 5-13). De versterkende houdingen moeten gedurende een lange tijd aangehouden worden, maar je mag ze zo lang aanhouden als je kan. Laat vervolgens de bovenste hand een halve cirkel maken naar voor en naar beneden naar de strek van de onderbuik. Hef tegelijk de onderste hand naar boven, terwijl je de palm naar beneden richt. Wanneer hij de kin bereikt, zou de arm op hetzelfde niveau als de schouders moeten zijn. Ga met het centrum van beide handpalmen naar elkaar gericht in deze positie zitten (Figuur 5-14). Hoe langer dit wordt aangehouden, hoe beter.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Rustige cultivatie (jinggong xiulian) - Laat, vertrekkende vanuit de voorgaande positie, de bovenste hand een halve cirkel voorwaarts en een daling naar de onderbuik maken en vorm jieyin met de handen (Figuur 5-15). Treed binnen in rustige cultivatie. Treed binnen in diepe stilte, maar wees er zeker van dat jouw hoofdbewustzijn weet dat je de oefening aan het doen bent. Hoe langer je zit hoe beter - blijf zitten zolang als je kan.

Afsluitende positie - Beweeg de handen naar heshi en treed uit de stilte (Figuur 5-16). Haal je benen uit elkaar.

Hoofdstuk III

Mechanismen en principes van de oefeningen

1. De eerste oefening

De eerste oefening wordt ‘Boeddha die duizend handen toont’ genoemd. Net zoals de naam suggereert, is het alsof een Boeddha of een Bodhisattva met duizend handen zijn of haar handen aan het tonen is. Natuurlijk, het is onmogelijk voor ons om duizend bewegingen te doen - je zou er niet toe in staat zijn je ze allemaal te herinneren en ze uitvoeren zou je uitputten. We gebruiken acht simpele, fundamentele bewegingen in deze oefening om dat idee weer te geven. Hoewel ze eenvoudig zijn, openen deze acht bewegingen de honderden meridianen in ons lichaam. Laat me je vertellen waarom we zeggen dat vanaf het begin onze beoefening op een zeer hoog niveau begint. Het is omdat wij niet gewoon één of twee meridianen openen, de ren en du³⁷ meridianen, of de acht extra meridianen.³⁸ In plaats daarvan openen wij alle meridianen en elk van hen is in simultane beweging vanaf het absolute begin. We beginnen zodoende onmiddellijk bij de aanvang op een zeer hoog niveau te oefenen.

Men moet het lichaam strekken en ontspannen bij het doen van deze oefening. De handen en benen moeten goed gecoördineerd zijn. Door te strekken en ontspannen worden de gebieden van verstopte energie in het lichaam gedeblokkeerd. Natuurlijk, als ik geen set van mechanismen in jouw lichaam had geplant, zouden de oefeningen helemaal geen enkel effect hebben. Bij het strekken wordt het hele lichaam geleidelijk tot zijn limiet uitgerekt - zelfs in die mate dat je je voelt alsof je splitst in twee mensen. Het lichaam strekt uit alsof het zeer lang en groot wordt. Er wordt geen intentie gebruikt. Na tot de limiet uit te rekken moet het lichaam abrupt ontspannen - je zou onmiddellijk moeten ontspannen wanneer je eenmaal tot de limiet gerekt hebt. Het effect hiervan is zoals een lederen zak gevuld met lucht: wanneer samengedrukt, stroomt de lucht eruit; wanneer men zijn hand van de zak afneemt, wordt de lucht er opnieuw ingetrokken; nieuwe energie wordt binnengenomen. Met dit mechanisme aan het werk worden de geblokkeerde gebieden van het lichaam geopend.

Wanneer het lichaam strekt, worden de hielen stevig naar beneden gedrukt en het hoofd wordt krachtig naar boven geduwd. Het is alsof alle meridianen in je lichaam worden gestrekt tot ze open zijn en dan abrupt ontspannen - je zou abrupt moeten ontspannen na het strekken. Je gehele lichaam wordt onmiddellijk geopend door deze beweging. Natuurlijk moeten we ook verscheidene mechanismen in je lichaam planten. Wanneer de armen strekken, worden ze geleidelijk en krachtig gestrekt tot de limiet is bereikt. De Tao School leert hoe energie te bewegen langs de drie yin en de drie yang meridianen. In feite zijn er niet alleen de drie yin en de drie yang meridianen maar ook honderden door elkaar lopende meridianen in de armen. Ze moeten allemaal open gestrekt en gedeblokkeerd worden. We openen alle meridianen onmiddellijk bij het begin van onze beoefening. Van de gewone cultivatiepraktijken gebruiken de echte - dit sluit dan diegene uit die qi gebruiken - de methode van het in beweging brengen van honderden meridianen via één energiekanaal. Het duurt voor deze praktijken een lange tijd - talloze jaren - om alle meridianen te openen. Onze praktijk mikt

³⁷ ren en du - Het du kanaal, of “gouverneurskanaal”, begint in de bekkenholte en reist opwaarts langs het midden van de rug. Het ren kanaal, of “conceptiekanaal”, reist opwaarts van de bekkenholte langs het midden van de voorzijde van het lichaam.

³⁸ acht extra meridianen - in Chinese geneeskunde zijn dit meridianen die bestaan in toevoeging tot de twaalf normale meridianen. De meeste van de acht extra meridianen kruisen de acupunctuurpunten van de twaalf normale meridianen en dus worden ze niet als onafhankelijke of hoofdmeridianen beschouwd.

direct op het openen van alle meridianen van bij het begin en daarom beginnen wij te oefenen op een zeer hoog niveau. Iedereen zou dit sleutelpunt moeten begrijpen.

Vervolgens zal ik over de staande houding spreken. Je moet op natuurlijke wijze met de voeten schouderbreed uiteen staan. De voeten hoeven niet evenwijdig te staan aangezien we hier geen dingen van de gevechtskunsten hebben. De staande houdingen van vele oefenpraktijken zijn ontstaan uit de paardenstand van de gevechtskunsten. Aangezien de Boeddha School redding bieden aan alle wezens onderwijst, zouden je voeten niet altijd naar binnen gekeerd moeten zijn. De knieën en heupen zijn ontspannen, de knieën lichtjes gebogen. Wanneer de knieën lichtjes gebogen zijn, zijn de meridianen daar geopend; wanneer iemand rechtop staat, zijn de meridianen daar star en geblokkeerd. Het lichaam wordt rechtop en ontspannen gehouden. Je moet volledig ontspannen van de binnenkant naar buiten toe, maar zonder te los te worden. Het hoofd zou rechtop moeten blijven.

