

Falun Dafa'nın Büyük Tamamlanma Yolu

Egzersizler Tamamlanmaya Ulaşmak için Ek Araçlardır

Lİ HONGZHİ

13 Kasım 1996

(Türkçe Çeviri)

İÇİNDEKİLER

I : Falun Dafa'nın Özellikleri..... 5

1. Falun Dafa, Falun Geliştirir; Dan Geliştirmez ve Oluşturmaz
2. Uygulayıcı Egzersizleri Yapmadığı Zaman Bile, Falun Uygulayıcıyı Geliştirir
3. Gong'u Sizin Elde Edebilmeniz İçin Ana Bilincin Geliştirilmesi
4. Zihin ve Bedeni Birlikte Geliştirmek
5. Öğrenmesi Basit ve Kolay Beş Takım Hareket
6. Zihnin Yönlendirmesi Yoktur, Uygulamadan Sapılmaz ve Gong Çok Hızlı Yükselir
7. Egzersizleri Yaparken Yer, Zaman ve Yön Veya Hareketlerin Nasıl Sona Erdirildiği Fark Etmez
8. Fa Bedenlerimin Koruması Altında, Dışarıdan Gelen Kötülüklerin Size Karışmasından Korkmanıza Gerek Yoktur

II : Hareketlerin Resimleri ve Açıklamaları.....13

1. Buda'nın Bin Eli Göstermesi Yolu
2. Ayakta Falun Duruşu
3. İki Evrensel Ucun Açılması Yolu
4. Falun'un Kozmik Dolaşım Yolu
5. Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme Yolu

III : Hareketlerin Mekaniği ve ilkeleri.....44

1. Birinci takım hareketler
2. İkinci takım hareketler
3. Üçüncü takım hareketler
4. Dördüncü takım hareketler
5. Beşinci takım hareketler

Ekler.....65

1. Falun Dafa Yardım Merkezleri İçin Gereksinimler
2. Falun Dafa Öğrencilerinin Fa'yı ve Hareketleri Yayma Disiplinleri
3. Falun Dafa Yardımcılarında Aranılan Standartlar
4. Falun Dafa Öğrencileri İçin Bildiriler

I. Falun Dafa'nın Özellikleri

Falun Buda Fa, özü evrenin en üstün doğası Zhen Shan Ren'e (Doğruluk – Merhamet – Hoşgörü) asimile olmak olan, Buda Okuluna ait yüksek seviyeli ve çok yüce bir xiulian uygulaması yoludur. Uygulamaya bu en yüce doğa tarafından rehberlik edilir ve uygulama evrenin evrim yasaları üzerine temellenir. Bu yüzden uyguladığımız Yüce Fa veya Yüce Tao'dur.

Falun Buda Fa, direk olarak insanın zihnini hedefler ve gong'u artırmanın anahtarının xinxing'in (karakter) geliştirilmesinde yattığını açık bir şekilde ortaya koyar. Bir kişinin gong düzeyi ne kadar yüksek ise o kişinin karakteri o kadar yüksektir ve bu evrenin mutlak gerçeğidir. "Karakter", erdemin (de) (beyaz bir madde) ve karmanın (siyah bir madde) dönüştürülmesi, sıradan insan arzularının ve tutkularının bırakılması ve zorlukların en zorlarına katlanılması gibi konuları kapsar. Dahası, bir kişinin seviyesini yükseltmesi için geliştirmesi gereken birçok farklı tipteki şeyleri de kapsar.

Falun Buda Fa, aynı zamanda beden geliştirilmesini de içerir ve bu da yüksek seviyeli bir Budist uygulaması olan Büyük Tamamlanma Yolu'nun egzersizlerini yaparak gerçekleştirilir. Bu hareketlerin bir amacı da, uygulayıcının gong gücünü (gong-li) kullanarak uygulayıcının olağanüstü yeteneklerini ve enerji mekanizmalarını kuvvetlendirmektir. Böylece "Yasa (Fa) uygulayıcıyı arındırır" durumuna ulaşılır. Başka bir amaç ise uygulayıcının vücudunda birçok canlı varlığın geliştirilmesidir. Yüksek seviyeli xiulian uygulamasında, Ölümsüz Bebek veya Buda-Bedeni doğacak ve birçok yetenekler geliştirilecektir. Bu şeyleri dönüştürmek ve oluşturmak için egzersiz hareketleri gereklidir. Hareketler, Dafa'mızda, uyum sağlamanın ve mükemmelliğin bir parçasıdır. Bu yüzden Dafa, zihin ve bedenin birlikte geliştirildiği eksiksiz bir uygulama yoludur. Aynı zamanda Büyük Tamamlanma Yolu olarak adlandırılır. Bundan dolayı, Dafa hem karakter gelişimini hem de hareketleri yapmayı içerir fakat karakter gelişimi hareketlerden önce gelir. Eğer bir kişi uygulamasında kendi karakterini geliştirmez ve sadece egzersizleri yaparsa gongu yükselmeyecektir. Bununla birlikte, yalnızca karakterini geliştiren ve Büyük Tamamlanma Yolu'nun hareketlerini yapmayan bir kişi gong gücünün artışında engel yaşayacak ve sahip olduğu vücudunun (benti) değişmediğini görecektir.

Hem kader ilişkilerine sahip olan ve hem de uzun zamandır uygulama yapmalarına rağmen gonglarını yükseltmeyi başaramayan çok sayıda insan var. Bu şekilde daha fazla insanın Yasa'yı elde edebilmeleri, insanların başlangıçtan itibaren çok yüksek bir seviyede uygulama yapmaya başlamaları ve doğrudan Tamamlanmaya ulaşabilmek üzere gonglarını hızlı bir şekilde yükseltebilmelerini sağlamak için, Budalığı geliştirmek için uygulanan ve benim uzak geçmişte kendimin geliştirmiş olduğum ve ona aydınlandığım bu Yüce Yasa'yı (da-fa) burada halka açıkladım. Bu xiulian uygulama yolu bir insana uyum ve bilgelik kazandırır. Hareketler az ve özdür çünkü yüce yol son derece basit ve kolaydır.

Yasa Tekerleği (fa-lun), Falun Buda Fa'da xiulian uygulamasında aslidir. Falun, zekaya sahip, yüksek enerji maddesinden oluşmuş dönen bir varlıktır. Uygulayıcıların karınları altına yerleştirdiğim Falun, her gün 24 saat durmadan dönmektedir. (Gerçek uygulayıcılar, kitaplarımı okuyarak, derslerimi videodan seyrederek veya kasetten dinleyerek yada diğer Dafa öğrencileri ile beraber uygulama yaparak da Falun'u elde edebilirler). Falun, uygulayıcıların otomatik olarak uygulama yapmalarına yardım eder. Diğer bir deyişle, öğrenciler her an egzersizleri uygulamasına bile, Falun durmadan öğrencileri xiulian uygulamasında geliştirir. Bizim uygulamamız, bugün dünyada öğretilen bütün xiulian uygulama yöntemleri içinde "Yasa öğrenciyi arındırır" özelliğine sahip olan tek uygulamadır.

Dönen Falun evren ile aynı özelliklere sahiptir ve onun minyatürüdür. Buda okulunun Falun'u, Tao okulunun Yin-Yang'ı ve On-Yönlü Dünya'daki her şey bütünüyle Falun'da yansıtılır. Falun, içeriye (saat yönünde) doğru döndüğünde evrenden büyük bir miktarda enerji çektiği ve onu gong'a dönüştürdüğü için uygulayıcıya kurtuluş sağlar. Falun, dışarıya (saat yönünün tersine) doğru dönerken herhangi bir varlığı kurtarabilecek ve herhangi anormal bir durumu düzeltebilecek enerjiyi serbest bıraktığından başkalarına kurtuluş sunar; uygulayıcının etrafındaki kişiler bundan yararlanır.

Falun Dafa, uygulayıcıların evrenin en üstün doğası olan Zhen Shan Ren'e asimile olmasını sağlar. Bütün diğer xiulian uygulama yöntemlerinden farklıdır ve Falun Dafa'yı diğer uygulamalardan ayıran sekiz temel özelliğe sahiptir.

1. Falun Dafa, Falun Geliştirir; Dan Geliştirmez ve Oluşturmaz

Falun, evren ile aynı doğaya sahiptir ve yüksek enerji maddesinden meydana gelen, zekaya sahip, dönen bir varlıktır. Falun uygulayıcının alt karın bölgesinde durmadan döner ve durmadan evrenden enerji toplar ve onu gong'a evrimleştirir ve dönüştürür. Bu yüzden, Falun Dafa'da xiulian uygulaması yapmak, öğrencinin gongunu çabucak artırabilir ve onu çabucak "Gong'un Açılması" durumuna ulaştırabilir. Bin yıldan fazla zamandır xiulian uygulaması yapan kişiler bu Falun'u elde etmek istediler, ama onu elde edemediler. Şu anda toplumumuzda popüler olan tüm qigong yöntemleri Dan geliştirir ve Dan oluşturur. Onlara Dan Qigong Metodu denir. Dan Qigong Metodu'nu uygulayan uygulayıcıların sadece tek bir hayatta "Gong'un Açılması Konumu'na" ve "Aydınlanmaya" ulaşmaları çok zordur.

2. Uygulayıcı Egzersizleri Yapmadığı Zaman Bile, Falun Uygulayıcıyı Geliştirir

Uygulayıcılar, her gün iş yapmak, ders çalışmak, yemek yemek ve uyumak zorunda olduğu için egzersizleri günde 24 saat boyunca yapamazlar. Ama Falun sürekli olarak döner ve böylece uygulayıcıların günde 24 saat egzersiz yapma etkisine ulaşmalarını sağlar. Böylece bir uygulayıcı her an hareketleri yapmasa bile, Falun durmadan uygulayıcıyı arındırır. Kısacası bir kişi hareketleri yapmasa bile, Yasa o kişiyi geliştirir.

Günümüzde dünya üzerinde halka açıklanmış olan hiçbir uygulama yöntemi, hem çalışmak hem de hareketleri yapmak için gerekli zamanı bulma problemini çözemedi. Sadece Falun Dafa, bu problemi çözdü. Bu yüzden "Yasa kişiyi arındırır" özelliğine sahip tek uygulama Falun Dafa'dır.

3. Gong'u Sizin Elde Edebilmeniz İçin Ana Bilincin Geliştirilmesi

Falun Dafa, bir kişinin ana bilincini geliştirir. Öğrenciler, bilinçli bir şekilde zihinlerini geliştirmeli, takıntılarını bırakmalı ve xinxinglerini geliştirmelidirler. Büyük Tamamlanma Yolu'nu uygularken, trans durumunda veya bilincinizi kaybettiğiniz bir durumda olamazsınız. Egzersizleri yaparken her zaman ana bilinciniz sizi yönetmelidir. Bu yolla, geliştirdiğiniz gong sizin kendi bedeniniz üzerinde gelişecektir ve kendiniz ile beraber taşıyabileceğiniz gong elde edeceksiniz. Falun Dafa bu yüzden çok değerlidir – Falun Dafa'da siz kendiniz gong'u elde edersiniz.

Binlerce yıl boyunca, sıradan insanların arasında yayılan bütün diğer xiulian uygulaması yöntemlerinin hepsi uygulayıcının yardımcı bilincini geliştirdi: uygulayıcının vücudu ve ana bilinci sadece bir araç görevi gördü. Tamamlanmaya ulaşılması durumunda, kişinin yardımcı bilinci gong'u kendi ile beraber alıp götürdü. Bu durum yüzünden kişinin ana bilinci ve öz bedeni için geriye hiçbir şey kalmadı ve kişinin hayatı boyunca xiulian uygulaması için gösterdiği bütün çabası boşa gitti. Tabii ki bir uygulayıcı ana bilincini geliştirdiğinde yardımcı bilinci de aynı zamanda bir parça gong elde eder ve doğal olarak ana bilinç ile birlikte gelişir.

4. Zihin ve Bedeni Birlikte Geliştirmek

Falun Dafa'da "zihnin geliştirilmesi" kişinin xinxing'inin geliştirilmesini ifade etmektedir. Xinxing gelişimi her şeyden önce gelir çünkü bu gongu artırmanın anahtarı olarak ele alınır. Diğer bir ifade ile, seviyenizi belirleyen gong egzersizleri yapmakla elde edilmez, xinxing'inizi geliştirerek elde edilir. Kişinin gong düzeyi, xinxing seviyesi ile aynı yüksekliktedir. Falun Dafa'da sözünü ettiğimiz

xinxing, erdemden daha geniş bir alanı ve erdem de dahil olmak üzere bir çok şeyin farklı tiplerini kapsar.

Falun Dafa'da "bedenin geliştirilmesi", hayatın uzatılması anlamına gelir. Egzersizlerin yapılması ile kişinin öz bedeni dönüştürülür ve korunur. Ana bilinciniz ve fiziksel vücudunuz birbiri ile bütünleşir ve bütünsel olarak Mükemmelliğe ulaşılır. Bedenin geliştirilmesi, temel olarak insan vücudunun moleküler bileşenlerini değiştirir. Hücre elementlerinin yüksek enerji maddesi ile yer değiştirmesi ile insan bedeni diğer boyutlardaki maddeden meydana gelen bir bedene dönüştürülür. Bunun sonucu olarak sonsuza kadar genç kalırsınız. Falun Dafa'da bu konu kökten çözüme kavuşturulur. Falun Dafa, zihin ve bedeninin her ikisini birden gerçek anlamda geliştiren bir uygulamadır.

5. Öğrenmesi Basit ve Kolay Beş Takım Hareket

Yüce bir yol, son derece basit ve kolaydır. Daha geniş bir açıdan bakıldığında, Falun Dafa'nın az sayıda egzersiz hareketlerine sahiptir ama geliştirilen şeyler sayısız ve kapsamlıdır. Hareketler vücudun her yönünü ve geliştirilecek olan bir çok şeyi yönetir. Beş takım hareketler bütünüyle öğrencilere öğretilir. Başlangıçtan itibaren hemen, öğrencinin vücudunda enerjinin engellendiği alanlar açılır ve evrenden büyük miktarda enerji vücudun içine çekilir. Çok kısa bir zaman içinde egzersizler kişinin vücudundaki faydasız maddeleri çıkarıp atarak kişiyi arındırır. Egzersizler aynı zamanda öğrenciye seviyesini yükseltmekte de yardım eder ve öğrencinin olağanüstü güçlerini kuvvetlendirir ve Saf-beyaz beden durumuna ulaşmasını sağlar. Bu beş takım hareketler, meridyenleri veya Büyük ve Küçük Kozmik Dolaşimleri açan bilinen egzersizlerin çok daha ötesindedir. Falun Dafa, uygulayıcılarına en uygun ve en etkili xiulian uygulaması yöntemini ve aynı zamanda en iyi ve en değerli yolu sağlar.

6. Zihnin Yönlendirmesi Yoktur, Uygulamadan Sapılmaz ve Gong Çok Hızlı Yükselir

Falun Dafa xiulian uygulamasında, zihin aktiviteleri kullanılmaz, belirli nesnelere üzerinde odaklanılmaz ve zihinsel faaliyetler ile yönlendirme yoktur. Bundan dolayı, Falun Dafa uygulaması kesinlikle güvenlidir ve öğrencinin uygulamadan sapmayacağı garantidir. Falun da, uygulayıcıyı herhangi bir şekilde uygulamadan saptırmaktan ve düşük xinxing'e sahip kişilerin uygulayıcılara rahatsızlık vermesinden uygulayıcıları korur. Üstelik, Falun otomatik olarak herhangi anormal bir durumu düzeltebilir .

Öğrenciler Falun Dafa'da çok yüksek bir düzeyde xiulian uygulamaya başlarlar. Eğer onlar zorlukların en zoruna katlanabilir, dayanılabilecek en zor şeylere dayanabilir, xinxinglerini iyice koruyabilir ve sadece tek bir uygulama yöntemini takip ederek gerçekten xiulian uygularlarsa, onlar birkaç yıl içinde başın tepesinde toplanan üç çiçek durumuna ulaşabileceklerdir. Bu, Üçlü-Diyar-Yasası'na (Shi Jian Fa) göre xiulian uygulaması sırasında bir kişinin ulaşabileceği en yüksek düzeydir.

