

FALUN GONG

(Türkçe Versiyonu)

LI HONGZHI

LUNYÜ

Dafa, Yaraticının bilgeliğidir. O, cennetlerin, dünyanın ve evrenin üzerine kurulu olduğu, yaradılışın kökenidir. O, kozmik vücudun her bir var oluş düzleminde kendisini farklı şekilde gösterir iken, var olan en küçükten, en ama en büyüğe kadar her şeyi kapsar. Kozmik vücudun derinliklerinden başlayarak, en küçük parçacıklar ilk belirir, onları küçükten büyüğe doğru sıralanmış, katman katman sayısız miktarda parçacık takip eder ve onlar insanoğlunun biliyor olduğu daha dış düzlemlere -atomlara, moleküllere, gezegenlere ve galaksilere - ve ötesine, daha da büyük olanlara dek uzanır. Farklı büyüklükteki parçacıklar, kozmik vücudun her yerine yayılmış farklı büyüklükteki yaşamları ve aynı zamanda farklı büyüklükteki dünyaları oluşturur. Farklı düzlemlerdeki herhangi bir parçacık üzerindeki canlılar, bir sonraki daha büyük düzlemin parçacıklarını, kendi gökyüzlerindeki gezegenler olarak algırlar ve bu durum her bir ve de tüm düzlemler için geçerlidir. Bu durum, evrendeki tüm düzlemlerde bulunan canlılar için, sonsuza kadar devam ediyor gibi gözüktür. Dafa, zamanı, boyutu, çok sayıda canlı türünü ve herşeyi yaratmıştır; var olan herşeyi kapsar ve hiçbir şeyi dışında bırakmaz. Bütün bunlar ise, Dafa'nın "Doğruluk, Merhamet, Hoşgörü" karakterlerinin farklı düzeylerdeki somut tezahürleridir.

İnsanoğlunun evreni ve yaşamı keşfetme metodu ne kadar gelişmiş olursa olsun, elde edilen bilgi, insanoğlunun içinde yaşamakta olduğu, evrenin düşük bir seviyesindeki bu tek bir boyutun belirli kısımları ile sınırlıdır. Tarih öncesi insanoğlu, var olan birkaç medeniyet süresince sürekli diğer gezegenleri keşfetmeye çalıştı, fakat ne kadar yükseğe ve uzağa ulaşırlarsa ulaşırlar, insanoğlunun bulunduğu boyuttan ayrılmayı asla başaramadılar. İnsanoğlunun evrenin gerçek tezahürünü gerçek anlamda bilmesi imkânsızdır. İnsanoğlu evrenin, zaman alanlarının ve insan bedeninin gizemlerini anlayabilmek isterse, sadece doğru Fa içinde xiulian uygulamalı, doğru aydınlanmaya ulaşmalı ve var oluş seviyesini yükseltmelidir. Xiulian uygulamak, ahlâkın ve karakterin yükselmesini sağlayacaktır, gerçek anlamda doğruyu yanlıştan, iyiyi kötünden ayırt edip, insanoğlunun seviyesinden çıkmayı ve aynı zamanda da gerçek evren, farklı düzlemler ve de farklı boyutlardaki yaşamlar ile temasa geçmeyi sağlayacaktır.

Genellikle insanlar bilimde ilerlemenin amacının hayatımızı kolaylaştırmak olduğunu iddia ederlerken, aslında onu kontrol eden teknolojik rekabettir. Ve bilimdeki ilerleme çabaları birçok durumda insanlar tanrıyı dışladığında ve kendilerine hakim olmalarını sağlayan ahlaki normları terk ettiklerinde kendilerini gösterirler. Dolayısıyla geçmişteki insan medeniyetleri bu sebepten dolayı defalarca yok edilmiştir. Ancak insanların keşifler süreci sadece fiziksel dünya ile sınırlı olmakta ve Şekil olarak bir konu farkına varılana kadar incelenmemektedir. Bu arada, insanoğlunun yaşadığı bu boyutta elle dokunulamayıp gözle görülemeyen, fakat nesnel olarak var olan ve kendisini de insanoğluna açık ve net bir Şekilde yansıtan maneviyat, inanç, Tanrısal sözler ve mucizeler dâhil tüm olgulara gelince, insanlar Tanrıyı dışladıkları için bunları tabu olarak kabul ettiler.