De ogen zijn gesloten bij het uitvoeren van deze vijf oefeningen. Maar bij het leren van de bewegingen moet je je ogen openhouden en kijken om te zien of jouw bewegingen correct zijn. Later, wanneer je de bewegingen eenmaal hebt geleerd en ze in je eentje aan het uitvoeren bent, zouden de oefeningen met gesloten ogen gedaan moeten worden. Het puntje van de tong raakt het harde gehemelte, tussen de bovenste en de onderste tanden wordt er wat ruimte gehouden en de lippen zijn gesloten. Waarom moet de tong het harde gehemelte raken? Zoals je misschien wel weet, is het gedurende echte beoefening niet enkel het huiddiepe hemelse circuit dat in beweging is, maar ook alle meridianen in het lichaam die elkaar horizontaal of verticaal kruisen. Naast het feit dat er oppervlakkige meridianen zijn, zijn er ook meridianen op de interne organen en in de gaten tussen de interne organen. De mond is leeg dus het is nodig dat de tong opgeheven wordt om vanbinnen een brug te vormen die de energiestroom versterkt gedurende de circulatie van de meridianen en die de energie toelaat een circuit te vormen door de tong. De gesloten lippen doen dienst als een externe brug die oppervlakte-energie toelaat te circuleren. Waarom laten we een ruimte tussen de bovenste en de onderste tanden? Het is omdat als jouw tanden tijdens de oefening op elkaar geklemd zijn, ze dan vaster en vaster op elkaar zullen geklemd worden door de circulatie van de energie. Die delen van het lichaam die gespannen zijn, kunnen niet volledig getransformeerd worden. Dus elk deel dat niet ontspannen is, zal uiteindelijk uitgesloten worden en niet getransformeerd of ontwikkeld worden. De onderste en bovenste tanden zullen ontspannen als je er een ruimte tussen laat. Dit zijn de basisvereisten voor de oefeningsbewegingen. Er zijn drie overgangsbewegingen die later herhaald zullen worden in andere oefeningen. Ik zou die hier nu willen uitleggen.

Beide handen samendrukken voor de borstkas (liangshou heshi). Bij het doen van heshi vormen de voorarmen een rechte lijn en worden de ellebogen omhooggehouden zodat de oksels vrij blijven. Als de oksels dichtgedrukt worden, zullen de energiekkanalen daar volledig geblokkeerd zijn. De vingertoppen worden niet ter hoogte van het gezicht gehouden, maar juist voor de borstkas. Ze mogen het lichaam niet aanraken. Er wordt een holle ruimte bewaard tussen de handpalmen en de muizen van de handen worden zoveel mogelijk tegen elkaar gedrukt. Iedereen moet deze positie onthouden daar ze vele keren herhaald wordt.

De handen overlappen voor de onderbuik (diekou xiaofu). Gedurende de oefeningen moeten de ellebogen lichtjes omhooggehouden worden. We benadrukken dit om een goede reden: Als de oksels niet open zijn, zal de energie geblokkeerd zijn en niet door kunnen stromen. Bij het uitvoeren van deze houding is voor mannen de linkerhand aan de binnenkant; voor vrouwen is de rechterhand aan de binnenkant. De handen mogen elkaar niet aanraken; er is tussen de handen een ruimte zo breed als een handdikte. Laat tussen de binnenste hand en het lichaam een ruimte zo breed als twee handdiktes, zonder de hand het lichaam te laten raken. Waarom is dit? Zoals we weten zijn er vele interne en externe kanalen. In onze beoefening vertrouwen we op de Falun om ze te openen, in het bijzonder het laogong³⁹ punt op iemands handen. In feite is het laogong punt een veld dat niet enkel in ons vleeselijk lichaam bestaat, maar ook in alle bestaansvormen van ons lichaam in andere dimensies. Het veld hiervan is zeer groot en overschrijdt zelfs het oppervlak van de handen van het vleeselijk lichaam. Alle velden hiervan moeten geopend worden dus vertrouwen we op de Falun om dit te doen. De handen worden van elkaar gehouden omdat Falun op beide handen draait. Wanneer de handen elkaar overlappen voor de onderbuik op het einde van de oefeningen is de energie die op de handen wordt

³⁹ laogong - acupunctuurpunt in het centrum van de handpalm.

gedragen zeer sterk. Een ander doel van de handen overlappen voor de onderbuik is om zowel de Falun in je onderbuik als je elixerveld te versterken. Er zijn vele dingen - meer dan tienduizend - die vanuit dit veld ontwikkeld zullen worden.

Er is een andere positie die jie dingyin⁴⁰ wordt genoemd. In het kort noemen we het jieyin (de handen samenvoegen). Kijk eens naar de samengevoegde handen: het moet niet nonchalant gedaan worden. De duimen worden omhoog gehouden, ze vormen een ovaal. De vingers worden licht samengevoegd met de vingers van de onderste hand die gepositioneerd zijn tegen de spleten tussen de vingers van de bovenste hand. Dit is hoe het zou moeten zijn. Wanneer de handen worden samengevoegd, is voor mannen de linkerhand bovenaan terwijl voor vrouwen de rechterhand bovenaan is. Waarom is dit? Dit is omdat het mannelijke lichaam er één is van pure yang en het vrouwelijke lichaam één van pure yin. Om een evenwicht te bereiken van yin en yang zouden mannen de yang moeten onderdrukken en de yin de vrije loop laten, terwijl vrouwen de yin zouden moeten onderdrukken en de yang de vrije loop laten. Dus zijn sommige van de bewegingen anders voor mannen en vrouwen. Wanneer de handen worden samengevoegd worden de ellebogen lichtjes omhooggehouden - ze moeten naar buiten gehouden worden. Zoals je misschien weet, bevindt het centrum van het elixerveld zich twee vingerdiktes onder de navel. Dit is ook het centrum van onze Falun. Dus moeten de samengevoegde handen een beetje lager gehouden worden om de Falun vast te houden. Wanneer het lichaam wordt ontspannen, ontspannen sommige mensen hun handen maar niet hun benen. De benen en de handen moeten gecoördineerd worden om gelijktijdig te ontspannen en te strekken.

⁴⁰ jie dingyin - Beide handen samenvoegen.

2. De tweede oefening

De tweede oefening wordt de 'Falun staande houding' genoemd. De bewegingen zijn redelijk simpel aangezien er maar vier wielomvattende houdingen zijn - ze zijn zeer gemakkelijk aan te leren. Desalniettemin is dit een moeilijker en veeleisende oefening. Hoe is ze veeleisend? Alle staande-houding-oefeningen vereisen dat men voor een lange tijd stil staat. Iemands armen zullen pijnlijk aanvoelen wanneer de handen voor een lange tijd omhoog gehouden worden. Deze oefening is dus veeleisend. De houding voor de staande houding is dezelfde als die voor de eerste oefening maar er is geen strekbeweging en men staat simpelweg met het lichaam ontspannen. Alle vier de basishoudingen bevatten het vasthouden van een wiel. Ze zijn zeer eenvoudig, enkel vier basishoudingen. Dit is cultivatie van de Grote Wet, dus het kan niet zo zijn dat elke aparte beweging slechts één soort cultivatie-energie of één enkel ding cultiveert, elke beweging moet vele dingen ontwikkelen. Het zou niet werken als elk en ieder ding een beweging vereiste om het te ontwikkelen. Ik kan je vertellen dat de dingen die ik in je onderbuik heb geïnstalleerd en de dingen die in onze cultivatieweg ontwikkeld worden in de honderdduizenden lopen. Stel je voor dat je om elk van deze dingen te cultiveren een aparte beweging zou moeten gebruiken; er zouden honderdduizenden bewegingen aan te pas komen en je zou ze niet allemaal kunnen beëindigen in één dag. Je zou jezelf uitputten en je zou er nog steeds niet toe in staat kunnen zijn om je ze allemaal te herinneren.