7. Egzersizleri Yaparken Yer, Zaman ve Yön Veya Hareketlerin Nasıl Sona Erdirildiği Fark Etmez

Falun, evrenin bir minyatürüdür. Tüm evren dönmektedir, galaksilerin tamamı da dönmektedir ve dünya da aynı şekilde dönmektedir, bu yüzden bizim için doğu, batı, güney ve kuzey yoktur. Falun Dafa uygulayıcıları, evrenin en temel doğasına ve evrenin evrim yasalarına göre xiulian uygularlar. Bu yüzden, uygulayıcı hangi yöne bakarak hareketlerini yaparsa yapsın, o hareketleri her yöne doğru yapmış olur. Falun her an sürekli olarak döndüğü için de Falun Dafa'da zaman kavramı yoktur ve uygulayıcılar herhangi bir zamanda hareketleri yapabilirler. Falun sonsuza dek döner ve uygulayıcılar

[isteseler bile] onu durduramazlar. Bu yüzden, hareketleri bitirmek gibi bir kavram yoktur. Hareketleri bitirseniz bile gongun işleyişini durduramazsınız.

8. Fa Bedenlerimin Koruması Altında, Dışarıdan Gelen Kötülüklerin Size Karışmasından Korkmanıza Gerek Yoktur

Sıradan bir insanın birden yüksek seviyeli bir takım şeyleri elde etmesi çok tehlikelidir çünkü o kişinin yaşamı hemen tehlikeye girer. Falun Dafa uygulayıcıları, öğrettiğim Falun Dafa öğretilerini kabul eder ve gerçekten xiulian uygulaması yaparlarsa, benim Fa bedenlerimin korumasını kazanırlar. Xiulian uygulamakta kararlı olduğunuz sürece, Fa bedenlerim Tamamlanmaya ulaşana kadar sizi koruyacaktır. Kişi xiulian uygulamasını bırakmayı kararlaştırdığında, benim Fa bedenlerim de otomatik olarak ondan ayrılacaktır.

Birçok kişinin, yüksek seviyeli ilkeleri öğretmeye cesaret edememesinin sebebi ise, onların bu sorunların sorumluluğunu üstlenememesidir ve aynı zamanda cennetler de bunu yasaklar. Falun Dafa, doğru bir Fa'dır. Eğer bir uygulayıcı Dafa'nın gereksinimlerine göre kendi xinxing'ini koruyabilir, tutkularını bırakabilirse, tek bir doğru düşüncesi yüzlerce şeytanı bastırabilir. Herhangi kötü niyetli bir varlık sizden korkacak ve sizin gelişiminiz ile ilgisi olmayan herhangi bir şey size karışmayacak ve sizi rahatsız edemeyecektir. Bundan dolayı, Falun Dafa'nın öğretileri, diğer geleneksel uygulama yöntemlerinden veya diğer uygulamaların veya yolların dan-uygulaması teorilerinden tamamen farklıdır.

Falun Dafa'da uygulama yapmak hem Üçlü-Diyar-İçindeki Fa (Shi Jian Fa) hem de Üçlü Diyar Ötesindeki Fa (Chu Shi Jian Fa) xiulian uygulamasındaki bir çok seviyeyi içerir. Bu xiulian uygulaması, başlangıçtan itibaren çok yüksek bir seviyede başlar. Falun Dafa hem uygulayıcılarına hem de uzun zamandan beri xiulian uygulaması yapmalarına rağmen henüz gonglarını arttırmayı başaramayan kişilere en uygun yöntemi sağlar. Bir uygulayıcının gong gücü ve xinxing'i belirli bir düzeye ulaştıktan sonra, o kişi bu dünyada asla bozulmayan yok edilemez bir bedene sahip olur. Kişi aynı zamanda "Gong'un Açılması" durumuna ulaşmayı, "Aydınlanma" konumuna erişmeyi ve yüksek seviyelere yükselmeyi başarabilir. Büyük bir kararlılığa sahip olan kişiler bu doğru Fa'yı çalışılmalı, "Doğru Meyve" konumuna ulaşmak için çabalamalı, xinxinglerini geliştirmeli ve takıntılarını yok etmelidirler. Sadece o zaman "Tamamlanma" konumuna ulaşılabilir.

II. Hareketlerin Resimleri ve Açıklamaları

1. Buda'nın Bin Eli Göstermesi Yolu (*Fo Zhan Qian Shou Fa*)

Hareketlerin İlkeleri: Buda'nın Bin Eli Göstermesi hareketinin özünde vücudun esnetilmesi yatar. Bu esneme enerjinin tıkanıp yerleri açar, vücudun içindeki ve tenin altındaki enerjileri uyarıp canlı bir şekilde akmasını sağlar ve evrenden vücuda muazzam derecede enerji emilimini sağlar. Bu durum uygulayıcının başlangıçtan itibaren vücudundaki bütün enerji kanallarını açmasını sağlar. Bu takım hareketleri yaparken, vücutta özel ılıklik hissi ile çok güçlü bir enerji alanının varlığı hissedilir. Bunun sebebi, vücudun gerilmesi ve vücuttaki bütün enerji kanallarının açılmasıdır. Buda'nın bin eli göstermesi yolu sekiz hareketten oluşur. Hareketler oldukça basit olmasına rağmen, uygulama yöntemi tarafından bir bütün olarak evrimleştirilen bir çok şeyi kontrol eder. Aynı zamanda, uygulayıcıların hemen bir enerji alanına sahip olmasını sağlar. Uygulayıcılar, bu takım hareketleri diğer hareketlere temel oluşturan bir egzersiz olarak yapmalıdırlar. Genellikle hareketleri yaparken, önce bu takım hareketler yapılır ve bu hareketler uygulamanızı güçlendirme yöntemlerinden biridir.

Mısra : **Shen Shen He Yi**, (Vücut Ve Ruh Bütünleşir)

Dong Jing Sui Ji; (Enerji Mekanizmalarına Göre Hareket Et veya Sakin Kal)

Ding Tian Du Zun, (Cennet Kadar Büyük ve Kıyaslanamayacak Kadar Asil)

Qian Shou Fo Li. (Bin Elli Buda Dimdik Durur)

Hazırlık -- İki ayağımızı omuz genişliğinde açarak doğal bir şekilde ayakta durun. İki dizi ve kalçalarınızı gevşetin. Bütün vücudu gevşek bırakın ama çok fazla gevşetmeyin. Çenenizi biraz içeriye çekin. Dilinizin ucu ile üst damağa dokununuz, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırakın ve dudaklarınızı kapatın. Gözlerinizi de hafifçe kapatın. Yüzünüzde sakın ve huzurlu bir ifadesi olmasını sağlayın.



Liangshou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) –Avuç içleri yukarı bakacak şekilde, iki elinizi yavaşça kaldırmak. Başparmak uçlarımız hafifçe birbirine dokunsun ve her iki elin diğer dört parmakları birbirinin üzerine gelecek şekilde ellerinizi üst üste oturtun. Erkekler için, sol el üstte, kadınlar için sağ el üstte gelir. Ellerinizi oval bir şekil oluşturacak şekilde yuvarlayarak, karnınızın alt bölgesinde tutun. Kolların üst kısmını, dirsekleri hafifçe öne doğru alarak, kollarınızın alt kısmı açık duracak şekilde tutun. (Resim 1-1).



圖 1-4

圖 1-5

Mile Shenyao (Buda Maitreya Sırtını Geriyor) – “Jieyin”(birleştirilmiş el duruşu) duruşundan başlayarak ellerinizi yavaşça yukarı doğru yükseltin. Ellerinizi yüzünüzün önüne ulaştığında, birleştirilmiş ellerinizi ayırarak yavaşça avuç içlerinizi yukarı doğru döndürün. Ellerinizi başın üstünde iken, avuç içleriniz yukarı bakar şekilde olsun. Her iki eliniz, parmakları arasında 20-25cm’lik bir mesafe olacak şekilde birbirine baksın (Resim 1-2). Aynı anda, her iki avucu, avucun tepelerinden yukarı doğru itin, başınızı da yukarı doğru uzatın, ayaklarınızı yere doğru gerdirerek basın ve bütün vücudu güçlüce gerin. Yaklaşık 2 – 3 saniye gerdikten sonra, birden bire bütün vücudu gevşetin, Dizleri ve kalçaları gevşek pozisyonlarına geri getirin.

Rulai Guanding (Rulay Başın Üstünden Enerjiyi Dolduruyor) -- Önceki hareketten devam ederek(Resim 1-3) her iki elinizi bir huni şeklini oluşturmak için avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde 140° derecelik bir açı ile dışarı doğru açın. Daha sonra bileklerinizi düzeltin ve aşağı doğru hareket ettirin. Her iki elinizde aşağı doğru hareket ederken, avuç içlerinizi göğsünüze doğru baksın ve göğsünüzden uzaklıkları 10 cm’yi geçmesin. Her iki elinizi de aşağı karına doğru hareket ettirmeye devam edin (Resim 1-4).



圖 1-6

圖 1-7

Shuangshou Heshi (Ellerin göğsün önünde birleşmesi) –Eller aşağı karın bölgesine geldiğinde, her iki elinizin sırtını birbirine bakacak şekilde çevirin ve hiç durmadan ellerinizi göğüs hizasına kadar kaldırıp göğsün önünde Heshi’yi yapın (Resim 1-5). Heshi yaptığınızda, her iki elinizin parmaklarını ve avuç tepelerinizi, yalnızca avuçlarınızın merkezlerinde birazcık boşluk kalacak şekilde birbirine doğru bastırın. Dirseklerinizi, ön kollarınız düz bir çizgi oluşturacak şekilde yukarıda tutun. (Tüm egzersizler boyunca, Heshi ve Jieyin hareketleri dışında, ellerinizi Lotus Avuç durumunda tutun.)



圖 1-8

圖 1-9

Zhangzhi Qiankun (Ellerini cennet ve dünyaya uzatılması) – “Heshi”den başlayarak ellerinizi 2 ila 3 cm kadar ayırın. (Resim 1-6) ve onları ters yönlere bakacak şekilde çevirin. Erkekler sol elini (bayanlar için sağ el) göğse doğru çevirirken sağ eli (bayanlar için sol el) ileri doğru çevirir böylece sol el üste sağ el de alta gelir. Her iki el de ön kollar ile düz bir çizgi oluşturmalıdır. Bunun ardından üstte bulunan kolunuzu bir köşegen oluşturacak şekilde yukarı doğru uzatın. (Resim 1-7), Avuç içiniz kafanızın hizasında yere doğru baksın. Diğer elinizi avuç içiniz yukarı doğru bakacak şekilde göğsünüzün önünde kalsın. Üstte bulunan kolunuz doğru yere ulaştıktan sonra kafanızı yukarı doğru itin, bacaklarınızı aşağı doğru bastırın ve bütün vücudu gerebildiğiniz en son noktaya kadar gerin. 2 ila 3 saniye kadar gerildikten sonra vücudunuzu bir anda gevşetin. Yukarıda bulunan elinizi göğsünüzün önüne geri getirerek Heshi yapın. (Resim 1-5). Daha sonra, ellerinizi bir önceki hareketin tersi olarak ters yönlere doğru çevirin, böylece bir önceki harekete göre üstte olan eliniz alta, altta olan eliniz de üste gelir. (Resim 1-8). Üstteki elinizi yine uzatarak alttaki elinizle bir önceki hareketi tekrarlayın. (Resim 1-9) Gerildikten sonra, bütün vücudu gevşetin. Elleri Heshi’yi oluşturmak için göğsünüzün önüne getirin.



图 1-10

Jinhou Fenshen (Altın maymun vücudunu yarıyor) – “Heshi”den başlayarak kollarınızı, kollarınız omuzlarınızla düz bir çizgi oluşturacak şekilde, vücudunuzun yanlarına doğru uzatın. Başınızı yukarı itin ve bacaklarınızı yere doğru bastırın ve her iki taraftaki kollarınızı düzleştirin. Bütün vücudu zorlayarak dört yönde dışarı doğru gerilin (Şekil 1 – 10). 2 ila 3 saniye arasında gerilin. Bir anda bütün vücudunuzu gevşetin ve Heshi yapın.



图 1-11

Shuanglong Xiahai (Denize dalan iki ejderha) –“Heshi”den başlayarak ellerinizi ayırın ve ellerinizi vücudun ön alt kısmına doğru uzatın. Kollarınız düz ve paralel olduğu zaman, kollar ile vücut arasında açı yaklaşık 30° olmalıdır. (Resim 1-11), Başınızı yukarı itin ve bacaklarınızı yere doğru bastırın ve bütün vücudunuzu zorlayarak gerin. 2-3 saniye gerildikten sonra bütün vücudu bir anda gevşetin. Ellerinizle göğsünüzün önünde Heshi yapın.



圖 1-12

Pusa Fulian (Pusa Pusa lotusa dokunuyor) – “Heshi”den başlayarak ellerinizi vücudunuzun yanlarına doğru köşegen oluşturacak şekilde uzatın (Resim 1-12). Kollarınızı, kollarınız ile vücudunuz arasındaki açı yaklaşık 30° olacak şekilde düzleştirin. Aynı anda başınızı yukarı doğru, ayaklarınızı aşağı doğru itin ve bütün vücudunuzu zorlayarak gerin. 2-3 saniye gerildikten sonra bütün vücudu bir anda gevşetin. Ellerinizle göğsünüzün önünde Heshi yapın.



圖 1-13

圖 1-14

Luohan Beishan (Luohan sırtında bir dağı taşır) - (Resim 1-13) “Heshi”den başlayarak, her iki elinizi ayırarak vücudunuzun arka kısmına doğru uzatın. Aynı zamanda, her iki avuç içinizi arka tarafa bakacak şekilde döndürün. Eller vücudunuzun yan tarafından geçerken bileklerinizi hafifçe yukarı doğru bükün. Eller vücudunuzun arkasına ulaştığında, bilekler ile vücut arasındaki açı 45° olmalıdır. Aynı anda başınızı yukarı doğru, ayaklarınızı aşağı doğru itin ve bütün vücudunuzu zorlayarak gerin. (Vücudu dik tutun – öne eğilmeyin ve göğsünüzden gerilin) 2-3 saniye gerildikten sonra bütün vücudu bir anda gevşetin. Ellerinizle göğsünüzün önünde Heshi yapın.

Jingang Paishan (Jingang dağı ileriye iter) - “Heshi”den başlayarak, avuç içlerinizi öne doğru iterken ellerinizi ayırın. Parmaklarınız yukarı doğru baksın. Ellerinizi ve omuzlarınızı aynı seviyede tutun. Kollarınızı uzattığınızda başınızı yukarı doğru, ayaklarınızı aşağı doğru itin ve bütün vücudunuzu zorlayarak gerin (Şekil 1-14). 2-3 saniye gerildikten sonra bütün vücudu bir anda gevşetin. Ellerinizle göğsünüzün önünde Heshi yapın.



圖 1-15

圖 1-16

Diekou Xiaofu (Ellerin karnın alt bölgesinde üst üste tutlması) -- “Heshi”den başlayarak avuç içlerinizi yavaşça karın alanınıza doğru döndürerek ellerinizi yavaşça aşağı doğru indirin. Elleriniz karnınızın alt bölgesine ulaştığı zaman bir elinizi diğer elinizin içine yerleştirin. (Resim 1-15). Erkeklerin sol eli içte, kadınların ise sağ eli içte olmalıdır. Dışarıda bulunan elin içi içerde bulunan elin sırtına bakmalıdır ve iki elin arasındaki ve içerdeki el ile karın arasındaki mesafe yaklaşık 3 cm olmalıdır. Genellikle uygulayıcı elleri 40 ila 100 saniye arasında üst üste tutar.

Hareketlerin sonu: Liangshou Jieyin (Ellerin birleştirilmesi) (Resim 1-16).