Eğer insanoğlu ahlâki bir temele dayanarak insani karakterini ve düşünce Őeklini yükseltebilirse, o durumda insan toplumundaki medeniyet daha uzun süre kalabilir, hatta insan dünyasında, mucizeler tekrar gerçekleşebilir. Geçmişte defalarca, Tanrısal var oluşun güçlü bir Şekilde özümsemiği kültürler bu dünyada belirdi ve bu da, insanoğlunun yaşam ve evren hakkındaki gerçeği daha doğru olarak anlamasını sağladı. İnsanlar, Dafa'nın bu dünyada kendini gösterdiği Őekle gereken hürmeti ve saygıyı gösterdikleri zaman, onlar, ırkları veya milletleri mutluluk, Çan ve Őereften yararlanacaklardır. Göksel vücut, evren, yaşam, tüm canlılar ve maddelerin tamamı, Dafa -evrenin Yüce Yol'u- tarafından yaratılmıştır; eğer yaşamlar ondan saparlarsa, gerçek anlamda yozlaşacaklardır. Hangi insan Dafa'ya uyarsa, o kişi, gerçekten iyi bir insan olacak ve sağlık ve mutluluğa sahip olup, mükâfatlandırılacaktır. Eğer bir xiulian uygulayıcısı olarak Dafa'yı özümserseniz, o zaman siz Tao'yu elde etmiş bir kişisiniz -- Aydınlanmış bir varlıksınız demektir.

Li Hongzhi
24 Mayıs 2015

İÇİNDEKİLER

LUNYÜ	1
İÇİNDEKİLER	3
I.Bölüm Giriş	5
1.Qigong'un Kökenleri.....	5
2.Qi ve Gong	7
3.Gong Kuvveti ve Olağanüstü Yetenekler	8
(1) Gong Kuvveti Xinxing Gelişimi ile Artar	8
(2) Olağanüstü Yetenekler Uygulayıcıların Peşine Düşmesi Gereken Şeyler Değildir	9
(3) Gong Kuvvetinin(Gong-Li) İşleyişi.....	11
4. Göksel Göz (Tian-Mu)	13
(1) Göksel Göz'ün Açılması.....	13
(2) Göksel Göz'ün Seviyeleri	15
(3) Uzağı Görüş (<i>Yao-Shi</i>).....	17
(4) Boyutlar (Kong Jian).....	18
5. Qigong Tedavileri ve Tıbbi Tedaviler	19
6. Buda Okulu Qigong'u ve Budizm	21
(1) Buda Okulu Qigong'u	22
(2) Budizm	23
7. Erdemli Xiulian Uygulamaları ve Şeytani Yollar	24
(1) Sıra Dışı Yan Kapı Yolları (<i>Pangmen Zuodao</i>).....	24
(2) Savunma Sanatları Qigong'u (Wu-Shu-Qigong)	25
(3) Ters Yönde Xiulian ve Ödünç Gong Alma.....	26
(4) Kozmik Dil (<i>Yü-Zhou-Yü</i>).....	27
(5) <i>Futi</i>	29
(6) Bir uygulama erdemli bir uygulama yolu olsa bile, kişi çarpık anlamda bir uygulama yapabilir.	30
II.Bölüm Falun Gong.....	30
1.Falun'un İşlevi.....	30
2. Falun'un Yapısı.....	32
3. Falun Gong Xiulian'ın Özellikleri	33
(1)Fa Uygulayıcıyı Arıtır	33
(2) Ana Bilincin Geliştirilmesi.....	35
(3) Egzersizlerin Yön ve Vakit Olmaksızın Yapılması.....	36
4. Zihin ve Bedenin Birlikte Geliştirilmesi	37
(1)Kişinin Asıl Vücudunun Değiştirilmesi	37
(2) Falun Kozmik Dolaşımı	39
(3)Enerji Kanallarının Açılması.....	40
5. Niyet (Yi-Nian)	41
6.Falun Gong'da Xiulian Seviyeleri.....	43

(1) Yüksek Seviyelerde Xiulian	43
(2) Gong'un Tezahürleri	44
(3) Üçlü Dünya Ötesindeki Fa Xiulian Uygulaması	45
III.Bölüm Xinxing Gelişimi	45
1. Xinxing'in Derin Anlamı	46
2. Kayıp ve Kazanç	47
3. Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörünün Eş Zamanlı Gelişimi	51
4. Kıskançlıktan Kurtulma	52
5. Bağımlılıklardan Kurtulma	55
6. Karma	56
(1)Karmanın Kaynağı	56
(2)Karmanın Temizlenmesi	59
7. Şeytani Engelleme	62
8. Doğuş Kalitesi ve Aydınlanma Niteliği	64
9. Berrak ve Saf Bir Zihin	66