Er is een gezegde: "Een grote weg is bijzonder eenvoudig en gemakkelijk". De oefeningen controleren de transformatie van alle dingen als een geheel. Het zou dus zelfs nog beter zijn indien er helemaal geen beweging is bij het doen van rustige cultivatie-oefeningen. Simpele bewegingen kunnen ook op grote schaal de gelijktijdige transformatie van vele dingen controleren. Hoe eenvoudiger de bewegingen, des te completer de transformatie waarschijnlijk zal zijn, aangezien die bewegingen alles op een grote schaal controleren. Er zijn vier wielomvattende houdingen in deze oefening. Wanneer je het wiel vasthoudt, zul je de rotatie van een grote Falun tussen je armen voelen. Haast elke beoefenaar kan het voelen. Tijdens het doen van de Falun staande houding is het voor niemand toegestaan te zwaaien of springen zoals bij die praktijken waar bezitnemende geesten de controle hebben. Zwaaien en springen zijn niet goed - dat is geen beoefening. Heb je ooit een Boeddha, Tao of God zo zien springen of zwaaien? Geen enkele van hen doet dat.

3. De derde oefening

De derde oefening wordt ‘de twee kosmische uitersten doordringen’ genoemd. Deze oefening is ook vrij eenvoudig. Zoals de naam suggereert dient deze oefening om energie naar de twee “kosmische uitersten” te sturen. Hoe ver zijn de twee uitersten van deze grenzeloze kosmos? Dit gaat je verbeelding te boven, dus de oefening bevat geen geestesintentie. We voeren de oefeningen uit door de energiemechanismen te volgen. Dus je handen bewegen mee met de mechanismen die ik in je lichaam heb geïnstalleerd. De eerste oefening heeft ook dit soort mechanismen. Ik heb dit niet aan jullie vermeld op de eerste dag omdat je niet op zoek zou moeten gaan naar dit gevoel voordat je vertrouwd bent geraakt met de bewegingen. Ik was ermee begaan dat je je ze niet allemaal zou kunnen herinneren. In feite zul je wanneer je je armen strekt en ontspant merken dat ze uit zichzelf terugkeren. Dit wordt veroorzaakt door de mechanismen die in je lichaam geïnstalleerd zijn, iets wat in de Tao School bekend staat als het mechanisme van de glijdende handen. Na het beëindigen van een beweging zul je merken dat je handen automatisch naar buiten glijden om de volgende te doen. Dit gevoel zal geleidelijk duidelijker worden naarmate je oefentijd langer wordt. Al deze mechanismen zullen op zichzelf draaien nadat ik ze aan jou heb gegeven. In feite, wanneer je de oefeningen niet aan het doen bent, verfijnt de cultivatie-energie jou verder door middel van het mechanisme van de Falun. De hierna volgende oefeningen hebben ook mechanismen. De houding voor deze oefening is dezelfde als voor de Falun staande oefening. Er is geen rekbeweging, aangezien men gewoon met het lichaam ontspannen staat. Er zijn twee soorten handbewegingen. De ene is een op en neer glijdende beweging met één hand, dat wil zeggen één hand glijdt omhoog terwijl de andere hand naar beneden glijdt - de handen wisselen van positie. Eén op-en-neer beweging van elke hand wordt geteld als één keer en de beweging wordt in totaal negen keer herhaald. Nadat acht en een halve herhalingen zijn uitgevoerd, wordt de onderste hand naar boven gebracht en de op en neer glijdende beweging met twee handen begint. Dit wordt ook negen keer gedaan. Mocht je later wensen meer herhalingen te doen en het aantal oefeningen te verhogen dan kan je ze achttien keer uitvoeren - het aantal moet een veelvoud zijn van negen. Dit is omdat het mechanisme zal wijzigen na de negende keer; het werd gefixeerd op de negende keer. Je kunt in de toekomst wanneer je de oefeningen doet niet altijd tellen. Wanneer de mechanismen zeer sterk worden zullen ze zelf de oefeningen beëindigen de negende keer. Je handen zullen bijeen getrokken worden aangezien de mechanismen automatisch wijzigen. Je hoeft niet eens het aantal keren te tellen aangezien je handen er gegarandeerd toe geleid zullen worden om de Falun te draaien na het beëindigen van de negende glijbeweging. In de toekomst zou je niet altijd moeten tellen aangezien je de oefeningen moet doen in een staat vrij van intentie. Intentie hebben is een gehechtheid. In cultivatiebeoefening op hoog niveau wordt geen intentie van de geest gebruikt - het is volledig in een staat vrij van intentie. Natuurlijk zijn er mensen die zeggen dat oefeningen doen op zichzelf vol van intentie is. Dit is een onjuist begrip. Als er gezegd wordt dat de bewegingen vol intentie zijn, hoe zit het dan met de handtekens die door Boeddha’s worden gemaakt of de samengevoegde handen en meditatie die door Zen boeddhistische monniken en monniken in tempels worden gedaan? Verwijst het argument voor hun “intentie hebben” naar hoeveel bewegingen en handtekens erbij betrokken zijn? Bepaalt het aantal bewegingen of iemand in een staat vrij van intentie is of niet? Zijn er gehechtheden als er meer bewegingen zijn en geen gehechtheden als er minder bewegingen zijn? Het zijn niet de bewegingen die tellen, maar het is eerder of iemands geest gehechtheden heeft en of er dingen zijn die iemand niet kan loslaten. Het gaat om het hart. Wij voeren de oefeningen uit door de mechanismen te volgen en geleidelijk ons door intentie gedreven denken los te laten en een toestand vrij van intentie te bereiken.

Onze lichamen ondergaan een speciaal soort transformatie tijdens het opwaarts en neerwaarts glijden van de handen. Ondertussen zullen de kanalen op de top van het hoofd geopend worden, iets wat bekend staat als “de top van het hoofd openen”. De doorgangen aan de onderkant van onze voeten zullen ook gedeblokkeerd worden. Deze doorgangen zijn meer dan enkel het yongquan⁴¹ punt, dat op zich eigenlijk een veld is. Omdat het menselijke lichaam verschillende bestaansvormen heeft in andere dimensies zullen jullie lichamen toenemend groter worden terwijl je oefent en het volume van je

⁴¹ yongquan - het acupunctuurpunt in het centrum van de voetzool.

cultivatatie-energie zal groter en groter worden zodat [je lichaam in andere dimensies] groter zal zijn dan je menselijk lichaam.