2. Ayakta Falun Duruşu (*Falun Zhuang Fa*)

Hareketlerin İlkeleri: Ayakta Falun Duruşu dört adet teker tutma duruşundan oluşan sakin ve ayakta bir meditasyondur. Ayakta Falun Duruşu'nun sık sık yapılması bütün vücudun tamamen açılmasını sağlar. Bu egzersiz bilgeliği arttıran, direnci arttıran, kişinin seviyesini yükselten ve olağanüstü yeteneklerini kuvvetlendiren kapsamlı bir xiulian uygulaması yöntemidir. Hareketler basittir ama egzersizler yoluyla çok fazla şey elde edilebilir. Yeni başlayanlar kollarında ağırlık ve acı hissedebilir. Fakat hareketleri yaptıktan sonra, çalışmanın ardından gelen türde bir yorgunluk hissi olmadan bütün vücut kendini bir anda rahatlamış hisseder. Uygulayıcılar egzersiz sürelerini ve sıklıklarını arttırdıkça her iki kollarının arasında dönen Falun'u hissedebilirler. Ayakta Falun Duruşu egzersizleri doğal bir şekilde yapılmalıdır – bilincinizin yok olduğu bir hale gelmeye çalışmayın. Hafif şekilde hareket etmeniz normaldir ama belirgin bir şekilde bilinçsizce sallanma kontrol edilmelidir. Egzersiz süresini ne kadar uzun tutarsanız, o kadar iyidir, ama herkes farklıdır. Sakin bir duruma girdikten sonra, hareket yapmakta olduğunuz farkındalığını kaybetmeyin egzersiz yapmakta olduğunuz farkındalığını koruyun.

Mısra : **Shenghui Zengli**, (Bilgelik Artar ve Güçler kuvvetlenir)

Rongxin Qingti; (Kalp uyumlanır ve Vücut Hafifler)

Simiao Siwu, (Harika ve Aydınlanmış bir durumda gibi)

Falun ChuQi. (Falun yükselmeye başlar)

Hazırlık - İki ayağınızı omuz genişliğinde açarak doğal bir şekilde ayakta durun. İki dizi ve kalçalarınızı gevşetin. Bütün vücudu gevşek bırakın ama çok fazla gevşetmeyin. Çenenizi biraz içeriye çekin. Dilinizin ucu ile üst damağa dokununuz, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırakın ve dudaklarınızı kapatın. Gözlerinizi de hafifçe kapatın. Yüzünüzde sakin ve huzurlu bir ifadeyi sağlayın.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Liangshou Jieyin (Ellerin birleştirilmesi) (Resim 2-1)

TouQian Baolun (Falun'u başın önünde tutmak) – “Jieyin” hareketinden başlayarak ellerinizi karnın önünden yavaşça yukarı doğru kaldırın ve bu sırada ellerinizi ayırın. Eller yüzün önüne ulaştığında, avuç içleri kaş hizasında yüze doğru bakmalıdır. (Resim 2-2). Her iki elinizin parmaklarını aralarında 15 cm mesafe olacak şekilde birbirine doğru çevirin. Kollar ile bir daire oluşturun ve bütün vücudunuzu gevşetin.

FuQian Baolun (Falun'u karnın alt bölümünde tutmak) – Yavaşça ellerinizi aşağı doğru indirin. Ellerinizi alt karın bölgesine ulaştığında kollarınızı Falun'u tutma pozisyonunda tutun. (Resim 2-3). İki dirseğinizi önde tutarak, kollarınızın alt kısmını açık tutun. Avuç içleriniz yukarı bakarken her iki elin parmakları birbirine baksın ve kollarınız bir daire şeklini alsın.



圖 2-4

圖 2-5

圖 2-6

Touding Baolun (Falun'u Başın üstünde tutmak) Ellerinizi, bir önceki Falun tutma duruşundan yavaş yavaş, elleriniz yukarı başınızın üstüne gelene kadar kaldırın. (Resim 2-4). Her iki elinizin parmakları birbirlerine ve avuç içleriniz aşağı baksın. Her iki elinizin parmak uçları arasındaki mesafe 20-30 cm olmalıdır. Kollarınız bir daire oluştursun. Omuzlarınız, kollarınız, dirsekleriniz ve bilekleriniz rahat bir şekilde dursun.

Liangce Baolun (Ellerin başın iki yanında Falun'u tutması) – Bir önceki duruştan başlayarak, her iki elinizi başınızın yanlarına gelecek şekilde indirin (Resim 2-5). Her iki omzunuz rahat bir şekilde durarak avuç içleriniz kulaklarınıza baksın ve ön kollarınız dik dursun.

Diekou Xiaofu (Ellerin kaplanması) –(Resim 2-6) Elleri, önceki pozisyondan aşağı doğru karnın alt bölgesine indirin ve elleri üst üste getirin.



Resim 2-7

Liangshou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) ve **hareketlerin sonu** (Resim 2-7).

3. İki Evrensel Ucun Açılması Yolu (*Guantong Liangji Fa*)

Hareketlerin İlkeleri: İki Evrensel Ucun Açılması Yolu, evrenin enerjisini kanalize ederek onu vücudunuzun içindeki enerji ile birleştirir. Bu takım hareketleri yaparken büyük bir miktar enerji vücuttan dışarı atılırken yeni enerji vücuda alınır ve bu da bir uygulayıcının çok kısa zamanda vücudunu arındırmasına olanak sağlar. Aynı zamanda bu egzersiz başın tepesindeki enerji kanallarını açar ve ayakların altındaki geçişlerdeki tıkanıklıkları giderir. Eller, vücut içindeki enerjiye ve vücudun dışındaki mekanizmalara göre aşağı yukarı hareket eder. Yukarı doğru hareket eden enerji başın üstünden dışarı fırlar ve doğrudan evrenin üst kutbuna gider; aşağı doğru hareket eden enerji ise ayak tabanından dışarı fırlar ve doğrudan evrenin alt kutbuna gider. Enerjiler her iki evrensel kutuptan döndükten sonra ters yönde yayılırlar. El hareketleri dokuz defa tekrarlanır.

Tek elle yapılan yukarı aşağı kaydırma hareketleri dokuz defa tekrarlandıktan sonra, her iki el beraber aynı anda yukarı aşağı kaydırılarak hareket ettirilmelidir. Bundan sonra dışarıda bulunan enerjiyi vücudun içine çekmek için Falun alt karnın bölgesinde saat yönünde dört defa döndürülür. Hareketler Heshi yaparak bitirilir.

Bu takım hareketleri yapmaya başlamadan önce, kendinizi cennet ve dünyanın arasında dev gibi, kıyaslanamayacak kadar uzun ve dimdik duran iki boş varil olarak düşünün. Bu, enerjinin kanalize olmasına yardımcı olur.

Mısra : Jinghua Benti, (Beden arındırılıyor)

Fakai Dingdi; (Fa tepedeki ve tabandaki enerji geçişlerini açıyor)

Xinci Yimeng, (Kalp merhametli ve irade kuvvetli olarak)

Tongtian Chedi. (Cennetin doruğuna ve dünyanın dip noktasına ulaşıyor)

Hazırlık -- İki ayağımızı omuz genişliğinde açarak doğal bir şekilde ayakta durun. İki diz ve kalçalarımızı gevşetin. Bütün vücudu gevşek bırakın ama çok fazla gevşetmeyin. Çenenizi biraz içeriye

çekin. Dilinizin ucu ile üst damağa dokunun, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırakın ve dudaklarınızı kapatın. Gözlerinizi de hafifçe kapatın. Yüzünüzde sakin ve huzurlu bir ifadeyi olmasını sağlayın.



Liangshou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) -- (Resim 3-1).

Shuangshou Heshi (Ellerinizi ile Heshi'yı oluşturun) – (Resim 3-2).

Danshou Chongguan (Tek el ile aşağı yukarı kaydırma hareketi) – “Heshi”den başlayarak eşzamanlı bir biçimde bir elinizi yukarı ve diğer elinizi aşağı doğru kaydırarak hareket ettirin. Eller, vücudun dışındaki enerji mekanizmalarıyla birlikte yavaşça hareket ederler. Vücudun içindeki enerji, el hareketleriyle eşzamanlı aşağı yukarı hareket eder (Resim 3-3). Erkekler ilk olarak sol eli yukarı doğru uzatırken, bayanları ilk olarak sağ eli yukarı doğru uzatır. Yavaşça yukarı kalkan elinizi yüzünüzün önünden geçirin ve elinizi başınızdan yukarı doğru uzatın. Bu arada sağ elinizi de(bayanlar için sol el) yavaşça aşağı doğru indirin. Daha sonra yukarıdaki elinizi aşağı ve aşağıdaki elinizi yukarı doğru kaydırarak pozisyonlarınızı değiştirin. (Resim 3-4). Avuç içleriniz ile vücudunuz arasındaki mesafe 10 cm.yi geçmeyecek şekilde avuç içleriniz vücudunuza dönük bir şekilde olmalıdır.



圖 3-4



圖 3-5



圖 3-6

Shuangshou Chongguan (İki elin aynı anda beraber aşağı yukarı kayması ve uzatılması) –Tek elin aşağı yukarı kayması ve uzatılması hareketi bittikten sonra, sol el (kadın için sağ el) yukarıda beklerken, diğer eli de yukarı kaldır, yani iki elin hepsi yukarıda, yukarı doğru işaret eder durumda (Resim 3-5), ondan sonra, iki eli aynı anda aşağı doğru uzat (Resim 3-6).

Her iki elinizi aşağı yukarı doğru hareket ettirirken avuç içleriniz ile vücudunuz arasındaki mesafe 10 cm.yi geçmeyecek şekilde, avuç içleriniz vücudunuza dönük bir şekilde olmalıdır. Bütün vücudu gevşek bir pozisyonda tutun. Tam bir aşağı bir yukarı hareket, bir hareket olarak sayılır. Hareket toplam dokuz defa tekrarlanır.



圖 3-7



圖 3-8



圖 3-9

Shuangshou Tuidong Falun (Falun'un her iki el ile çevrilmesi) – Her iki el ile aşağı yukarı kaydırma hareketinin dokuz kere yapılmasından sonra, her iki eli başın önünden geçirerek aşağı doğru, elleriniz alt karın bölgesine gelene kadar indirin (Resim 3-7). Eller aşağı karın bölgesine geldiğinde Falun'u iki elle çevirin (Resim 3-8 ve 3-9). Erkekler için sol el, bayanlar için sağ ile içeri

gelir. Her iki elin arasındaki mesafe ve içerdeki el ile alt karın arasındaki mesafe 2-3 cm olmalıdır. Vücudun dışındaki enerjinin vücudun içerisine doğru akmasını sağlamak için Falun'u her iki elinizle saat yönünde çevirin. Falun'u çevirirken, her iki elinizi alt karın bölgesinde tutun.



Resim 3-10

Liangshou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) ve **hareketlerin sonu** (Resim 3-10).

4. Falun'un Kozmik Dolaşım Yolu (*Falun Zhoutian Fa*)

Hareketlerin İlkeleri: Falun'un Kozmik Dolaşım Yolu, insan vücudunun enerjisinin geniş alanlar üzerinde dolaşmasını sağlar. Enerji sadece bir ya da birkaç enerji kanalı boyunca değil fakat vücudun bütün Yin tarafından Yang tarafına doğru sürekli olarak bir ileri bir geri şekilde dolar. Bu egzersiz vücudtaki meridyenleri ve büyük ve küçük kozmik yörüngeleri açan bilinen yöntemlerin çok ötesindedir. Falun Kozmik Yörüngesi orta düzey bir xiulian uygulaması yöntemidir. Önceki üç egzersizin oluşturduğu temel üzerine bu egzersizin de yapılması ile bütün vücudun meridyenleri (büyük kozmik dolaşım da dahil olmak üzere) çabucak açılır. Meridyenler, en tepeden en aşağı kadar bütün vücut boyunca yavaşça birleşir. Bu takım hareketin en büyük özelliği, insan vücudundaki bütün anormal koşulları düzeltmek için Falun'un dönüşünü kullanmasıdır. Bu durum insan vücudunun (küçük bir evren olan) orijinal durumuna dönmelerini ve vücudun içerisindeki bütün meridyenlerin tıkanıklıklarının açılmasını sağlar. Bu duruma ulaştığımızda, Üçlü-Diyar-Yasası içinde çok yüksek bir seviyeye ulaşırız. Bu takım hareketleri yaparken, her iki el enerji mekanizmalarını takip eder. Hareketler, kendiliğinden, yavaş ve yumuşak olmalıdır.

Mısra : **Xuanfa Zhixu**, (Falun boşluğa ulaşıyor)

XinQing Siyu; (Kalp saf bir yeşim gibi berrak)

Fanben Guizhen, (Orijinal ve gerçek benliğimize dönerek)

Youyou SiQi. (Tıpkı su üstünde yüzer gibi kendinizi hafif hissediyorsunuz)

Hazırlık -- İki ayağımızı omuz genişliğinde açarak doğal bir şekilde ayakta durun. İki dizi ve kalçalarımızı gevşetin. Bütün vücudu gevşek bırakın ama çok fazla gevşetmeyin. Çenenizi biraz içeriye çekin. Dilinizin ucu ile üst damağa dokununuz, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırakın ve

dudaklarınızı kapatın. Gözlerinizi de hafifçe kapatın. Yüzünüzde sakin ve huzurlu bir ifadesi olmasını sağlayın.



Liangshou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) -- (Resim 4-1).

Shuangshou Heshi (Ellerinizi ile Heshi'yi oluşturun) --(Resim 4-2).

Ellerinizi “Heshi”den ayırın. Ellerinizi avuç içlerini vücudunuzun ön tarafına doğru bakacak şekilde çevirirken, ellerinizi aşağı doğru kaydırın. Avuç içleriniz ve vücut arasındaki mesafe 10 cm.den fazla olmamalıdır. Ellerinizi karnın alt bölgesini geçtikten sonra, ellerinizi bacaklarınızın arasından aşağı doğru indirin. Ellerinizi, avuç içleriniz bacaklarınızın iç taraflarına bakacak şekilde ve aynı zamanda, belinizden eğilerek ve yere doğru çömelerek, aşağı doğru kaydırmaya devam edin. (Resim 4-3). Parmak uçlarınız yere yaklaştığında ellerinizi, elleriniz ayaklarınızın parmak uçlarından topuklara doğru ayağınızın dış tarafından bir çember çizerek şekilde, kaydırın. (Resim 4-4). Daha sonra, iki bileğinizi biraz eğerek ellerinizi bacaklarınızın arka kısmından yukarı doğru çekin. (Resim 4-5). Ellerinizi sırtınızdan yukarı doğru çekerken belinizi doğrultun. (Resim 4-6).



Egzersiz süresince, herhangi bir elinizin vücudunuzun her hangi bir kısmına dokunmasına izin vermeyin, aksi takdirde ellerinizin üzerlerindeki enerji vücudun içerisine geri alınacaktır. Eller, sırtta

daha yükseğe kaldırılamadığında, ellerinizi içlerinde boşluk olacak şekilde yumruk yapın (elleriniz bu noktada enerji taşımaz) (Resim 4-7), daha sonra ellerinizi koltuk altlarından geçirerek öne doğru çekin. Kollarınızı göğsünüzün önünde çaprazlayın (Hangi kolunuzun üste, hangi kolunuzun alta geleceği konusunda her hangi bir zorunluluk yoktur – size hangisi daha doğal geliyorsa öyle yapın. Hem erkekler hem de bayanlar için bu durum geçerlidir) (Resim 4-8).



圖 4-8

圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

Ellerinizi omuzlarınızın üzerine (biraz boşluk bırakarak) getirin. Avuç içlerinizi açarak, her iki avuç içinizi kolunuzun yang (dış) tarafından hareket ettirin. Bileklere ulaştığınızda, avuç içlerinizin 3-4 cm.lik bir mesafe ile bir birine bakmasını sağlayın. Bu noktada eller ve kollar düz bir hat oluşturmalıdır (Şekil 4 - 9). Durmadan, her iki elinizi bir topu çevirir gibi çevirin. Yani dışarıdaki el iç tarafa, iç taraftaki el de dış tarafa gelmelidir. Her iki elinizi, aşağı ve yukarıdaki kollarınızın yin (iç) taraflarından, başınızın arka kısmına doğru kaydırın (Resim 4-10). Ellerinizi, başınızın arka kısmında çaprazlanmalıdır (Resim 4-11). Ellerinizi, parmak uçlarınız aşağı doğru bakacak şekilde ayırın ve sırtınızın enerjisi ile birleştirin.