Terwijl iemand de oefeningen doet zal de top van het hoofd geopend worden. Dit openen van de top van het hoofd waar we naar verwijzen is niet hetzelfde als in het Tantrisme. In het Tantrisme verwijst het naar het openen van iemands baihui⁴² punt en er dan een “geluksrietje” in steken. Het is een cultivatietechniek die onderwezen wordt in het Tantrisme. Ons openen van de top van het hoofd is anders. Het onze verwijst naar de communicatie tussen het universum en ons brein. Het is bekend dat algemene boeddhistische cultivatie ook het openen van de top van het hoofd heeft, maar het wordt zelden onthuld. In sommige cultivatiepraktijken wordt het als een prestatie beschouwd wanneer er een scheurtje is geopend op de top van iemands hoofd. Feitelijk hebben ze nog een lange weg te gaan. Welke omvang zou het echte openen van de top van het hoofd moeten bereiken? Iemands schedel moet volledig geopend worden en vervolgens voor altijd in een toestand van automatisch openen-en-sluiten zijn. Iemands brein zal in constante communicatie zijn met het uitgestrekte universum. Zulk een toestand zal bestaan en dit is het echte openen van de top van het hoofd. Dit verwijst natuurlijk niet naar de schedel in deze dimensie, dat zou te angstaanjagend zijn. Het is de schedel in andere dimensies.

Deze oefening is ook heel gemakkelijk om uit te voeren. De vereiste staande houding is dezelfde als in de twee vorige oefeningen hoewel men zich niet uitrekt zoals in de eerste oefening. Ook in de volgende oefeningen rekt men zich niet uit. Men staat ontspannen en de houding blijft onveranderd. Tijdens het uitvoeren van de op en neer glijdende bewegingen met de handen moet iedereen er zeker voor zorgen dat zijn of haar handen de mechanismen volgen. Feitelijk glijden je handen ook in de eerste oefening mee met de mechanismen. Je handen zullen automatisch in heshi glijden wanneer je stopt met je lichaam te strekken en ontspannen. Deze soorten mechanismen zijn in je lichaam geïnstalleerd. Bij het uitvoeren van de oefening volgen we de mechanismen zodat deze versterkt kunnen worden. Je hoeft de cultivatie-energie niet zelf te ontwikkelen want de mechanismen nemen die rol op zich. Jij voert de oefeningen enkel uit om de mechanismen te versterken. Je zult hun bestaan voelen zodra je dit essentiële punt begrijpt en de bewegingen correct uitvoert. De afstand tussen je handen en je lichaam is niet groter dan 10 centimeter. Je handen moeten binnen deze afstand blijven om het bestaan van de mechanismen te voelen. Sommige mensen kunnen de mechanismen nooit voelen omdat ze zich niet volledig ontspannen. Ze zullen ze langzaam beginnen te voelen na de oefeningen een tijd te doen. Tijdens de oefening gebruikt men geen intentie om qi omhoog te brengen, noch denkt men aan het naar binnen gieten of duwen van qi. De handen zouden te allen tijde naar het lichaam gericht moeten zijn. Er is één ding dat ik wens naar voor te brengen: sommige mensen bewegen hun handen dicht langs hun lichaam, maar op het moment dat hun handen voor hun gezicht zijn, schuiven ze hun handen weg uit angst om het gezicht aan te raken. Het zal niet werken als de handen te ver van het gezicht af zijn. Je handen moeten naar boven en naar beneden glijden dicht langs je gezicht en je lichaam, zolang ze niet zo dicht komen dat ze je kleren raken. Iedereen moet dit belangrijke punt volgen. Als je bewegingen correct zijn dan zal je palm altijd naar binnen gekeerd zijn wanneer je hand in de opwaartse positie is gedurende de enkelhandige op en neer glijdende beweging. Besteed niet enkel aandacht aan de bovenste hand wanneer je de enkelhandige op en neer glijdende beweging uitvoert. De onderste hand moet ook haar positie bereiken aangezien de op en neer bewegingen simultaan plaatsvinden. De handen glijden op hetzelfde moment op en neer en bereiken hun posities op hetzelfde moment. De handen mogen elkaar niet overlappen wanneer ze langs de borst bewegen of de mechanismen zullen beschadigd worden. De handen moeten gescheiden gehouden worden, elke hand bestrijkt slechts één kant van het lichaam. De armen worden gestrekt maar dit betekent niet dat ze niet ontspannen zijn. Zowel de armen als het lichaam moeten ontspannen zijn maar de armen moeten gestrekt worden. Omdat de handen meebewegen met de mechanismen zul je voelen dat er mechanismen zijn en dat er een kracht is die je vingers omhoog doet glijden. Bij het doen van de op en neer glijdende beweging met twee handen mogen de armen een beetje geopend worden, maar aangezien de energie omhoog beweegt, zouden ze niet te ver uiteen gebracht moeten worden. Besteed hieraan speciaal aandacht wanneer je de tweehandige op en neer glijdende beweging doet. Sommige mensen zijn gewend om zogenaamd “qi vast te houden en in de top van het hoofd te gieten”. Ze bewegen hun handen altijd naar beneden met de palmen naar beneden gericht en bewegen hun

⁴² baihui – acupunctuur punt op de kruin van het hoofd

handen naar boven met de palmen naar boven gericht. Dat is niet goed - de palmen moeten naar het lichaam gericht zijn. Hoewel de bewegingen opwaarts en neerwaarts glijden genoemd worden, worden ze eigenlijk gedaan door de mechanismen die jou werden gegeven - het zijn de mechanismen die deze functie op zich nemen. Er is geen geestesintentie bij betrokken. Bij geen enkele van de vijf oefeningen wordt er enige intentie gebruikt. Er is één ding in verband met de derde oefening: voordat je de oefening doet stel je je voor dat je een leeg vat of twee lege vaten bent. Dit is om je het idee te geven dat de energie vlot zal stromen. Dat is de hoofdbedoeling. De handen zijn in de lotuspalm houding.