圖 4-12

Ondan sonra her iki elinizi başınızın üzerinden geçirerek göğsünüzün önüne getirin. (Resim 4-12). Bu bir tam kozmik dolaşımdır. Hareketleri toplam olarak dokuz kere tekrar edin. Kozmik dolaşımı dokuz defa tekrar ettikten sonra, ellerinizi göğüs kafesinizin önünden alt karnınıza doğru getirin. Diekou Xiaofu (Ellerin alt karnın önünde birleştirilmesi) hareketini yapın.



图 4-13

Diekou Xiaofu (Ellerin alt karnın önünde birleştirilmesi).

Liangshou Jiyein (Birleştirilmiş el duruşu) ve hareketlerin sonu (Resim 4-13).

5. Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme Yolu (*Shentong Jiachi Fa*)

Hareketlerin İlkeleri: Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme egzersizi dingin bir xiulian egzersizidir. Bu egzersiz, Buda mudralarını veya el işaretlerini kullanarak Falun'u döndürme yoluyla olağanüstü güçleri (olağanüstü yetenekler de dahil olmak üzere) ve gong gücünü kuvvetlendiren çok amaçlı bir egzersizdir. Bu egzersiz orta seviyenin üzerinde olan bir egzersizdir ve orijinal olarak gizli bir egzersiz yöntemi idi. Eğer tam lotus pozisyonu yapılamıyorsa, başlangıç aşamasında yarım lotus pozisyonu kabul edilebilir. Hareketler esnasında enerjinin akışı kuvvetlidir ve vücudun etrafındaki enerji alanı oldukça geniştir. Bacaklar ne kadar çaprazlanarak oturulursa o kadar iyidir. Bu sizin dayanıklılığınıza bağlıdır. Ne kadar uzun oturursanız, egzersiz o kadar şiddetli bir hale gelir ve gongunuz da o kadar çabuk artar. Bu egzersizi yaparken hiçbir şey hakkında düşünmeyin - hiçbir düşünce egzersize karıştırılmamalıdır. Sakin bir durumdan derin bir dinginliğe girin. Ama sizin ana bilinciniz, sizin kendinizin egzersizleri yaptığınızı hakkında farkında olmalıdır.

Mısra : **Youy Wuyi**, (Niyetin varmış gibi ama niyetsiz)

Yisui JiQi; (El işaretleri mekanizmaları izliyor)

Sikong Feikong, (Boş gibi ama boş değil)

Dongjing Ruyi. (Rahatlık içerisinde hareket et ya da dingin ol)

Hazırlık — Bacaklarımızı çaprazlayarak oturun. Belinizi ve boynunuzu dik tutun. Alt çenenizi biraz içeriye çekin, dilinizin ucunu üst damağa dokundurun, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırakın ve dudakları kapatın. Bütün vücudunuzu gevşetin ama aşırı gevşek tutmayın. Gözlerinizi nazikçe kapatın. Kalbinizden merhamet yükselmeli ve yüzünüzün ifadesi barışçıl olmalıdır. Karnın altında iki elinizle jiyein pozisyonunu oluşturun (Resim 5-1). Yavaşça sakinliğe girin.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3

Da Shouyin (El işaretleriyle hareket et) –Birleşmiş olan ellerinizi Jieyin pozisyonundan yavaşça yukarıya doğru hareket ettirin. Ellerinizi başınızın önüne geldiğinde, ellerinizi Jieyin pozisyonundan ayırın ve avuç içlerinizi yavaşça yukarı doğru döndürün. Eller yukarı baktığı zaman, eller en son noktalarına ulaşmıştır (Resim 5-2). (Mudraları yaparken, önkollar, kolların yukarı kısmına belirli bir güç ile rehberlik eder). Ardından ellerinizi ayırın ve ellerinizi geriye doğru çevirerek aşağı doğru başın üzerinde bir yay çizmek için çevirin. (Resim 5-3).



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6

Her iki avuç içiniz yukarı doğru bakarken parmaklarınız ileriye işaret etsin (Resim 5-4) ve dirseklerinizi olabildiğince içerde tutun. Bileklerinizi, onları göğsünüzün üzerinde karşı karşıya gelirken doğrultun. Erkekler için sol el dışarıdan, bayanlar için sağ el dışarıdan hareket etmelidir. Her iki kol yatay bir çizgi oluşturduğunda (Resim 5-5), dışarıdaki elinizin bileğini, avuç içiniz yukarı bakacak şekilde, yarım bir daire çizerek, dışarı doğru çevirin. Avuç içiniz yukarı, parmaklarınız arkaya baksın. El oldukça kuvvetli bir güç ile hareket etmelidir. Bu arada, kollarınızdan göğsün önünde duranını bulunduğu pozisyondan yavaşça aşağı getirin. Elinizi tam uzattığınızda, avuç içinizi yukarı bakacak şekilde çevirin. Aşağıdaki el, vücuttan 30°lik bir açı ile önde durmalıdır. (Resim 5-6).



Resim 5-7



Resim 5-8



Resim 5-9

Daha sonra, her iki elinizi de vücuda doğru döndürerek, sol elinizi (yukarıdaki el), içeriden aşağı doğru ve sağ elinizi yukarı doğru hareket ettirin. Bunun ardından, bir önceki hareketi ters eller ile, ellerin konumunu yer değiştirerek tekrarlayın (Resim 5-7). Sonra, erkekler sağ (bayanlar sol) bileğini düzeltmeli ve avuç içini vücuda bakacak şekilde çevirmelidir. Elleri göğüs üzerinden geçirdikten sonra, avuç içinizi kolunuz düz olana ve eliniz alt bacağın üzerine gelen kadar aşağı doğru uzatın. Erkekler sol (bayanlar sağ) avuç içini içeri döndürmeli ve daha sonra yukarı kaldırmalıdır. Sol eli göğsün önünden geçirdikten sonra, bu eli sol (bayanlar için sağ) omzun önüne doğru getirin. El bu pozisyona ulaştığında, avuç içini parmaklarınız ileriye gösterecek şekilde yukarı doğru açın (Resim 5-8). Daha sonra, bir önceki hareketleri kullanarak ellerin konumunu değiştirin. Yani, erkekler sol (bayanlar sağ) elini içeriden hareket ettirmelidir; ve erkekler sağ (bayanlar sol) elini dışarıdan hareket ettirmelidir. Ellerin pozisyonunu yer değiştirin (Resim 5-9). Mudraları yaparken, hareketler süreklilik içerisinde, duraksama olmadan yapılmalıdır.



Resim 5-10



Resim 5-11

Jiachi (Kuvvetlendirme) -- Bir önceki el hareketlerini izleyerek, yukarıdaki eli içerden ve aşağıdaki eli dışarıdan hareket ettirin. Erkekler, sağ eli döndürerek, avuç içi göğse bakacak şekilde aşağı doğru hareket ettirmelidir. Erkekler, sol (bayanlar sağ) eli yukarı kaldırmalıdır. Her iki önkol göğse ulaştığı ve yatay bir hat oluşturdu zaman (Resim 5-10), elleri yanlara, dışarı doğru avuç içleri aşağı bakacak şekilde uzatın (Resim 5-11). Eller diz seviyesinin üzerinde dışarı doğru uzatıldığında, elleri bilek seviyesinde, önkollar ve ellerin sırtı aynı seviyede olacak şekilde ve her iki kol gevşek bir şekilde tutun. (Resim 5-12). Bu pozisyon olağanüstü güçleri kuvvetlendirmek için vücudun içinden ellere gönderir. Kuvvetlenirken avuç içleri sıcak, ağır, elektrikli, hissiz ve tıpkı bir ağırlık kaldırmış vs. gibi hisseder. Ama bu hislerin peşinde olmayın – bırakın sadece doğal bir şekilde meydana gelsinler. Bu pozisyon ne kadar uzun tutulursa, o kadar iyidir.



Resim 5-12



Resim 5-13

Erkekler sağ (bayanlar sol) eli alt göbük bölgesine getirmelidir, elin bileğini, avuç içi yukarı bakacak şekilde çengel pozisyonuna getirmelidir. El alt karına ulaştıktan sonra avuç içi yukarı bakmalıdır. Aynı zamanda, erkekler sol (bayanlar sağ) eli çeneye doğru kaldırırken, ileri doğru çevirmelidir. Kol, omuzlar ile aynı seviyeye ulaşınca, avuç içi aşağı bakmalıdır. Uygun pozisyona geldiğinde, önkol ve el yatay olmak zorundadır. Her iki avuç içinin merkezi birbirine bakarken, bu pozisyonu koruyun. (Resim 5-13). Kuvvetlendirme pozisyonları uzun bir zaman korunmalıdır ama onları koruyabildiğiniz kadar koruyun. Ondan sonra, yukarıdaki elinize ileri ve alt karın bölgenize doğru yarım bir daire çizdirin. Aynı zamanda, aşağıdaki eli avuç içini aşağı doğru döndürürken yukarıya doğru kaldırın. Bu el çeneye ulaştığında, kol omuzlar ile aynı seviyede olmalıdır. Her iki elin avuç içinin merkezi birbirine bakacak şekilde, bu pozisyonu koruyun (Resim 5-14). Ne kadar uzun bir zaman bu pozisyonu koruyabilirsiniz, o kadar iyidir.



Resim 5-14



Resim 5-15

JingGong Xiulian (*Sakin Xiulian Uygulamak*) - Bir önceki pozisyondan başlayarak, yukarıdaki elinizi ileri ve aşağı doğru yarım bir daire çizdirerek alt karınıza doğru alın ve ellerinizle Jieayin yapın. (Resim 5-15) Dingin uygulama durumuna girin. Derin bir dinginliğe girin ama ana bilincinizin egzersizleri sizin yaptığınızın farkında olduğundan emin olun. Ne kadar uzun süre meditasyon yaparsanız, o kadar iyidir – yapabildiğiniz kadar meditasyon yapın.

Hareketlerin Sonu: Elleriniz ile Heshi yapın ve dinginlikten çıkın. Bacaklarınızı lotus pozisyonundan ayırın.

III. Hareketlerin Mekaniği ve İlkeleri

1. Birinci Takım Hareketler

Birinci takım hareketler, Buda'nın Bin Eli Göstermesi olarak adlandırılır. Bu isimden de anlaşılacağı gibi, bu bin kollu Buda'nın ya da bin kollu Bodhhisatva'nın kollarını esnetmesi gibidir. Tabii ki, bizim bin tane hareketin hepsini yapmamız imkânsızdır - onların hepsini hatırlayamazsınız ve onları yapmak sizi tüketir. Böyle bir fikri temsil etmek için, bu takım hareketlerde sadece sekiz basit ve temel hareketi kullanırız. Basit olmasına rağmen, bu sekiz hareket, vücutlarımızdaki yüzlerce enerji kanalının açılmasını sağlar. Size bir şey açıklayayım: Neden biz daha başlangıçta bizim uygulamamızın çok yüksek bir seviyede başlamış olduğunu söylüyoruz? Çünkü biz, sadece bir veya iki enerji kanalını ya da Ren ve Dumai enerji kanallarını veya Qiji-sekiz enerji kanalını açmayız. Onların yerine, bütün enerji kanallarının hepsini başlangıçtan itibaren açarız ve böylece bütün enerji kanalları aynı anda hareket ederler.

Egzersizleri yaparken vücudunuzu gerip gevşetmeniz gereklidir. Eller ve bacaklar iyi koordine edilmeye ihtiyaç duyarlar. Germe ve gevşemeyle, vücuttaki enerjinin tıkanıdığı bölgelerin hepsi açılabilir. Tabii ki, eğer vücudunuza bir takım mekanizmaları yerleştirmemiş olsaydım bu hareketlerin hiçbir etkisi olmazdı. Gerildiğiniz zaman, tüm vücudu aşamalı olarak sınırlarına kadar gerilir – ta ki kendinizi sanki iki insana bölünüyormuş hissettiğiniz noktaya kadar. Vücut kendinizi çok uzun ve genişmişsin gibi hissettiğiniz noktaya kadar gerilir. Hiçbir düşünce kullanılmaz. En son sınıra kadar gerildikten sonra, vücut bir anda gevşetilir – sınıra kadar gerildiğiniz zaman hemen bir anda gevşemelisiniz. Böyle bir hareketin etkisi, havayla doldurulan bir deri çanta gibidir: sıkıştırıldığı zaman, hava dışarı fışkırır ve el çantadan kalktığı anda, hava içeri geri çekilir ve yeni enerji içeri alınır. İşte bu Mekanizmanın çalışması ile, vücudun tıkanan bölgeleri açılır.

Vücudu gererken, ayak tabanları yere sağlam bir şekilde bastırılır ve kafayı yukarı doğru itmek için güç kullanılır. Bu sanki vücuttaki bütün enerji kanallarını açılana kadar gerip ardından bir anda gevşetmek gibidir - gerildikten sonra, hemen gevşemelisiniz. Bütün vücut, bu tip bir hareketle tamamen ve hemen açılır. Tabii, aynı zamanda vücudunuza çeşitli mekanizmaları yerleştirmelidir. Kollar gerilirken, yavaş yavaş ve güç uygulayarak sınıra ulaşılanaya kadar gerilir. Tao Okulu, enerjinin nasıl üç yin ve üç yang enerji kanalından hareket ettirileceğini öğretir. Gerçekte, sadece üç yin ve üç yang enerji kanalı yoktur, ama kollar da aynı zamanda çapraz bir şekilde kesişen yüzlerce enerji kanalı vardır. Onların hepsinin tıkanıklıklarının gerilerek açılması gerekir. Biz uygulamamızın başlangıcında bütün enerji kanallarını açarız. Sıradan xiulian uygulaması yöntemleri arasında gerçek olanlar – bunlar qi alıp vermeyi içermez - bir enerji kanalı yoluyla yüzlerce enerji kanalının açılması yöntemini kullanır. Bu uygulamaların bütün enerji kanallarını açması için çok uzun bir zaman ve sayısız yıllar gerekir. Bizim uygulamamız daha başlangıçta direk olarak bütün enerji kanallarının hepsini açmayı hedefler ve bu sayede, biz çok yüksek bir seviyede uygulama yapmaya başlarız. Herkes bu önemli noktayı kavramalıdır.

Şimdi, ayakta durma pozisyonu hakkında konuşacağım. İki ayağınız omuz ile aynı genişlikte açılmış olarak doğal bir şekilde ayakta durmanız gerekir. Biz burada dövüş sanatları ile uğraşmadığımız için ayaklarımız birbirine paralel olmak zorunda değildir. Birçok uygulama yönteminin ayakta durma şekillerinin kaynağı dövüş sanatlarının 'At Duruşu'ndan gelmektedir. Buda Okulunda, bütün yaşamların kurtarılması gerektiği öğretildiği için, ayaklarınız her zaman içeriye doğru dönmemelidir. Dizler ve kalçalar gevşemiş bir pozisyonda tutulup, bacaklar hafifçe kırılmalıdır. Dizler hafifçe kırıldığı zaman, oradaki enerji kanalları açıktır, düz bir şekilde durduğunuzda ise, orada enerji kanalları katı ve tıkanmıştır. Vücut dik ve gevşek bir şekilde tutulur. İçinizde dışınıza kadar, aşırı bir şekilde gevşek olmamak kaydı ile, tamamen gevşemiş bir durumda olmalısınız. Baş ta aynı zamanda dik durmalıdır.