Nu zal ik iets zeggen over het draaien van de Falun met jouw handen. Hoe draai je de Falun? Waarom moeten we de Falun draaien? De energie die door onze oefeningen wordt vrijgegeven, reist onvoorstelbaar ver en bereikt de twee kosmische uitersten, maar er wordt geen intentie gebruikt. Dit is niet zoals in gewone praktijken, waarin wat bekend staat als “het verzamelen van de yang qi van de hemel en de yin qi van de aarde” nog steeds beperkt is tot binnen de grenzen van de aarde. Onze oefening stelt de energie in staat de aarde te doordringen en de kosmische uitersten te bereiken. Jouw geest kan zich niet voorstellen hoe weids en ver de kosmische uitersten zijn - het is simpelweg onvoorstelbaar. Zelfs indien je er een hele dag over nadent, zul je nog steeds niet kunnen bevatten hoe groot het is of waar de grens van het universum is. Zelfs indien je met een volledig vrije geest zou nadenken, dan nog zou je er niet toe in staat zijn het antwoord te kennen tegen de tijd dat je uitgeput bent. Echte cultivatiebeoefening wordt gedaan in een staat vrij van intentie, er is dus geen intentie nodig. Om de oefeningen te doen, hoef je niet bezorgd te zijn om allerlei dingen - volg gewoon de mechanismen. Mijn mechanismen zullen deze functies op zich nemen. Bemerkt alsjeblieft dat aangezien energie zeer ver wordt uitgezonden tijdens de oefening, we onze Falun handmatig moeten draaien aan het eind van de oefening om er een duw aan te geven en de energie onmiddellijk te doen terugkeren. De Falun vier keer draaien volstaat. Als je hem meer dan vier keer draait, zal je maag opgezwollen aanvoelen. De Falun wordt met de klok mee gedraaid. De handen zouden niet tot voorbij het lichaam moeten bewegen wanneer de Falun wordt gedraaid, aangezien dat het te wijd zou draaien. Het punt twee vingerbreedtes onder de navel zou als het centrum van de as gebruikt moeten worden. De ellebogen worden opgeheven en uiteen gehouden en de beide handen en voorarmen worden recht gehouden. Het is noodzakelijk om de bewegingen correct te doen wanneer je net begint met de oefeningen te doen anders zullen de mechanismen vervormd raken.

4. De vierde oefening

De vierde oefening wordt 'Falun hemelse circulatie' genoemd. We hebben hier twee termen van de Boeddha School en de Tao School gebruikt zodat iedereen het begrijpt. Deze oefening werd vroeger 'de grote Falun draaien' genoemd. Deze oefening lijkt een beetje op de grote hemelse circulatie van de Tao School maar onze vereisten zijn anders. Alle meridianen moeten geopend zijn tijdens de eerste oefening, dus tijdens het doen van de vierde oefening zullen ze allemaal tegelijk in beweging zijn. Meridianen bestaan op het oppervlak van het menselijk lichaam zowel als dieper in het lichaam, in elk van zijn lagen en in de ruimtes tussen de inwendige organen. Hoe verplaatst de energie zich in onze beoefening? We vereisen dat alle meridianen van het menselijk lichaam gelijktijdige beweging bereiken in plaats van slechts één of twee meridianen te laten circuleren of de acht meridianen te doen draaien. De energiestroom is dus behoorlijk krachtig. Als de voorzijde en de achterzijde van het menselijk lichaam inderdaad verdeeld zijn in respectievelijk een yang en een yin zijde, dan is de energie van elke zijde in beweging; dat wil zeggen, de energie van de volledige zijde is in beweging. Zolang als je Falun Dafa zult beoefenen moet je vanaf nu elke intentie die je vroeger hebt gebruikt om het hemelse circuit te begeleiden loslaten, aangezien in onze beoefening alle meridianen worden geopend en in gelijktijdige beweging worden gebracht. De bewegingen zijn redelijk eenvoudig en de staande houding is dezelfde als die van de vorige oefening, behalve dat je aan het middel een beetje moet doorbuigen. Je bewegingen zouden ook hier de mechanismen moeten volgen. Dit soort mechanismen bestaat ook in elk van de voorgaande oefeningen en de bewegingen moeten opnieuw de mechanismen volgen. De mechanismen die ik voor deze specifieke oefening buiten jullie lichaam installeer, zijn geen gewone mechanismen maar een laag van mechanismen die alle meridianen in beweging kunnen brengen. Ze zullen alle meridianen van jouw lichaam aandrijven in voortdurende rotatie - een rotatie die voortduurt ook al ben je de oefeningen niet aan het doen. Ze zullen op het juiste moment ook in de omgekeerde richting draaien. De mechanismen roteren in beide richtingen; het is niet nodig dat jij aan die dingen werkt. Je zou simpelweg moeten volgen wat we je geleerd hebben en je zou vrij moeten zijn van alle geestesintentie. Het is deze laag van grote meridianen die je ertoe leidt de oefening te beëindigen.

De energie van het gehele lichaam moet in beweging zijn wanneer je de hemelse circulatie doet. Met andere woorden, als het menselijke lichaam inderdaad verdeeld is in een yin en een yang zijde dan circuleert de energie van de yang zijde naar de yin zijde, van de binnenkant van het lichaam tot de buitenkant, heen en weer, terwijl honderden of duizenden meridianen tegelijk circuleren. Diegenen onder jullie die vroeger andere hemelse circulaties beoefenden en die verschillende soorten geestesintentie gebruikten of verschillende soorten ideeën hadden over het hemelse circuit moeten die allemaal loslaten wanneer ze onze Grote Wet beoefenen. Die dingen die je beoefende waren te klein. Het is simpelweg niet effectief om slechts één of twee meridianen in beweging te hebben aangezien de vooruitgang te traag zal zijn. Door het observeren van het oppervlak van het menselijk lichaam is het bekend dat er meridianen zijn. De meridianen kruisen elkaar feitelijk verticaal en horizontaal in het lichaam net zoals bloedvaten en hun dichtheid is zelfs groter dan die van bloedvaten. Ze bestaan in de lagen van het menselijke lichaam in verschillende dimensies, namelijk van het oppervlak van je lichaam tot de lichamen in diepe dimensies, inclusief in de ruimtes tussen de inwendige organen. Als het menselijk lichaam inderdaad verdeeld is in twee zijden, een yin zijde en een yang zijde, dan moet het zo zijn dat de gehele voorkant en achterkant tegelijk circuleren wanneer je de oefeningen uitvoert - het zijn niet langer één of twee meridianen. Diegenen onder jullie die vroeger andere hemelse circulaties deden zullen hun beoefening ruïneren als jullie je oefeningen uitvoeren met enige geestesintentie. Je moet dus niet vasthouden aan ook maar iets van de geestesintentie die je vroeger gebruikte. Zelfs als je vorige hemelse circuit geopend was dan betekent dat nog niets. Wij hebben dit reeds ver overstegen aangezien alle meridianen vanaf het begin van onze beoefening in beweging worden gebracht. De staande houding is niet anders dan die van de vorige oefeningen met uitzondering van een buiging aan het middel. Tijdens de oefeningen vereisen we dat de handen de mechanismen volgen. Het is net als de derde oefening waarbij de handen naar boven en naar beneden glijden met de mechanismen. Men zou de mechanismen moeten volgen tijdens het hele circuit wanneer men deze oefening uitvoert.