Beş takım hareketi yaparken gözler kapalıdır. Ama hareketleri öğrenirken, hareketleri doğru yapıp yapmadığınızı görmek için gözlerinizi açık tutmalısınız. Hareketleri öğrendikten ve onları tek başınıza

yapmaya başladıktan sonra, egzersizler kapalı gözler ile yapılmalıdır. Dilinizin ucu damağınıza dokunur ve üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırakılarak dudaklar kapatılır. Dilin ucunun neden üst damağa dokunması gerekir? Sizin de bildiğiniz gibi, gerçek bir uygulamada, sadece yüzeysel kozmik dolaşım hareket halinde değildir fakat aynı zamanda vücut içindeki dik ve yatay şekilde kesişen tüm enerji kanalları hareket halindedir. Sadece cilt yüzeyinde değil, iç organlarda ve iç organların arasındaki boşluklarda da enerji kanalları vardır. Ağız içi boştur ve bu yüzden, içerde bir köprü oluşturmak için dilimizi kullanırız, böylece enerji kanallarının dolaşımı esnasında enerji akışı kuvvetlenir ve dil enerji akışının dolaşımını sağlamak için bir devre oluşturur. Kapalı dudaklar ise cilt yüzeyinden enerji akışının dolaşımını sağlamak için bir dış köprü oluşturur. Biz, üst ve alt dişlerin arasında bir boşluğu neden bırakırız? Çünkü hareket esnasında eğer dişler sıkılırsa, enerji dolaşımı dişlerin daha da fazla kenetlenmesine yol açar. Vücutta hangi parça gerginse, orası tam olarak dönüştürülemez. Bu yüzden, vücuttaki gevşememiş her hangi bir parça bu dönüşümün dışında bırakılır ve o parça geliştirilemez ve evrimleştirilemez. Eğer üst ve alt dişlerin arasında bir boşluk bırakılırsa, orası gevşeyebilir. Bunlar, hareketler için temel gereksinimlerdir. Diğer takım hareketlerde de daha sonra tekrarlanan üç geçiş hareketimiz bulunmaktadır. Şimdi burada onları açıklamak istiyorum.

Liangshou Heshi (Ellerin göğsün önünde birleşmesi). Heshi'yı yaparken, kollar ile düz bir çizgi oluşturulur ve dirsekler havada asılı bir şekilde tutulur ve böylece koltuk altlarının açık bir halde kalması sağlanır. Eğer koltuk altları sıkıca bastırılırsa, enerji kanalları orada tamamen tıkanır. Parmak uçları göğsün önüne kadar, yüzün önüne gelmeyecek şekilde yukarı kaldırılır. Avuç içleri arasında küçük bir boşluk bırakılarak, avuç içlerinin tepeleri olabildiğince birbirine bastırılır. Herkes bu pozisyonu hatırlamalıdır çünkü bu birçok defa tekrarlanan bir harekettir.

Diekou Xiaofu (Ellerin karnın önünde çaprazlanması). Dirsekler asılı durumda tutulmalıdır. Hareketler boyunca, dirsekleri dışarıda tutmalısınız. Bunu iyi bir sebep ile vurguluyoruz: Eğer koltukaltları açık değilse, enerji engellenecek ve bu bölümden akması mümkün olmayacaktır. Bu pozisyonu yaparken, erkeklerin sol eli, kadınların ise sağ eli içtedir. Ellerin arasında bir avuç içi genişliği bulunmalı ve eller birbirlerine dokunmamalıdır. İçteki el ve vücut arasında ve iki avuç içi kadar mesafe bırakılmalı ve elin vücuda temas etmesine izin verilmemelidir. Bunun sebebi nedir? Bildiğimiz gibi, vücutta birçok iç ve dış kanallar bulunmaktadır. Bizim uygulamamızda, onların açılması ve özellikle her iki eldeki Laogong akupunktur noktasının için Falun'a güveniriz. Gerçekte, Laogong noktası sadece bizim etten vücudumuzda var olan bir nokta değil fakat vücudumuzun, diğer bütün boyutlarda da bulunan varoluş biçimlerine ait bir alandır. Bu çok geniş bir alandır ve etten vücudumuzun ellerinin yüzeyini aşar. Onun bütün alanlarının açılması gerekir ve biz bunu yapmak için Falun'a güveniriz. Ellerin ayrı tutulmasının sebebi budur çünkü her iki elin üzerinde dönen Falunlar vardır. Hareketlerin sonunda eller karnın önünde çaprazlanırken, ellerde taşınan enerji çok büyüktür. Diekou Xiaofu'nun başka bir amacı da, karnın altındaki Falun'u ve Dantian alanını kuvvetlendirmektir. Bu alanda birçok, on binlerce hatta daha fazla şeyler geliştirilir.

Jie Dinyin olarak adlandırılan başka bir pozisyon daha vardır. Biz ona kısaca Jieyin (ellerin birleştirilmesi) deriz. Üst üste gelen bu el hareketine bakarsanız rastgele bir şekilde yapılmadığını görürsünüz. Başparmaklar oval bir şekil oluşturmak için yukarı kaldırılmıştır. Parmaklar, alt elin parmakları üst elin parmaklarının arasındaki boşluklara karşılık gelecek şekilde hafifçe birleştirilir. Hareket bu şekilde yapılmalıdır. Jieyin yaparken, erkekler için sol el, kadınlar içinse sağ el üsttedir. Bunun sebebi nedir? Çünkü erkek vücudu saf yang, kadın vücudu ise saf yin'dir. Yin ve yang dengesine ulaşmak amacıyla, erkek yang'ı bastırılmalı ve yin'e hareket sağlamalı, kadın ise yin'i bastırıp yang'a hareket sağlamalıdır. Hareketlerin bazıları bu yüzden, erkekler ve kadınlar için farklıdır. Jieyin yaparken, dirsekler asılı tutulmalıdır – dirsekler dışarı doğru durmalıdır. Herkesin bildiği gibi, Dantian'in merkezi, göbeğin iki parmak altındaki genişliktir. Bu, aynı zamanda bizim Falun'umuzun da merkezidir. Bu yüzden birleştirilen eller (Jieyin), Falun'u tutmak için biraz aşağıda durmalıdır. Bazı kişiler vücudu gevşetirken, sadece elleri gevşetirken bacakları gevşetmez. Bacaklar ve eller eş zamanlı olarak gerilip gevşemek için koordine edilmelidir.

2. İkinci Takım Hareketler

İkinci takım hareketler, Ayakta Falun Duruşu olarak adlandırılır. Hareketleri dört adet Falun'u tutma pozisyonundan oluştuğu için, oldukça basittir. Bu hareketleri öğrenmek kolaydır ama bu egzersiz çaba ve dayanıklılık gerektiren bir egzersizdir. Neden dayanıklılık gerektirir. Çünkü bütün ayakta duruş hareketleri uzun bir zaman hareketsiz durmayı gerektirir. Eller, uzun bir süre yukarıda tutulduğu için kollarınız ağrıyacaktır. Bu nedenle hareketler dayanıklılık gerektirir. Ayakta duruş şekli birinci takımdaki hareket ile aynıdır, ancak gerilme yoktur ve sadece gevşemiş bir vücut ile ayakta durulur. Dört temel pozisyonun hepsi Falun'u tutmak üzerinedir. Basit olmalarına rağmen – sadece dört temel hareket – bu uygulama bir Yüce Yol uygulamasıdır ve bu her hareket sadece tek bir olağanüstü yeteneği geliştirmek veya önemsiz bir şeyi geliştirmek için yapılmaz; her hareket birçok şeyi içerir. Her bir şeyin gelişimi için ayrı ayrı hareketlerin yapılması mümkün değildir. Size şunu söyleyeyim ki, benim karnızın altına yerleştirdiğim ve bizim uygulama yöntemimizde geliştirdiğimiz şeyler sayıca yüz binleri bulur. Sadece bir düşünün, eğer onlardan her birini geliştirmek için ayrı ayrı hareketler kullanılsaydı yüz binlerce hareket yapmak gerekecekti ve siz bunları bir gün içerisinde bile tamamlayamayacaktınız. Onları yaparken kendinizi oldukça tüketecek ve belki de onların tamamını hatırlayamayacaktınız.

“Yüce bir yol, son derece basit ve kolaydır.” diye bir deyiş vardır. Egzersizler bir bütün olarak tüm bu şeylerin dönüştürülmesini düzenler. Bu yüzden sakın durumdaki hareketleri yaparken hiçbir hareketin bulunmaması daha da iyi olurdu. Ama basit hareketler de, bütün olarak birçok şeyin aynı anda dönüşümünü kontrol edebilir. Hareketler ne kadar basit olursa, dönüşüm daha tamamlayıcı olacaktır. Çünkü onlar geniş çapta dönüşümü kontrol edebilirler. Bu takım hareketlerde Falun'u tutan dört pozisyon bulunur. Falun'u tutma sırasında, hepiniz kollarınızın arasında büyük bir Falun'un döndüğünü hissedeceksiniz. Hemen hemen her uygulayıcı bunu hissedebilir. Ayakta Falun Duruşu'nu yaparken kötü ruhlar tarafından yönetilen uygulamalarda olduğu gibi sallanmanız ve sıçramanız yasaktır. Sallanmak ve sıçramak iyi değildir. Şimdiye kadar, bunun gibi sallanan ve sıçrayan herhangi bir Buda, Tao ya da bir ölümsüz gördünüz mü? Hiçbiri böyle bir şey yapmaz.

3. Üçüncü Takım Hareketler

Üçüncü takım hareketler İki Evrensel Uç Arasında Dolanım olarak adlandırılır. Bu takım hareketler de oldukça basittir. İki Evrensel Uç Arasında Dolanım, adından da anlaşılacağı gibi, iki evrensel “uca” enerji gönderilmesidir. Bu sınırsız evrenin iki uç noktasının uzaklığı hayal gücünüzün bile ötesindedir ve bu yüzden hareketlerde, zihinsel faaliyetleriniz kullanılmaz. Biz mekanizmaları takip ederek hareketleri gerçekleştiririz. Bu yüzden eliniz, vücudunuza yerleştirdiğim “mekanizmalar” ile beraber hareket ettirilir. Birinci takım hareketlerde de bu tür mekanizmalar bulunmaktadır. Bunlardan size ilk günden bahsetmedim çünkü hareketleri iyice öğrenmeden önce, bu hissi hissetmeye çalışmamalısınız . Ayrıca onların hepsini hatırlayamamanızdan da endişelendim. Gerçekte, gerilip gevşediğinizde, kollarınızın otomatik olarak kendi kendilerine geri döndüğünü fark edeceksiniz. Bu, Tao Okulunda El Kaydırma Mekanizmaları olarak bilinen vücudunuza yerleştirdiğim “mekanizmalar” sayesinde olur. Bir hareketi bitirdiğinizde, elinizin otomatik olarak bir sonraki hareketi yapmak için dışarı doğru kaydığını fark edeceksiniz. Bu his aşamalı olarak, hareketlerinizin süresi uzadıkça daha belirgin hale gelecektir. Bu mekanizmaların hepsi, ben onları size verdikten sonra, kendi kendilerine dönerler. Gerçekte gong, siz hareketleri yapmadığınız zaman dahi, Falun mekanizmaları sayesinde sizi geliştirmektedir. Birinci takım hareketlerden sonraki bütün hareketlerde de bu mekanizmalar bulunmaktadır. Bu takım hareketlerin duruşu, Ayakta Falun Duruşu ile aynıdır. Gerilme hareketi yoktur, sadece gevşemiş bir şekilde ayakta durulur. Ellerin iki tip hareketi vardır. Birincisi, “Danshou Chong Guan” (tek eli aşağı yukarı kaydırma) hareketidir ve bir el yukarı uzatılırken diğer el aşağı doğru kayar ve daha sonra, yukarı uzatılan el aşağı doğru kayarken aşağı kayan el yukarı doğru uzatılır. Hareketler böyle tekrarlanır. Her elin bir aşağı ve yukarı hareketi bir kez olarak sayılır ve bu hareket toplam dokuz defa tekrarlanır. Hareket sekiz buçuk defa tekrarlandıktan sonra, aşağıdaki el yukarı kaldırılır ve “Shuangshou Chong Guan” (iki elin eş zamanlı aşağı yukarı kaydırılması) hareketi başlar. Bu hareket de dokuz defa yapılır. Eğer ilerde bir kişi hareketlerin miktarını arttırmak ve onları

daha fazla yapmak isterse, o zaman on sekiz defa ya da bu sayının dokuzun katı olmasına dikkat etmelidir. Çünkü mekanizmalar, dokuzuncu defadan sonra değişir; mekanizma dokuzuncu kereden sabitlenmiştir. Gelecekte hareketleri yaparken sürekli hareketleri sayamazsınız. Mekanizmalar çok kuvvetlendiğinde, dokuzuncu defada hareketlere kendileri son verecektir. Mekanizmalar otomatik olarak değiştikleri için, iki eliniz hemen birbirine yaklaşacaklardır. Bu yüzden, siz hareketlerin sayısını saymak zorunda değilsiniz ve dokuzuncu kaydırma hareketini bitirdikten sonra ellerinizin Falun'u döndürmek için yönlendirileceği garantidir. Gelecekte, egzersizleri hiçbir düşünsel niyete sahip olmadan yapmanız gerektiği için hareketleri sürekli saymamalısınız. Çünkü düşünsel bir niyete sahip olmakta bir takıntıdır. Yüksek seviyedeki xiulian uygulamasında hiçbir zihinsel faaliyet yoktur ve tamamen düşünsel niyetten bağımsız bir durumdadır. Tabii ki, hareketleri yapmanın kendisinin niyet ile dolu olduğunu söyleyen kişiler de vardır. Bu, yanlış bir anlayıştır. Eğer hareketlerin niyetle dolu olduğu söylenirse, o zaman Budalar tarafından yapılan el işaretlerine veya Zen Okulu'nda veya tapınaklarda keşişler tarafından yapılan meditasyona ya da ellerin birleştirilmesine (Jieyin) ne demelidir? Bu niyete sahip olma anlayışı, kaç tane el işareti veya hareket olması gerektiğinden bahsediyor mu? Ya da hareketlerin sayısı bir kişinin niyetinin olup olmasını belirler mi? Daha fazla hareket varsa daha fazla takıntı daha az hareket varsa daha az takıntı olması gibi bir şey söz konusu olabilir mi? Burada söz konusu olan hareketlerin sayısı değildir, bundan ziyade bir kişinin zihninin takıntıya sahip olup olmadığı ve bırakmadığı şeylerin olup olmadığıdır. Yani önem taşıyan zihindir. Biz hareketlerimizi mekanizmaları izleyerek ve yavaş yavaş niyetler tarafından yönlendirilen düşünme şeklimizden kurtularak ve düşüncesiz bir duruma ulaşarak yaparız.

Ellerin yukarı ve aşağı doğru kaydırılması esnasında, vücutlarımızda özel bir dönüşüm sağlanır. Bu arada, başımızın tepesindeki kanallar açılacak, bu Başın Tepesinin Açılması olarak adlandırılır. Aynı zamanda, ayaklarımızın altındaki kanallar da açılacak. Ayaklarımızın altındaki kanallar, gerçekte bir alandır ve sadece Yongquan akupunktur noktasından ibaret değildir. İnsan vücudu diğer boyutlarda farklı varoluş biçimlerine sahip olduğundan, siz hareketleri yaptıkça vücutlarınız da sürekli olarak genişleyecek ve gongunuzun hacmi de devamlı olarak daha da geniş bir hale gelecektir ki sizin insan vücudunuzun [diğer boyutlardaki vücudunuz] ebadını aşacaktır.

Hareketleri yaparken, başınızın tepesinde Başın Tepesinin Açılması durumu meydana gelecektir. Bizim bahsettiğimiz Başın Tepesinin Açılması, Tantrizm'de bahsedilen Başın Tepesinin Açılması ile aynı değildir. Tantrizm Okulu'nda bahsedilen, bir kişinin Baihui akupunktur noktasının açılması ve buraya bir "Şanslı Saman" sokulmasıdır. Bu Tantrizm Okulu'nda öğretilen bir xiulian uygulaması yöntemidir. Bizim bahsettiğimizin Başın Tepesinin Açılması farklıdır. Bizim bahsettiğimiz, evren ile beynimiz arasında iletişim kurulması ile ilgilidir. Herkes, genel Budist xiulian uygulamasının da Başın Tepesinin Açılması durumuna sahip olduğunu bilir ama bu çok seyrek olarak açıklanır. Bazı uygulamalar başın tepesinde ince bir yarık açılmasını bir başarı olarak görürler. Aslında, hala kat edecek çok yolları vardır. Öyle ise, gerçek Başın Tepesinin Açılmasına, ne dereceye kadar ulaşmak gerekir? Bir kişinin kafatası tamamen açılmalı ve sonsuza kadar otomatik açılıp kapanma durumunda kalmalıdır. Beyin daima muazzam evren ile haberleşir bir durumda kalacaktır. Böyle bir durum vardır ve işte bu durum gerçek başın Başın Tepesinin Açılmasıdır. Tabii ki biz, bu boyuttaki kafatasından söz etmiyoruz – bu çok korkutucu olurdu. Bu, diğer boyuttaki kafatasıdır.

Bu takım hareketleri de yapmak çok kolaydır. Gerekli ayakta duruş pozisyonu, önceki iki takım hareket ile aynıdır fakat birinci takım hareketlerde olduğu gibi gerilme yoktur ve daha sonraki hareketlerde de gerilme hareketi bulunmamaktadır. Tamamen gevşemiş bir şekilde durulması gerekir ve bu duruş korunmalıdır. Eller aşağı, yukarı kaydırıp uzatılırken, herkes ellerinin mekanizmaları takip etmesini sağlamalıdır. Aslında, birinci takım hareketlerde de elleriniz mekanizmalar doğrultusunda kaymaktadır. Siz gerilmeyi bitirip vücudunuzu gevşettiğinizde, eliniz otomatik olarak kendi kendine Heshi pozisyonuna gelir. Vücutlarınıza bu tip mekanizmalar yerleştirildi. Biz bu mekanizmaları güçlendirmek için hareketleri mekanizmalar doğrultusunda yaparız. Sizlerin kendi kendinize gong geliştirmeye ihtiyacınız yoktur çünkü mekanizmalar bu rolü üstlenir. Siz sadece mekanizmaları güçlendirmek için egzersizleri yaparsınız. Bu hayati noktayı kavradığımız andan itibaren onların varlığını hissedeceksiniz ve hareketleri doğru olarak yapacaksınız. Eller ile vücut arasındaki mesafe 10cm'den fazla olmamalıdır. Mekanizmaların varlığını hissetmek için elleriniz bu mesafe aralığında

kalmalıdır. Bazı kişiler tamamen gevşeyemediklerinden, onları hiçbir şekilde hissedemezler. Onları ancak hareketleri bir süre yaptıktan sonra yavaş yavaş hissedeceklerdir. Hareketler esnasında, ne qi'yi yukarı doğru çekmeye çalışmak gibi bir niyetimiz vardır ne de qi'yi içeriye doğru doldurma ya da basma kavramı vardır. Avuç içleri her zaman vücuda dönük olmalıdır. Yalnız bir şey vardır: Bazı kişiler, elleri vücutlarına yakın hareket edebilirler, ama yüze dokunmaktan korktuklarından, yüzlerinin önünden geçerken ellerini yüzden fazla uzağa kaydırırlar. Ellerin yüzden fazla uzakta olmaması gerekir. Ellerinizi, yüzünüze ve vücudunuza yakın olarak yukarı aşağı doğru hareket etmelidir fakat kıyafetlerinize dokunacak kadar yakın olmamalıdır. Herkes, bu önemli noktayı takip etmelidir. Tek eli yukarı aşağı kaydırma hareketinde, eğer hareketi doğru yapıyorsanız, eliniz yukarıdayken avuç içiniz her zaman içeriye doğru bakacaktır. Tek eli yukarı aşağı kaydırma hareketini yaparken, dikkatinizi sadece yukarıdaki ele vermeyin. Yukarı doğru ve aşağı doğru kaydırma hareketleri eş zamanlı bir şekilde yapıldığı için aşağıdaki elinizde pozisyonuna gelmelidir. Eller eş zamanlı olarak aşağı ve yukarı kayarlar ve aynı zamanda pozisyonlarına ulaşırlar. Eller göğüs bölgesinden geçerken üst üste binmemelidir, yoksa mekanizmalar zarar görür. Eller, her el sadece vücudun kendine ait tarafını kapsam altına alacak şekilde ayır tutulmalıdır. Kollar düz tutulmalıdır ama onların düz olması gevşek olmadıkları anlamına gelmez. Hem kollar hem de vücut gevşetilmelidir ama kollar düz tutulmalıdır. Eller, mekanizmalarla beraber hareket ettiğinden, mekanizmaların varlığını ve bir kuvvetin parmaklarınızı yukarı doğru çektiğini fark edeceksiniz. İki eli yukarı aşağı kaydırma hareketini yaparken, kollar biraz açılabilir ama enerji yukarı doğru hareket ettiğinden birbirinden fazla ayrılmamalıdır. İki eli yukarı aşağı kaydırma hareketini yaparken buna özellikle dikkat edilmelidir. Bazı kişiler, sözde qi'yi tutup, başın üstünden içine doldurmaya alışmışlardır. Bu kişiler ellerini aşağı kaydırırken avuç içleri her zaman aşağı, yukarı doğru kaldırırken avuç içleri her zaman yukarı doğru bakar şekilde hareket ettirirler. Bu iyi değildir.

Avuç içleri vücuda bakmalıdır. Hareketler, aşağı yukarı doğru kaydırma olarak adlandırılmasına rağmen, onlar aslında size verilen mekanizmalar tarafından yapılırlar ve mekanizmaların böyle bir rolü vardır. Hiçbir zihinsel faaliyetleri yoktur. Beş takım hareketlerin hiçbirinde zihinsel faaliyet yoktur. Üçüncü takım hareketlerle ilgili olarak şöyle bir şey vardır: Hareketleri yapmadan önce, kendinizin boş bir varil veya iki boş varil olduğunu hayal edin. Bu, size enerjinin engelsiz bir şekilde akacağı düşüncesini vermek içindir. Bu, esas amaçtır. Eller, lotus avuç duruşundadır.

Şimdi, Falun'u elinizle döndürmek ile ilgili konuşacağım. Onu nasıl döndürsünüz? Neden Falun'u döndürmeliyiz? Bizim egzersizler yoluyla dışarı attığımız enerji, iki kutba ulaşarak, inanılmaz derecede uzağa ulaşır fakat hiçbir düşünce kullanılmaz. Bu, "cennetten yang qi ve dünyadan yin qi toplamak" olarak bilinen ve dünyanın sınırları dahilinde kalan sıradan uygulamalardan farklıdır. Bizim egzersizimiz, enerjimizin dünyanın sınırlarını aşarak evrenin kutuplarına ulaşmasını sağlar. Zihniniz bu kutupların ne kadar uçsuz bucaksız ve uzak olduğunu hayal edemez, o gerçekten idrakin ötesindedir. Size, onu hayal etmek için tam bir gün verilse bile, evrenin büyüklüğünü ve sınırının nerede olduğunu kavrayamazsınız. Hiçbir şekilde sınırlanmamış bir zihinle bile düşünebilseydiniz, tükendiğiniz anda bile cevabı hala bulamazdınız. Gerçek xiulian uygulaması wuwei durumunda yapılır, bu yüzden sizin düşünce ile yönlendirme yapmanıza gerek yoktur. Hareketler yapmak için çok fazla şeyle alakadar olmanıza gerek yoktur- sadece mekanizmaları izleyin. Benim mekanizmalarım bu rolü üstlenir. Herkes, egzersizlerimiz sırasında enerji çok uzağa gönderildiğinden, enerjiyi o anda geri getirmek için egzersizlerin sonunda Falun'u el ile döndürdüğümüzü ve böylece ona bir itme verdiğimizizi hatırlamalıdır. Bunun için Falun'un dört defa döndürülmesi yeterlidir. Eğer daha çok döndürürseniz, karnınızın şiştiğini hissedebilirsiniz. Falun saat yönünde döndürülür. Falun'u döndürürken, eller vücudun sınırlarının dışına taşmamalıdır, çünkü bu durum Falun'un çok geniş bir şekilde döndürülmesine yol açar. Göbeğin altındaki iki parmak genişliğindeki nokta eksenin merkezi olarak kullanılır. Dirsekler kaldırılır ve asılı bir şekilde tutulur ve eller ve kollar da düz bir şekilde tutulur. İlk olarak egzersizleri yapmaya başladığınızda, hareketleri doğru olarak yapmak gereklidir, aksi takdirde mekanizmalar bozulur.

4. Dördüncü Takım Hareketler

Dördüncü takım hareketler, 'Falun Kozmik Yörüngesi' olarak adlandırılır. Biz, herkesin anlayabilmesi için, Buda ve Tao Okulundan gelen bu iki terimi kullandık. Bu egzersiz geçmişte Yüce Falun'un Döndürülmesi olarak adlandırılırdı. Bu takım hareketler, Tao Okulu'nun Yüce Kozmik Yörüngesi'ne benzer fakat gereksinimleri farklıdır. Birinci takım hareketler sırasında bütün enerji kanalları açılır ve dördüncü takım egzersizleri yaparken enerji kanallarının hepsi eş zamanlı olarak hareket eder. İnsan vücudunun yüzeyinde olduğu gibi, vücudun derinliklerinde, her bir katmanında ve organların arasındaki boşluklarda da enerji kanalları bulunmaktadır. O halde enerji vücudumuzda nasıl dolaşır? Biz sadece bir veya iki enerji kanalının dolanımından ya da sekiz Ekstra Enerji Kanalının kendi ekserni etrafında dönüşünden çok vücuttaki bütün enerji kanallarının eş zamanlı olarak hareket etmesini isteriz. Bu durum enerji akışını oldukça güçlendirir. Eğer insan vücudunun ön ve arka tarafı yin ve yang tarafı olarak ikiye bölünürse, o zaman, sırasıyla her iki tarafın enerjisi hareket eder; yani bütün bir tarafın enerjisi hareket eder. Bu nedenle, şu andan itibaren eğer Falun Dafa uygulamasını uygulamak istiyorsanız, daha önce kozmik yörüngeye rehberlik etmek için kullandığımız bütün düşüncelerinizin hepsini bırakmanız gerekir. Çünkü bizde, vücuttaki bütün enerji kanalları aynı zamanda açılıp, eş zamanlı hareket ederler. Hareketler, oldukça basittir ve gerekli ayakta durma pozisyonu, önceki üç takım egzersizle aynıdır. Önceki hareketlerden tek farkı sadece belinizi biraz eğmek zorunda olmanızdır. Burada da hareketleriniz mekanizmaları takip etmelidir.

Bu mekanizmalar önceki üç takım harekette de bulunmaktadır ve hareketler aynı şekilde bu mekanizmaları izlemeye ihtiyaç duyar. Bu takım hareketler için vücudunuzun dışına yerleştirdiğim mekanizmalar sıradan mekanizmalar değildir ve bütün enerji kanallarının hepsini harekete geçirebilen mekanizmalar tabakasıdır. Onlar, vücudunuzdaki tüm enerji kanallarını sürekli dönüş halinde tutarlar – siz egzersizleri yapmadığınız zaman bile dönüş halinde tutarlar. Uygun zamanda da tersine dönerler. Mekanizmalar her iki tarafa da dönerler, bu yüzden sizin ayrıca çalışmanıza hiç gerek yoktur.

Egzersizleri bitirmeye sizi geniş enerji kanalları yönlendirir.

Bu takım hareketleri yaparken, tüm vücudunuzun enerjisi hareket halinde olmalıdır. Diğer bir ifade ile eğer insan vücudu gerçekten yin ve yang olarak iki tarafa bölünebilirse, o zaman yüzlerce ve binlerce enerji kanalları eş zamanlı dönerken, enerji yang tarafından yin tarafına, vücudun içinden dışına, öne arkaya doğru dolar. Diğer kozmik dolaşım uygulamalarını yapmış olanlar ve değişik tipteki yönlendirici düşünceleri kullanmış veya kozmik dolaşım ile ilgili farklı düşüncelere sahip olan kişiler, bizim Dafa uygulamamızı yaparken bunların hepsini bir kenara bırakmalıdırlar. Uygulamış olduğunuz o şeyler gerçekten çok önemsizlerdir. Sadece bir veya iki enerji kanalını harekete geçirmenin neredeyse hiçbir etkisi yoktur – gelişiminiz çok yavaş olacaktır. İnsan vücudunun yüzeyinin incelenmesi sonucu enerji kanallarının varlığı bilinmektedir. Enerji kanalları, tıpkı kan damarları gibi, yatay ve dikey olarak birbiri ile kesişir, ve yoğunlukları kan damarlarının yoğunluğundan daha fazladır. Onlar, iç organlarımızın içerisindeki boşluklar da dahil olmak üzere yüzeydeki vücudunuzdan başlayarak daha derin boyutlardaki vücutlarınıza kadar, insan vücudunun değişik boyutlarındaki katmanlarında da var olurlar. Eğer insan vücudu gerçekten biri yin ve biri yangdan oluşan iki tarafa bölünmüş ise, siz egzersizleri yaparken ister ön isterse arka taraf olsun, o tarafın tamamı hareket etmelidir – bir ya da iki enerji kanalı değil. Diğer kozmik dolaşım uygulamalarını yapanlarınız eğer bizim egzersizlerimizi her hangi yönlendirici bir düşünce ile uygularlarsa, bizim uygulamamızı mahvedeceklerdir. Bu yüzden, daha önce kullandığınız hiçbir düşünceye bağlı kalmamalısınız. Daha önceki uygulamanız sonucu oluşan kozmik dolaşımınız açılmış olsa bile bu hala hiçbir şey değildir. Bizim uygulamamıza ait olan enerji kanallarının hepsi daha başlangıçta harekete geçirildiği için, biz daha şimdiden bunun çok ötesine ulaşmış durumdayız. Ayakta duruş pozisyonunun daha önceki üç egzersizin ayakta duruşu pozisyonundan hiçbir farkı yoktur, sadece belin biraz eğilmesi gerekir. Hareket esnasında ellerin mekanizmaları izlemesi gerekir. Tıpkı, ellerin mekanizmalar ile birlikte yukarı aşağı hareket ettiği üçüncü egzersizin hareketlerinde olduğu gibi, eller mekanizmalar ile aşağı yukarı hareket ettirilir. Bu takım egzersizleri yaparken, bütün devir esnasında mekanizmaları izlemeniz gerekir.

Bu egzersizin hareketlerinin dokuz defa tekrarlanması gereklidir. Eğer daha çok yapmak isterseniz, o zaman on sekiz defa yapabilirsiniz, ama bu sayının dokuzun katı olduğundan emin olmalısınız. İlerde,

belirli bir seviyeye ulaştığınızda hareketlerin sayısını saymanıza gerek kalmayacak. Neden saymanıza gerek kalmaz? Çünkü hareketler sürekli olarak dokuz defa tekrar edilirse, belli bir zamandan sonra mekanizmalar sabitleşir ve dokuzuncu defadan sonra mekanizmalar doğal olarak ellerinizi karnın önünde üst üste toplar. Belli bir zaman hareketleri yaptıktan sonra, her dokuzuncu defadan sonra hareket bitiminde, bu mekanizmalar otomatik olarak ellerinizi karnın önünde toplamaya götürecektir ve o zaman hareketleri saymaya ihtiyaç duymayacaksınız. Elbetteki, hareketleri yapmaya daha yeni başladığınız için ve mekanizmalar yeterince güçlü olmadığı için hareketleri kaç kere yaptığınızı saymak zorunda kalırsınız.