De bewegingen van de oefening moeten negen keer herhaald worden. Als je ze vaker zou willen doen dan kan je ze achttien keer doen, maar je moet er zeker van zijn dat het aantal een veelvoud van negen is. Later, wanneer je een zeker niveau hebt bereikt, zal het niet meer nodig zijn om het aantal keren te tellen. Waarom? Het is omdat herhaalde uitvoering van de bewegingen gedurende negen keer de mechanismen vast zal stellen. Na de negende keer zullen de mechanismen je handen op natuurlijke wijze elkaar laten overlappen voor de onderbuik. Nadat je de oefening gedurende een tijdje hebt gedaan, zullen deze mechanismen de handen na de negende keer automatisch leiden om elkaar te overlappen voor de onderbuik en je zult niet langer hoeven te tellen. Natuurlijk, wanneer je net begonnen bent de oefeningen te doen moet het aantal keren nog geteld worden aangezien de mechanismen niet sterk genoeg zijn.

5. De vijfde oefening

De vijfde oefening wordt 'het versterken van goddelijke krachten' genoemd. Het is iets van cultivatiebeoefening op hoog niveau dat ik vroeger alleen deed. Ik maak het nu openbaar zonder enige wijzigingen. Omdat ik niet langer tijd heb... het zal moeilijk zijn voor mij om nog een gelegenheid te hebben om jullie persoonlijk te onderwijzen. Ik leer jullie nu alles ineens zodat je later een manier zult hebben om op hoge niveaus te beoefenen. De bewegingen van deze oefening zijn evenmin complex, aangezien een grote weg extreem simpel en gemakkelijk is - gecompliceerde bewegingen zijn niet noodzakelijk goed. Toch controleert deze oefening de transformatie van vele dingen op een grote schaal. Het is een zeer uitdagende en veeleisende oefening, aangezien je gedurende een lange periode in meditatie moet zitten om deze oefening te voltooien. Deze oefening is onafhankelijk dus men hoeft niet eerst de vier vorige oefeningen te doen alvorens deze oefening te doen. Natuurlijk zijn al onze oefeningen zeer flexibel. Als je vandaag niet veel tijd hebt en enkel de eerste oefening kan doen dan doe je enkel de eerste. Je mag de oefeningen zelfs in een andere volgorde doen. Stel dat je tijdschema krap is vandaag en je wilt enkel de tweede oefening, de derde oefening of de vierde oefening doen - ook dat is ok. Als je meer tijd hebt dan kan je meer doen; als je minder tijd hebt kan je minder doen - de oefeningen zijn zeer geschikt. Wanneer je ze uitvoert, ben je de mechanismen die ik in jou heb geïnstalleerd sterker aan het maken en ben je jouw Falun en elixerveld aan het versterken.

Onze vijfde oefening is onafhankelijk en bestaat uit drie delen. Het eerste deel is het uitvoeren van handtekens die dienen voor het aanpassen van je lichaam. De bewegingen zijn redelijk simpel en er zijn er maar enkele. Het tweede deel versterkt je goddelijke krachten. Er zijn verschillende vaste houdingen die je supernormale vermogens en goddelijke krachten vanaf de binnenkant van je lichaam naar je handen brengen om ze te versterken gedurende de oefening. Dat is waarom de vijfde oefening versterken van goddelijke krachten wordt genoemd - ze versterkt iemands supernormale vermogens. Het volgende deel is zitten in meditatie en in een toestand van stilte treden. De oefening bestaat uit deze drie delen.

Ik zal eerst over de zittende meditatie spreken. Er zijn twee manieren om de benen te kruisen voor meditatie; in echte beoefening zijn er maar twee manieren om iemands benen te kruisen. Sommige mensen beweren dat er meer dan twee manieren zijn: "Kijk maar naar de praktijk van het Tantrisme - zijn er niet vele manieren om de benen over elkaar te leggen?" Laat mij je vertellen dat dit geen methoden zijn om de benen over elkaar te leggen maar posities en bewegingen van oefeningen. Er zijn maar twee manieren om de benen echt over elkaar te leggen: de ene wordt "het enkel over elkaar leggen van de benen" genoemd en de andere wordt "het dubbel over elkaar leggen van de benen" genoemd.

Ik zal alleen het over elkaar leggen van de benen uitleggen. Deze positie kan alleen worden gebruikt als een overgang, als een laatste toevlucht, wanneer je er niet toe in staat bent met beide benen over elkaar te zitten. Het enkel over elkaar leggen van de benen wordt gedaan met één been onder en het andere boven. Terwijl ze in de positie met enkelvoudig over elkaar liggende benen zitten, hebben veel mensen pijn aan hun enkelbeenderen en zijn niet in staat de pijn lang te verdragen. Zelfs nog voor hun benen pijn beginnen doen, is de pijn veroorzaakt door hun enkelbeenderen al ondraaglijk geworden. De enkelbeenderen zullen naar achter schuiven als je je voeten kan omdraaien zodat de zolen naar boven gericht zijn. Zelfs al heb ik je gezegd de oefeningen op deze manier te doen, dan nog kan het zijn dat je er in het begin niet toe in staat bent dit te bereiken. Je kunt er geleidelijk aan werken.

Er zijn vele verschillende theorieën over het over elkaar leggen van de benen. Praktijken in de Tao school leren "binnen trekken zonder naar buiten te laten" wat betekent dat de energie altijd naar binnen wordt getrokken en nooit naar buiten wordt gelaten. De Taoïsten proberen te vermijden dat ze energie verspreiden. Hoe bereiken ze dat dan? Ze zijn nauwgezet over het afsluiten van hun acupunctuurpunten. Vaak wanneer ze hun benen over elkaar leggen, sluiten ze het yongquan punt van de ene voet af door het onder het andere been te steken en steken ze het yongquan punt van de andere voet onder het bovenste deel van de tegenovergestelde dij. Het is hetzelfde met hun jieyin positie. Ze gebruiken één duim om op het laogong punt van de andere hand te drukken en ze gebruiken het

laogong punt van de andere hand om het laogong punt van de tegenovergestelde hand te bedekken terwijl de beide handen de onderbuik bedekken.

Het over elkaar leggen van de benen in onze Grote Wet heeft geen enkele van deze vereisten. Alle cultivatiepraktijken in de Boeddha School - onafhankelijk van welk cultivatiepad - onderwijzen redding bieden aan alle wezens. Dus zijn ze niet bang om energie af te geven. Feitelijk, zelfs als jouw energie wordt vrijgegeven en opgebruikt dan kan je dat later goedmaken in de loop van je beoefening zonder iets te verliezen. Dat is omdat je inborst een zeker niveau bereikt zal hebben - je energie zal niet verloren gaan. Maar je moet ontberingen verdragen als je je niveau verder wil verhogen. In dat geval zal je energie helemaal niet verloren gaan. We vragen niet veel voor het enkelvoudig over elkaar leggen van de benen aangezien we feitelijk het dubbel over elkaar leggen van de benen vereisen, niet het enkelvoudig over elkaar leggen van de benen. Aangezien er mensen zijn die de beide benen nog niet over elkaar kunnen leggen, zal ik van deze gelegenheid gebruik maken om een beetje over de houding van het enkelvoudig over elkaar leggen van de benen te praten. Als je nog niet met beide benen over elkaar kunt zitten dan mag je de benen enkelvoudig over elkaar leggen, maar je moet er nog steeds aan werken om geleidelijk je beide benen over elkaar te leggen. Ons enkelvoudig over elkaar leggen van de benen vereist van mannen dat het rechterbeen onderaan ligt en het linkerbeen bovenaan; voor vrouwen moet het linkerbeen onderaan liggen en het rechterbeen bovenaan. Feitelijk is het echte enkelvoudige over elkaar leggen van de benen heel moeilijk, aangezien het vereist dat de over elkaar gelegde benen één lijn vormen; ik denk niet dat de benen op één lijn over elkaar leggen makkelijker is dan ze dubbel over elkaar te leggen. Het onderste deel van de benen zou eigenlijk parallel moeten zijn - dit moet bereikt worden - en er zou plaats moeten zijn tussen de benen en het bekken. De benen enkelvoudig over elkaar leggen is moeilijk. Dit zijn de algemene vereisten voor de positie van het enkelvoudig over elkaar leggen van de benen, maar we vragen dit niet van de mensen. Waarom is dat zo? Het is omdat de oefening vraagt dat men beide benen over elkaar legt.