5. Beşinci Takım Hareketler

Beşinci takım hareketler, ‘Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme Yolu’ olarak adlandırılır. Bu egzersiz, geçmişte benim kendi başıma uyguladığım yüksek seviyeli xiulian uygulamasının bir parçasıdır. Şimdi bu egzersiz üzerinde herhangi bir değişiklik yapmadan onu topluma aktarıyorum. Çünkü daha fazla zamanım olmadığından dolayı... size bizzat öğretmek için bir daha fırsat bulmam çok zor olacak. Bu yüzden size şimdi her şeyi bir anda öğretiyorum ki daha sonra yüksek seviyelere doğru uygulama yapmak için elinizde bir yol olsun. Bu egzersizin hareketleri karmaşık değildir çünkü yüce bir yol, son derece basit ve kolaydır – karmaşık hareketlerin mutlaka iyi olması gerekmez. Hareketler basit olmasına rağmen, birçok şeyin geniş çapta dönüşümünü kontrol ederler. Bu takım hareketleri tamamlamak için uzun bir süre meditasyonda oturmaya ihtiyaç olduğunda dolayı bu egzersiz zor ve dayanıklılık gerektiren bir egzersizdir. Bu takım hareketler bağımsızdır, bundan dolayı bu hareketleri yapmadan önce diğer dört takım hareketi yapmaya gerek yoktur. Elbette ki bizim bütün egzersizlerimiz çok esnekler. Eğer, bugün çok zamanınız yoksa ve yalnızca birinci takım egzersizleri yapabiliyorsanız, o zaman sadece birinci takım egzersizleri yapın. Hatta egzersizleri farklı bir sırada da gerçekleştirebilirsiniz. Eğer günlük planınız sıkışık ise ve sadece ikinci takım egzersizleri ya da üçüncü takım egzersizleri ya da dördüncü takım egzersizleri yapmak istiyorsunuz – bunu da yapabilirsiniz. Eğer daha çok zamanınız varsa daha fazla, eğer daha az zamanınız varsa daha az yapabilirsiniz – egzersizler oldukça esnekler. Siz egzersizleri yaparken, benim size yerleştirdiğim mekanizmaları ve Falununuz ve iksir alanınızı güçlendiriyorsunuz.

Beşinci takım hareketlerimiz, bağımsızdır ve üç bölümden oluşur. İlk bölüm, vücudunuzu ayarlayan el işaretlerinin ya da mudraların yapılmasıdır. Hareketler oldukça basittir ve sadece birkaç el işaretinden bulunur. İkinci bölüm olağanüstü güçlerinizi kuvvetlendirir. Egzersizler sırasında olağanüstü yeteneklerinizi olağanüstü güçlerinizi vücudunuzun içinden ellerinize ulaştıran birçok sabit pozisyon vardır. Bu takım egzersize ‘Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme’ denmesinin sebebi budur – sizin olağanüstü yeteneklerinizi kuvvetlendirir. Sonraki bölüm meditasyon da oturmak ve dinginliğe girmektir. Bu egzersiz, bu üç bölümden oluşmaktadır.

Ben ilk olarak meditasyonda oturmak hakkında konuşacağım. Meditasyonda oturmak için iki çeşit bacak katlama yöntemi vardır; gerçek xiulian uygulamasında kişinin bacaklarını katlaması için sadece iki yol vardır. Bazı kişiler; “Tantrik uygulamalara bir bakın – bacakları katlamak için birçok yol yok mu?” diyerek bu iki yoldan daha fazla yol olması gerektiğini iddia ediyorlar. Onların bacak katlama yöntemleri olmadığını aslında egzersiz pozisyonları ve hareketleri olduğunu size söyleyeyim. Sadece iki çeşit gerçek bacak katlama yöntemi vardır: birincisi “yarım-lotus pozisyonu” diğeri ise “tam-lotus pozisyonu” olarak adlandırılır.

Yarım-lotus pozisyonunu açıklayayım. Bu pozisyon sadece, her iki bacağınızı katlayamadığınız zaman, son çare olarak, bir geçiş aşaması olarak kullanılabilir. Yarım-lotus pozisyonu bacağın biri altta, diğeri üstte kalacak şekilde oturmaktır. Yarım-lotus pozisyonunda otururken, birçok kişi âşik kemiklerinde çok sancı hisseder ve sadece kısa bir süre için dayanabilir. Hatta bacaklarda sancı başlamadan önce bile, âşik kemiğindeki sancı dayanılmaz bir hale gelir. Eğer ayaklarınızı, tabanlarınızı yukarı bakacak şekilde çevirebilirsiniz, âşik kemikleri arkaya doğru dönecektir. Tabii ki, ben size egzersizi bu yolla yapmanızı söylememe rağmen, sizin buna egzersizi yapmaya başlar başlamaz ulaşmanız mümkün değildir. Bunu yavaş yavaş başarmaya çalışmalısınız.

Yarım-lotus oturuşu hakkında birçok farklı teori bulunmaktadır. Tao Okulundaki uygulamalarda, enerjiyi dışarı bırakmadan içeri çekme öğretilir ve bu yüzden enerji her zaman içeri çekilir ve dışarı bırakılmamaktadır. Taoistler, enerjiyi serbest bırakmaktan kaçınırlar. Peki bunu nasıl başarırlar ? Onlar, özellikle akupunktur noktalarının tamamen kapatılması üzerinde dururlar. Onlar bacaklarını çaprazlarken bir ayağın Yongquan akupunktur noktasını diğer bacağın altına koyarak kapatırlar ve diğer ayağın Yongquan akupunktur noktasını diğer kalçanın üst kısmının altına kısıtırlar. Onların Jieyin pozisyonu için de durum aynıdır. Onlar, bir başparmak ile diğer elin Laogong akupunktur noktasına bastırırlar ve diğer elin Laogong akupunktur noktasıyla karşı eli örtmek için kullanırlar ve her iki eliyle alt karın kısmını kapatır.

Dafa uygulamamızdaki bacak katlamasında, bu tür gerekliliklerin hiçbiri yoktur. Bütün Budist uygulamalara yolları – hengi uygulama yöntemi olursa olsun – bütün canlılara kurtuluş sağlamayı öğretir. Bu yüzden onlar, enerjilerini dışarı vermekten korkmazlar. Bu durumun doğal bir sonucu olarak da, enerjiniz serbest bırakılıp tüketilse bile uygulamanız boyunca hiçbir şey kaybetmeden bunu daha sonra telafi edebilirsiniz. Xinxinginiz belirli bir seviyeye yükselmiş olduğundan – enerjiniz kaybolmayacaktır. Ama seviyenizi daha çok yükseltmek istiyorsanız zorluklara dayanmalısınız. Bu durumda ne olursa olsun enerjiniz kaybolmayacaktır. Biz aslında yarım-lotus değil de tam-lotus oturduğunda oturmanızı istediğimizden, yarım-lotus oturuşu ile ilgili öyle çok gerekliliğe sahip değiliz. Ama her iki bacağın henüz katlayamayan insanlar olduğu için bu fırsatı yarım-lotus pozisyonu hakkında birazcık konuşmak için kullanacağım. Şu aşamada tam-lotus pozisyonunda oturamıyorsanız yarım-lotus oturduğunda yapabilirsiniz ama yine de her iki bacağınızı da katlamak için yavaş yavaş çalışmalısınız. Tek-bacak katlama pozisyonumuz erkeklerin sağ bacağının altta ve sol bacağın üstte olmasını gerektirir; kadınlar içinse, sol bacak altta ve sağ bacak üstte olmalıdır. Aslında, gerçek yarım-lotus pozisyonu gerçekten çaba gerektirir çünkü katlanmış bacakların tek bir çizgi oluşturmasını gerektirir, ben yarım-lotusun tam-lotus oturduğundan daha kolay olduğunu düşünmüyorum. Bacakların aşağı kısmı temelde paralel olmalıdır – bu başarılımalıdır – ve bacaklar ve leğen kemiği arasında boşluk bırakılmalıdır. O nedenle, gerçek yarım-lotus oturduğunda yapmak zordur. Bunlar, yarım-lotus oturduğunda için genel gereksinimlerdir ama biz insanlardan bunu talep etmiyoruz. Neden? Çünkü bu egzersizde tam-lotus oturduğunda oturmanız istenir.

Şimdi tam-lotus pozisyonunu açıklayacağım. Biz sizden her iki bacağınızı çaprazlamayı istiyoruz ki bu da tek-bacak katlama pozisyonundayken, altta duran bacağınızı üstte duran bacağınızın üzerine, içeriden değil de dışarıdan almanız gerektiği anlamına gelir. Bu tam-lotus oturduğudur. Bazı kişiler, bacaklarını oldukça sıkı bir şekilde çaprazlarlar. Böyle yaparak, her iki ayağın tabanı yukarı bakar hale gelir ve Beş Merkezin Cennete Bakması durumuna ulaşılabilir. Budist egzersizlerinde gerçek “Beş Merkezin Cennete Bakması” genelde böyle yapılır: başın tepesi, her iki avuç ve her iki ayağın tabanı yukarı bakar. Eğer iki bacak ta gevşek bir şekilde bağdaş kurmayı isterseniz, bunu da kendinize göre yapabilirsiniz; bazı kişiler gevşek bir şekilde bacak çaprazlamayı tercih ederler. Bizim istediğimiz tek şey her iki bacağı çaprazlayarak oturmaktır; bacakları gevşek bir şekilde çaprazlamak da onları sıkı bir şekilde çaprazlamak da kabul edilebilir.

Sakin meditasyon, uzun bir süre boyunca meditasyonda oturmayı gerektirir. Meditasyon esnasında hiçbir zihinsel faaliyet olmamalıdır – hiçbir şey hakkında düşünmeyin. Biz sizin ana bilincinizin farkında olması gerektiğini söyledik çünkü bu uygulama sizin ana bilincinizi geliştirir. Bu yüzden uyanık bir zihinle gelişim göstermelisiniz. Meditasyonu nasıl gerçekleştiririz? Her biriniz ne kadar derin ve sakin bir duruma girmiş olursa olsun o anda uygulama yapmakta olduğunuzu bilmelisiniz. Kesinlikle hiçbir şeyden haberdar olmadığınız bir duruma girmemelisiniz. O zaman özellikle ne gibi bir durum meydana gelir? Orada otururken sanki bir yumurta kabuğunun içinde oturmuş gibi kendinizi harika ve çok rahat hissedersiniz. Egzersizleri yaptığımızın farkında olursunuz ama bütün vücudunuzun hareket edemediğini hissedersiniz. Bu kesinlikle bizim uygulamamızda meydana gelecektir. Bu arada, başka bir durum daha vardır: meditasyonda oturma esnasında bacaklarınızın kaybolduğunu fark edebilirsiniz ve onların nerede olduklarını hatırlayamazsınız. Aynı zamanda vücudunuz, kollarınız ve ellerinizin hepsinin kaybolduğunu ve geriye sadece başınızın kaldığını hissedeceksiniz. Meditasyonda oturmaya devam ettiğinizde, sadece meditasyon yaptığını bilen

zihninizin orada olduğunu – bir farkındalık kırıntısı- ve başınızın da kaybolduğunu göreceksiniz. Bu belli belirsiz farkındalığı korumalısınız. Eğer bu duruma ulaşabilirsek, bu bizim için yeterlidir. Neden? Bu durumda uygulama yaptığınızda vücudunuz tam dönüşüme uğrar. Bu, en uygun durumdur ve bu yüzden biz sizden böyle bir duruma ulaşmanızı isteriz. Fakat uykuya dalmamalı veya bilincinizi kaybetmemeli ya da bu belli belirsiz farkındalıktan kopup kendinizden geçmemelisiniz. Eğer bu durumlara düşerseniz meditasyonunuz boş yere olur ve bu durum meditasyon yapmaktan çok uyumak olur. Egzersizi tamamladıktan sonra, ellerini bir araya getirerek Heshi yapıp, dinginlikten çıkarsınız. Egzersiz o zaman sona erer.

V. Ekler

Ek.1

Falun Dafa Yardım Merkezleri İçin Gereksinimler

I. Bütün yerel Falun Dafa yardım merkezleri, gerçek xiulian uygulaması için oluşturulmuş kitle organizasyonlarıdır. Bu merkezlerin hepsi sadece uygulama faaliyetlerini düzenlemek ve faaliyetlere yardımda bulunmak amacını taşımaktadır ve kesinlikle hiçbir şekilde ticari kurumlar gibi yönetilemezler ve idari organizasyonların yönetim şekilleri kullanılarak yönetilemezler. Hiçbir şekilde para ya da mülk edinemezler. Hastalık iyileştirmek için hiçbir faaliyette bulunamazlar. Yardım Merkezleri serbest bir şekilde yönetilmelidirler.

II. Falun Dafa Ana Yardım Merkezlerinin başındaki kişiler ve tüm çalışanları sadece Falun Dafa uygulayan uygulayıcılar olmalıdırlar.

III. Falun Dafa'nın yaygınlaştırılmasına Dafa'nın özü ve içsel anlamı rehberlik etmelidir. Kişisel bakış açıları veya diğer uygulamaların yöntemleri Dafa'nın içeriğiymiş gibi yayılmamalıdır, aksi takdirde öğrenciler yanlış düşüncelere yönlendirilmiş olurlar.

IV. Tüm yerel Ana Yardım Merkezleri bulunduğu ülkelerin yasa ve kanunlarına uymalıdırlar ve politik işlere karışmamalıdırlar. Öğrencilerin xinxinglerini geliştirmeleri, xiulian uygulamasının özüdür.

V. Tüm yerel Yardım Merkezleri, eğer mümkünse, birbirleri ile iletişimi sürdürerek bütün Dafa uygulayıcılarının bütünsel gelişimlerini sağlamak için deneyim paylaşımında bulunmalıdırlar. Hiçbir yöre dışlanmamalıdır. İnsanı kurtarmak için bölge veya yöre konusunda hiçbir ayırım yapılmamalıdır. İnsanlığa kurtuluş sunmak bölgeye ya da ırka bakmaksızın hiçbir ayırımda bulunmamak anlamına gelir. Gerçek uygulayıcıların xinxing'i her yerde gözükmelidir. Dafa'yı uygulayan herkes aynı uygulamanın öğrencisidir.

VI. Uygulayıcılar, Dafa'nın içsel anlamını zayıflatabilecek her türlü davranıştan ciddi bir şekilde kaçınmalıdırlar. Hiçbir öğrenci, kendi düşük seviyesinde gördüğü, duyduğu veya aydınlandığı hiçbir şeyi Falun Dafa'nın içsel anlamı olarak yayamaz ve Fa'yı öğretme eylemine kalkışamaz. Hatta her ne kadar iyi niyeti ile kişilere öğretmek istese bile buna izin verilmez, çünkü öğreteceği şey Fa değildir, sadece sıradan insanlar için tavsiye niteliği taşıyan sevecen sözcüklerdir. Bu sözler Fa'nın taşıdığı insanları kurtarma gücünü taşımaz. Fa'yı öğretmek için kendi tecrübelerini kullanan kim olursa olsun bu kişinin Fa'yı ciddi bir şekilde bozduğu kabul edilir. Benim sözcüklerimden alıntı yaptığımızda "Usta Li Hongzhi şöyle şöyle söyledi", diye eklemelisiniz.

VII. Dafa öğrencileri, kendi uygulamalarını başka uygulama yöntemlerinin uygulamaları ile karıştırmaktan men edilmişlerdir (yalnız yola sapanlar her zaman bu tür kişilerdir). Benim bu uyarımı dikkate almadığından dolayı herhangi bir problem yaşayan bir kişi, bu problemden kendisi sorumludur. Şu mesajı tüm öğrencilere iletin: Bizim egzersizlerimizi yaparken diğer uygulamalara ait fikirleri ya da yönlendirici zihinsel etkinlikleri akılda tutmak kesinlikle kabul edilemezdir. Sadece bir ani düşünce, diğer bir uygulama yoluna ait olan şeyleri gerçekleştirmeye çalışmak için yeterlidir. Bir kere uygulama diğer uygulamalar ile karıştırılırsa, Falun deforme olacak ve etkisini kaybedecektir.

VIII. Falun Dafa öğrencileri, bir yandan xinxinglerini geliştirirken diğer yandan egzersizleri yaparlar. Sadece hareketlere odaklanıp, xinxing uygulamasını ihmal edenler Falun Dafa öğrencisi olarak kabul edilemezler. Bu sebeple, Dafa öğrencileri Fa'yı çalışıp kitapları okumayı günlük uygulamalarının aslı parçaları haline getirmelidirler.