Ik zal nu het dubbel over elkaar leggen van de benen uitleggen. We vereisen dat je beide benen over elkaar legt, wat betekent dat je vanuit de positie van enkelvoudig over elkaar liggende benen het onderste been eruit trekt en bovenaan brengt, trek het langs de buitenzijde niet langs de binnenzijde. Dit is het dubbel over elkaar leggen van de benen. Sommige mensen leggen de benen relatief nauw aansluitend over elkaar. Door dit te doen, wijzen de zolen van beide voeten omhoog en kunnen ze vijf centra die naar de hemel wijzen bereiken. Dit is hoe de echte vijf centra wijzen naar de hemel in het algemeen wordt gedaan in de oefeningen van de Boeddha School - de top van het hoofd, de twee handpalmen en de zolen van beide voeten zijn naar boven gekeerd. Als je de benen los over elkaar wil leggen, kan je het doen hoe je wilt; sommige mensen verkiezen de benen los over elkaar te leggen. Maar het enige wat wij vereisen is te zitten met beide benen over elkaar gelegd - zowel de benen los over elkaar leggen als ze nauw aansluiten is goed.

De rustige meditatie vereist dat men gedurende een lange tijd in meditatie zit. Tijdens de meditatie zou er geen mentale activiteit moeten zijn - denk helemaal nergens aan. We hebben gezegd dat je hoofdbewustzijn ervan bewust moet zijn, want deze beoefening cultiveert jezelf. Je moet voortgang maken met een alerte geest. Hoe voeren we de meditatie uit? We vereisen dat elk van jullie moet weten dat je de oefening daar aan het doen bent, het maakt niet uit hoe diep je mediteert. Je moet absoluut niet binnentreden in een staat waarin je je nergens van bewust bent. Welke specifieke toestand moet zich dan voordoen? Terwijl je daar zit, zul je je wonderlijk voelen en zeer comfortabel, net alsof je in een eierschaal zit. Je zult je ervan bewust zijn dat je de oefening doet maar je zult voelen dat je gehele lichaam niet kan bewegen. Dit zal zeker gebeuren in onze beoefening. Er is nog een andere staat: gedurende de zittende meditatie zou je kunnen merken dat je benen verdwijnen en je kunt je niet herinneren waar ze zijn. Je zult ook merken dat je lichaam, armen en handen verdwijnen met enkel nog je hoofd dat overblijft. Als je doorgaat met mediteren zul je merken dat zelfs je hoofd verdwenen is en wat overblijft is enkel nog je geest - een spoor van bewustzijn - die weet dat je daar zit te mediteren. Je zou dat kleine beetje bewustzijn moeten bewaren. Het is voldoende als we deze staat kunnen bereiken. Waarom? Wanneer iemand de oefening in deze toestand doet, ondergaat het lichaam volledige transformatie. Dit is de optimale staat, dus vereisen we dat je deze staat bereikt. Maar je zou niet in slaap moeten vallen, je bewustzijn verliezen of dat lichte bewustzijn op moeten geven. Je meditatie zal tevergeefs zijn mocht je deze dingen doen en het zal niet beter zijn dan slapen

en geen meditatie doen. Na het beëindigen van de oefening breng je je handen samen in heshi en kom je uit stilte. De oefening is dan gedaan.

Appendix I

Vereisten voor Falun Dafa assistentiecentra

- I. Alle lokale Falun Dafa assistentiecentra zijn vrijwilligersverenigingen voor echte cultivatiebeoefening, dienen enkel voor het organiseren en assisteren van cultivatie-activiteiten en mogen noch gerund worden als economische ondernemingen noch bestuurd worden volgens de methoden van administratieve organisaties. Ze mogen geld noch bezittingen houden. Er mogen geen activiteiten georganiseerd worden voor het genezen van ziekten. Assistentiecentra moeten op een losse manier geleid worden.
- II. Alle assistenten en stafleden van de Falun Dafa hoofdassistentiecentra moeten echte beoefenaars zijn die enkel Falun Dafa beoefenen.
- III. De verspreiding van Falun Dafa moet geleid worden door de essentie en innerlijke betekenis van de Grote Wet. Noch persoonlijke zienswijzen noch methoden van andere beoefeningswegen mogen gepromoot worden als de inhoud van de Grote Wet, anders zullen beoefenaars ertoe gebracht worden onjuiste gedachten te hebben.
- IV. Alle hoofdassistentiecentra moeten de leiding nemen om de wetten en de regels van het land waar ze gevestigd zijn na te leven en ze mogen niet tussenbeide komen in politieke aangelegenheden. De essentie van cultivatiebeoefening is de inborst van beoefenaars verbeteren.
- V. Alle lokale assistentiecentra zouden indien mogelijk contact met elkaar moeten houden en ervaringen uitwisselen om de algemene verbetering van alle beoefenaars van de Grote Wet vooruit te helpen. Geen enkele streek mag gediscrimineerd worden. Redding bieden aan de mensheid betekent geen onderscheid maken ten aanzien van streek of ras. De inborst van echte beoefenaars zou op alle vlakken zichtbaar moeten zijn. Diegenen die de Grote Wet beoefenen zijn allen beoefenaars van dezelfde praktijk.
- VI. Men moet met klem weerstand bieden aan elk gedrag dat de innerlijke betekenis van de Grote Wet ondermijnt. Het is geen enkele beoefenaar toegestaan om dat wat hij ziet of hoort of datgene waar hij toe verlicht is geraakt op zijn eigen niveau, te promoten als de inhoud van Falun Dafa en dan te doen wat men noemt “de Wet onderwijzen”. Dat is zelfs niet toegestaan als hij mensen wil leren om goede daden te doen, omdat dat niet de Wet is, maar enkel vriendelijke woorden van advies voor gewone mensen. Ze dragen niet de kracht die de Wet heeft om mensen te redden. Iedereen die zijn of haar eigen ervaring gebruikt om de Wet te onderwijzen wordt beschouwd als iemand die de Wet ernstig ondermijnt. Wanneer men mijn woorden aanhaalt, moet men eraan toevoegen: “Meester Li Hongzhi zegt ...” etc.
- VII. Het is discipelen van de Grote Wet verboden hun beoefening te vermengen met de praktijken van eender welke andere cultivatieweg (diegenen die fout gaan zijn altijd dit soort mensen). Iedereen die deze waarschuwing negeert is zelf verantwoordelijk voor alle problemen die zich voordoen. Geef deze boodschap door aan alle beoefenaars: het is onaanvaardbaar om de ideeën en intentie van andere praktijken in gedachten te hebben tijdens het doen van onze oefeningen. Slechts één onmiddellijke gedachte is zo goed als het nastreven van dingen in die andere beoefeningsmethode. Wanneer de praktijk eenmaal wordt vermengd met andere praktijken zal de Falun vervormd raken en zijn effectiviteit verliezen.
- VIII. Falun Dafa beoefenaars moeten hun inborst cultiveren samen met het uitvoeren van de bewegingen. Diegenen die enkel focussen op de oefenbewegingen maar cultivatie van inborst verwaarlozen, zullen niet erkend worden als Falun Dafa beoefenaars. Daarom moeten beoefenaars van de Grote Wet het studeren van de Wet en het lezen van de boeken tot het essentiële deel van hun dagelijkse cultivatie maken.