20 Nisan 1994

Ek.2

Falun Dafa Öğrencilerinin Fa'yı ve Hareketleri Yayma Disiplinleri

I. Dafa'yı halka yayarken tüm Falun Dafa öğrencileri sadece "Usta Li Hongzhi ifade etti" veya " Usta Li Hongzhi, diye söyledi" gibi ifadeleri kullanabilirler. Sizlerin, deneyimlediğiniz, gördüğünüz veya bildiğiniz şeyleri veya diğer uygulamalara ait şeyleri sanki onlar Dafa gibiymiş gibi kullanması yasaklanmıştır. Aksi halde, yaydığımız şey Falun Dafa olmaz ve bu Falun Dafa'ya zarar vermek ile aynı şeydir.

II. Bütün Falun Dafa öğrencileri, Dafa'yı, kitap okuma seansları, grup tartışmaları veya Usta Li Hongzhi'nin öğrettiği Fa'yı tekrar etmek yoluyla yayabilirler. Hiç kimse, toplantı salonlarında, benim yaptığım gibi, Fa'yı öğretmek için konferanslar veremez. Benden başka hiç kimse Dafa'yı öğretmez, çünkü hiç kimse benim düşünsel alemimi kavrayamaz ve öğrettiğim Fa'nın gerçek anlamını bilemez.

III. Öğrenciler, egzersiz alanlarında, kitap okuma seanslarında veya grup tartışmalarında kendi fikirleri hakkında konuştuklarında, konuştuklarının "kendi anlayışları" olduğunu açıkça belirtmelidirler. Ne hiç kimsenin Dafa'nın öğretileri ile kendi kişisel fikirlerini karıştırmasına ne de "kendi anlayışını" Usta Li Hongzhi'nin sözleri olarak kullanmasına izin verilir.

IV. Dafa'yı yayarken ve egzersizleri öğretirken, hiçbir Falun Dafa öğrencisi ücret veya hediye kabul etmek gibi bir davranışta bulunmamalıdır. Bu kuralı ihlal edenler artık Falun Dafa öğrencisi sayılmazlar.

V. Bir Falun Dafa öğrencisi egzersizleri öğretme fırsatını hiçbir şekilde insanları iyileştirmek veya sağlık sorunlarını düzeltmek için kullanmamalıdır. Bu davranışlar Dafa'yı baltalamaya çalışmak ile aynı şeydir.

25 Nisan 1994

Ek.3

Falun Dafa Yardımcılarında Aranılan Standartlar

I. Yardımcılar, Falun Dafa'ya değer vermeli, Dafa için çalışmaya hevesli olmalı ve içtenlikle başkalarına hizmet etmeye istekli olmalıdırlar. Onlar, öğrenciler için egzersiz seansları düzenlemeye istekli olmalıdırlar.

II. Yardımcılar, sadece Falun Dafa xiulian uygulamasında uygulama yapıyor olmalıdırlar. Eğer diğer uygulamanın egzersizlerini yaparlarsa, Falun Dafa öğrencisi ve yardımcısı olma niteliklerinden kendiliklerinden vazgeçmiş sayılırlar.

III. Uygulama yerlerinde, yardımcılar kendilerine karşı disiplinli fakat başkalarına karşı alçak gönüllü olmalıdırlar. Xinxinglerini korumaları ve yardımsever ve sevecen olmaları gerekir.

IV. Yardımcılar Dafa'yı içtenlikle yaymalı ve egzersizleri içtenlikle öğretmelidirler. Ana Yardım Merkezlerinin işlerini desteklemeli ve onlarla aktif bir şekilde işbirliği içerisinde olmalıdırlar.

V . Yardımcılar, egzersizleri başkalarına gönüllü olarak öğretmelidirler. Ücret almak veya hediye kabul etmek yasaklanmıştır. Öğrenciler, ün ve çıkar peşinde olmamalı bunun yerine erdem ve fazilet peşinde olmalıdırlar.

Ek.4

Falun Dafa Öğrencileri İçin Bildiriler

I. Falun Dafa, Buda okulunun bir xiulian uygulama yöntemidir. Hiç kimsenin, Falun Dafa'yı, xiulian uygulama maskesi altında herhangi bir dini yayma aleti olarak kullanma hakkı yoktur.

II. Bütün Falun Dafa uygulayıcıları, buldukları ülkelerin yasalarına sıkı bir şekilde uymalıdırlar. Ülke siyasetine veya düzenlemelerine aykırı davranışlar doğrudan Falun Dafa'nın erdem ve fazileti ile çelişir. Söz konusu birey yasaları ihlalden ve bunun sonuçlarından direk olarak kendisi sorumludur.

III. Bütün Falun Dafa öğrencileri, aktif olarak, xiulian toplumunun birlik ve beraberliğini korumalı ve insanlığın geleneksel kültürünün gelişimi için kendi payına düşeni gerçekleştirmelidir.

IV. Falun Dafa'nın öğrencilerinin, yardımcıların, Falun Dafa'nın kurucusu ve ustasından veya ilgili otoritelerden izin almadan hastaları tedavi etmeleri yasaklanmıştır. Bununla birlikte hiç kimse kendi başına hastaları etmek için para veya hediye kabul edemez.

V. Falun Dafa öğrencileri, xinxing gelişimini uygulamamızın özü olarak almalıdırlar. Onların kesinlikle bir ülkenin politik meselelerine karışmalarına izin verilmez ve herhangi bir politik tartışmaya girmeleri ya da politik faaliyetlere karışmaları yasaktır. Bu kuralı ihlal edenler artık bir Falun Dafa öğrencisi sayılmayacaktır. Aksi takdirde doğan tüm sonuçlardan bireysel olarak kendileri sorumlu olacaklardır. Bir uygulayıcının temel çabası gerçek uygulamada gelişim göstermek ve bir an evvel Tamamlanmaya ulaşmak olmalıdır.

SÖZLÜK

A

Ah Q (a-kür) – “Ah Q’nın Hikayesi” adlı Çince roman içinde aynı adı taşıyan ahmak kahramanın adı.

B

Bagua (ba-gua) - Sekiz trigramlar, Değişimler Kitabından doğanın değişimlerini gösteren tarih öncesi şema.

Baihui (bye-hui)— Kişinin başının tepesinde bulunan akupunktur tedavi noktası.

Baihui noktası - Başın tepesinde bulunan akupunktur noktasıdır.

Beş element : metal, tahta, su, ateş, ve toprak.

Bigu (bi-gu)— Yiyecek ve içecekten kaçınma; yiyecek ve sudan uzak durmayı ifade eden eski bir sözcük.

Bodhidharma (bo-di-dar-ma) - Zen Budizmi’nin kurucusu, Sakyamuni’nin öğrencilerinden biri, aydınlandığı ve sahip olduğu meyve konumu Luohan’dır, düzeyi Pusa’dan düşüktür.

Büyük Kültür Devrimi - Çin’de, 1966-1976 yılları arasında gelişen, geleneksel değerler ve kültürü ortadan kaldıran bir komünist politika hareketi

C

Changchun (çanğ-çun) – Kuzey Çinde bir şehir, Jilin ilinin başkenti.

Cao Cao (çao-çao) – Çin tarihindeki Üç Ülke (yıl 220 – 265) döneminde Ülke Wei’nin imparatoru.

Chongqing (çonğ-çinğ)— Güneybatı Çin’de bir şehir.

D

Dafa (da-fa) - Evrensel yasalar, mutlak ilkeler.

Da Ji (da-cii) – Çin Şang Hanedanlığının (1765-1122 m.ö.) en son imparatorunun eşlerinden biri. Onun bedenine bir tilki ruhu yerleşmiştir. Bu kötü kadının yüzünden Şang Hanedanlığı çökmüştür.

Dan (den) - Xiulian uygulayıcısı kişinin vücudunda diğer boyutlardan toplanan enerji demeti, iç iksir.

Dan Jing, Tao Zang (dan-cing, dao-zan) - Xiulian uygulaması hakkındaki klasik Çin yazıları.

Demir kum avucu, Zincifre avuç, Jingang ayakları, Luohan bacakları – Çin dövüş sanatındaki dövüş tekniklerinin çeşitleridir.

Dharma (dar-ma) - Sakyamuni’nin öğretileri.

Diamond Sutra (day-mond-su-tra) - Budizm’de kutsal bir kitap.

Ding (ding) – Meditasyon durumunda otururken bilinçli zihinle ulaşılan boşluk veya hiçlik durumudur.

E

Enerji kanalı— Çin tıp sisteminde, enerji dolaşımı için karmaşık bir ağ içeren qi kanalları.

F

Fa - Buda okulunda öğrenilmesi, uyulması ve uygulanması gereken öğretiler.

Feng Shen Yan Yi (fen-şen-yen-iyi) – Klasik bir Çin romanı. Çin tarihi içindeki bir takım ölümsüzün kaynakları ile ilgili hikaye.

G

Gong (gon) : Xiulian uygulamasında oluşturulan enerji; bu tip enerjiye ulaşmak için yapılması gereken uygulamadır.

Guangdong (guanğ-donğ) ve Guangxi (guanğ-şi) – Çin'in güneyindeki iki vilayet.
Guiyang (gui-yanğ)— Guizhou ilinin başkenti.

H

Heche (hiğ-çığ)— “Nehir aracı.”

Hetu (hi-tu) : Antik Çin'de ortaya çıkan ve doğanın değişim dönemlerini izah ettiği düşünülen tarih öncesi çizimler.

Hun (hun) – Budist okulunda yasak olan yiyecekler. İlk Budizm zamanında soğan, zencefil, sarımsak ve buna benzer kokulu şeyler hun olarak kabul ediliyordu. Sonraki Budizm tüm hayvan ürünlerini hun olarak vasıflandırır.

J

Jiang Ziya (cyanğ-zı-ya) – “Feng Shen Yan Yi” kitabındaki ana kahramanlardan biri. Fazla yaşlı fakat diğer kişilerden daha kudretli.

Ji Gong (ci-konğ) – Çin tarihindeki Güney Song Hanedanlığı dönemindeki çok ünlü bir keşiş, daha sonra aydınlanmış bir varlık haline geldi.

Jinan (ci-nan)— Shandong eyaletinin başkenti.

Jingang (cin-gang): Buda Fa'yı koruyan ölümsüzler.

K

Karma - İnsanın şimdiki ve geçmiş hayatlarında işlediği günahlar.

Kıyametin Son Dönemi - Xiulian dünyasında evrenin kıyameti olarak (İngilizce olarak 'Havoc', anlamı 'büyük çöküş' veya 'büyük haraplık') üç dönem olduğu kabul edilir - Kıyametin Başlangıç Dönemi, Orta Dönemi ve Son Dönemi, şimdi son dönemindeyiz.

L

Laozi (lao-zi) - İsa'dan önce dördüncü veya beşinci yüzyılda yaşayan “Tao Te Ching”in yazarı ve Tao okulu kurucusu, aydınlanan ve Rulay'ın meyve konumuna sahip bir ölümsüzdür.

Lei Feng (ley-feng) - 1960'lardaki Çin ahlak örneği.

Loushu (luo-şu) - Kaplumbağa kabuğundaki yazıtlar

Lu Dongbin (lü-donğ-bin)— Tao okulundaki Sekiz Ölümsüzden biri.

Lunyü (lun-yü) - Çin edebiyat dilinde “sözlü ifade” anlamına gelir.

Luohan (luo-han) – (İngilizce olarak 'Arhat') aydınlanan, Buda okulunda bir Meyve Konumu'na (başarı konumu) sahip olan ve üçlü diyarın ötesindeki ölümsüzdür. Luohan'ın düzeyi Pusa'dan düşüktür.

M

Ma Jiang (ma-canğ) – Çinde dört-kişilik ünlü bir oyundur, Türk “Okey” oyununa benzer.

Maoyou (mao-yo)— Vücudun iki tarafının kenarları arasında bulunan sınır çizgisi.

N

Nanjing (nan-cyin) – Çin'in orta bölümünde Jiangsu ilinin başkenti.

Nirvana - İnsanın fiziksel bedenini bırakıp bu dünya evinden ayrılması, Sakyamuni'nin Buda okulunda xiulian uygulamasının son tamamlanma metotudur.

Nokta - Biyolojik aktif noktalar.

P

Pusa - (İngilizce olarak 'Bodhisattva') aydınlanan, Buda okulunda meyve konumuna sahip olan ve üçlü dünyanın ötesinde ölümsüz, Luohan'dan yüksek, Rulay'dan düşüktür.

Q

Qi (çi) - Çin kültüründe "havadaki enerji" veya "yaşamsal enerji" olduğuna inanılır; gong ile karşılaştırıldığında daha alt düzeydeki enerji biçimidir.

Qiankun (çian-kun)—"Cennet ve yeryüzü."

Qingdao (çing-đao)— Shandong ilinde bir liman şehri.

Qin Hui (çin-hey) – Çin tarihinde Güney Song Hanedanlığı (1127-1279) dönemindeki zalim bir başbakan.

Qianmen (çyan-men) – Başkent Pekin'deki önemli ana alışveriş caddelerinden biri.

qigong (çi-gon) - Geleneksel Çin beden hareketleri uygulamasıdır ve xiulian uygulamasının çağdaş adıdır.

Quark (kuak) - Maddenin özü olduğu iddia edilen, kısmen elektrik yüklü olan üç çeşit zerrecikten her bir tanesi.

R

Rulay (ru-lay)– (İngilizce olarak 'Tathagata') aydınlanan, Buda okulunda meyve konumuna sahip olan ve üçlü dünyanın ötesinde ölümsüz, Pusa'dan yüksek, Budalar içinde ise en düşük düzeydir.

S

Sakyamuni (sa-kya-mu-ni) - Budizmin kurucusu, aydınlanan ve Rulay'ın meyve konumuna sahip bir ölümsüzdür.

Sekiz Ölümsüz – Çin tahirindeki çok ünlü sekiz ölümsüz Tao.

Shandong (şan-dong) – Kuzey Çin'de bir il adı.

Shen Gongbao (şin-gong-bao) – "Feng Shen Yan Yi" kitabında kıskanç bir kahraman.

Shishen (şir-şin)— Tao okulunda geçen bir söz, kişinin Ana Ruhunu anlamında.

Sun Wukong (sun-vu-kong) – Çin'de 4 tane en ünlü klasik romandan biri olan "Batı'ya Yolculuk" içindeki baş kahraman olan ölümsüz bir keşiş maymun. Genelde "Güzel Maymun Kral" olarak adlandırılır.

T

Taichi (tay-ci) - Yüce sınırlar, Tao okulunun simgesi, Batı'da genellikle "ying-yang simgesi" olarak bilinir.

Taiyuan (tay-yüan) – Shanxi vilayetinin başkenti.

Tang Hanedan – Çin tarihinin en gönençli dönemlerinden biri (yıl 618 – 907).

Tianzi Zhuang (tien-zi-canğ)— Tao okulunda öğretilen bir qigong formu.

Ü

Üç Yin ve üç Yang— Her iki el ve ayak üzerinde bulunan akupunktur tedavi noktalarının ortak ismi.

W

Wuhan (vu-hen) – Çin'deki Hubei vilayetinin başkenti.

Wuwei (vu-vey) - Hareketsizlik, hiçlik.

X

Xinjiang (şin-cyang) – Kuzeybatı Çin'de bir il.

xingxing.(şin-şing) - Zihin veya kalp doğası; ahlaki karakter.

xiulian (şyu-lian) - Qigong'un gerçek ve geleneksel adıdır. Çince iki kelime olan “xiu” ve “lian” kelimelerinin birleşmesidir. “Xiu” zihnin temizlenmesi ve ahlakın yükselmesidir; “lian” ise beden hareketleri veya uygulama yapılmasıdır.

Y

Yuanying (iuan-ing) - Ölümsüz bebek.

Z

Zhen-Shan-Ren (cın-şan-rın) - Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörü.

Zhoutian (coğ-tien)— Xiulian dünyasında insan vücudu küçük bir evren olarak görülür, enerji akışının bu küçük evren içinde bir defa daire oluşturacak şekilde dönüşü zhoutian dönüşü olarak adlandırılır. Kısaca zhoutian'dir.

Zhouyi (cou-iyi) - değişimler kitabı.