Li, Hongzhi
20 april 1994

Appendix II

Bepalingen voor Falun Dafa discipels bij het verspreiden van de Grote Wet en het aanleren van de oefeningen

- I. Wanneer ze de Grote Wet bij het publiek promoten mogen alle Falun Dafa beoefenaars enkel de statements “Meester Li Hongzhi stelt...” of “Meester Li Hongzhi zegt...” gebruiken. Het is absoluut verboden om wat men ervaart, ziet of weet of dingen van andere praktijken te gebruiken als de Grote Wet van Li Hongzhi. Anders zou wat gepromoot wordt niet Falun Dafa zijn en dit zou beschouwd worden als het saboteren van Falun Dafa.
- II. Alle Falun Dafa beoefenaars kunnen de Grote Wet verspreiden door middel van bijeenkomsten om in het boek te lezen, door groepsdiscussies of door op oefenplaatsen te spreken over de Wet die Meester Li Hongzhi heeft onderwezen. Het is niemand toegestaan om de vorm van het lezingen geven in een auditorium te gebruiken om de Wet te onderwijzen zoals ik dat heb gedaan. Niemand anders is er toe in staat de Grote Wet te onderwijzen en ze kunnen noch mijn gedachtenrijk noch de echte innerlijke betekenis van de Wet die ik onderwijs begrijpen.
- III. Wanneer beoefenaars over hun eigen ideeën en begrip van de Grote Wet praten tijdens lees-sessies, groepsdiscussies of op de oefenplaatsen, dan moeten ze duidelijk maken dat het alleen hun “persoonlijk begrip” is. De Grote Wet vermengen met “persoonlijk begrip” is niet toegestaan, nog veel minder is het toegestaan dat iemand zijn eigen woorden gebruikt als de woorden van Meester Li Hongzhi.
- IV. Het is geen enkele Falun Dafa beoefenaar toegestaan een vergoeding te vragen of enige giften te accepteren tijdens het verspreiden van de Grote Wet en het aanleren van de oefeningen. Iedereen die deze regel schendt, is niet langer een Falun Dafa beoefenaar.
- V. Onder geen enkel beding mag een beoefenaar van de Grote Wet de gelegenheid van het aanleren van de oefeningen gebruiken om patiënten te behandelen of ziekten te genezen. Anders zou dat hetzelfde zijn als de Grote Wet saboteren.

Li Hongzhi
25 april 1994

Appendix III

De standaarden voor Falun Dafa assistenten

- I. De assistenten zouden Falun Dafa moeten koesteren, enthousiast zijn om ervoor te werken en bereid moeten zijn om anderen vrijwillig te dienen. Ze zouden het initiatief moeten nemen om oefensessies te organiseren voor beoefenaars.
- II. De assistenten mogen enkel cultivatie beoefenen in Falun Dafa. Mochten ze de oefeningen van een andere praktijk bestuderen dan betekent dat automatisch dat ze hun kwalificaties om beoefenaars en assistenten van Falun Dafa te zijn, hebben verzaakt.
- III. Op de oefenplaatsen moeten assistenten strikt zijn met zichzelf maar vrijgevig naar anderen. Ze moeten hun inborst handhaven en behulpzaam en vriendelijk zijn.
- IV. De assistenten zouden de Grote Wet moeten verspreiden en zouden de oefeningen oprecht moeten overbrengen. Ze zouden actief moeten meewerken met en ondersteuning geven aan al het werk van het hoofdassistentiecentrum.
- V. De assistenten zouden vrijwillig de oefeningen aan anderen moeten aanleren. Een vergoeding in ontvangst nemen of giften accepteren is verboden. Beoefenaars zouden geen roem en voordeel moeten zoeken maar verdienste en deugd.

Li Hongzhi

Appendix IV

Mededeling voor beoefenaars van Falun Dafa

- I. Falun Dafa is een cultivatiemethode van de Boeddha School. Het is niemand toegestaan om het even welke religies te propageren onder het mom van Falun Dafa beoefening.
- II. Alle Falun Dafa beoefenaars moeten de wetten van het land waar ze verblijven strikt naleven. Elk gedrag dat het beleid of de regels van een land schendt, zou rechtstreeks in gaan tegen de verdiensten en deugden van Falun Dafa. Het desbetreffende individu is verantwoordelijk voor de schending en voor alle gevolgen daarvan.
- III. Alle Falun Dafa beoefenaars zouden actief de eenheid van de cultivatiewereld moeten ondersteunen en hun deel bijdragen aan de ontwikkeling van de traditionele culturen van de mensheid.
- IV. Het is studenten - zowel assistenten als discipelen - van Falun Dafa verboden om zonder toestemming van de stichter en meester van Falun Dafa en zonder de toestemming van bevoegde autoriteiten patiënten te behandelen. Verder is het niemand toegestaan geld of giften te ontvangen voor het behandelen van ziekten uit eigen beweging.
- V. Studenten van Falun Dafa zouden cultivatie van inborst als de essentie van onze praktijk moeten beschouwen. Het is hen absoluut niet toegestaan zich te mengen met de politieke zaken van een land en bovendien is het hen verboden om betrokken te raken in elk soort van politieke disputen of activiteiten. Diegenen die deze regel schenden zijn niet langer Falun Dafa beoefenaars. Het betrokken individu zal zelf verantwoordelijk zijn voor alle gevolgen. De fundamentele aspiratie van een beoefenaar is om ijverig vooruitgang te maken in echte cultivatie en om zo snel mogelijk verlichting te bereiken.

Li Hongzhi