I.Bölüm Giriş

Çin'de Qigong sanatları antik çağlara uzanan çok uzun bir tarihi geçmişe sahiptir. Bu yüzden Çinli insanlar, qigong uygulaması alanında doğal olarak bir avantaja sahiplerdir. Xiulian uygulamasının iki erdemli sistemi olan Buda Okulu ve Dao Okulu, önceden kişisel olarak öğretilen pek çok xiulian uygulamasını halka açmıştır. Dao Okulu'na ait xiulian yolları çok özgün bir yapıdayken, Buda Okulunun da kendine has xiulian uygulamaları vardır. Falun Gong, Buda Okulu'na ait yüksek seviyeli bir xiulian uygulama metodudur. Bu konferanslar dizisinde öncelikle, vücudunuzu ileri düzey xiulian için uygun bir duruma getirecek, daha sonra vücudunuza Falun ve enerji mekanizmaları kuracak ve sizlere egzersizlerimizi öğreteceğim. Dahası, sizleri koruyacak olan Fa Bedenlerim (*Fa-Shen*) vardır. Ancak sadece bunlara sahip olmak yeterli değildir, çünkü bunlar gong geliştirme amacına ulaşamazlar - yüksek seviyeli xiulian için, prensipleri de anlamak zorundasınız. Bu kitap yukarıda bahsedilen konuları kapsamaktadır.

Ben yüksek seviyelerde bir uygulama yöntemi öğretiyorum, bu yüzden nabız, akupunktur noktası ya da enerji geçidine ilişkin xiulian yollarını ele alıp tartışmayacağım. Ben yüce bir xiulian yolu, yüksek seviyelere doğru gerçek xiulian uygulaması için olan Yüce Yol'u öğretiyorum. Başlangıçta bu kulağa biraz gizemli gibi gelebilir. Ancak, kendilerini qigong'a adanmış uygulayıcılar, eğer dikkatli olmaya çalışır, deneyimlediklerinden birşeyler öğrenirlerse, onun içerdiği tüm harikalıkları ve ilginçlikleri keşfedeceklerdir.

1.Qigong'un Kökenleri

Bizim bugün qigong olarak bildiğimiz bu konu, aslında geçmişte qigong olarak isimlendirilmiyordu. Qigong, antik dönem Çinli insanların tek başına uyguladığı xiulian yollarından ve dinlerdeki uygulamalardan kaynaklanmıştır. İki karakterden oluşan *qi* ve *gong* kavramı "*Kutsal Dan (İksir) Yolu*" (*Dan-Jing*) metinlerinde, "*Dao-Zang Kuralları*" ya da "*Tripitaka*" eserlerinin hiçbir yerinde geçmez. Günümüz insan medeniyetinin gelişim sürecinde, qigong, dinlerin oluşum dönemine de tanıklık etmiştir. Qigong'un varlığı, dinlerin ortaya çıkışından çok daha önceye dayanır. Dinler oluşuktan sonra qigong'un bir kısmı dini göndermeler kazandı. Qigong'un orijinal isimleri

Buda'nın Muhteşem Xiulian Yolu ve Dao'nun Muhteşem Xiulian Yolu idi. Aynı zamanda *Dokuz Katlı İçsel Simya, Louhan (Arhat) Yolu, Vajra'nın Dhyana'sı*, vs. gibi isimleri de vardı. Günümüzde insanlar onu qigong olarak isimlendiriyor, böylece bizim modern düşünce tarzımıza daha fazla uyuyor ve toplum içinde daha kolay tanıtılabiliyor. Aslında Qigong, Çin'de sadece insan vücudunun geliştirilmesi amacıyla hizmet etmek üzere varlığını sürdürüyordu.

Qigong günümüz uygarlığı tarafından icat edilmiş bir şey değildir. Çağlar öncesine dayanan oldukça uzun bir geçmişe sahiptir. O zaman qigong ne zaman oluştu? Bazılarına göre qigong'un tarihi üç bin yıl öncesine dayanır ve Tang Hanedanı zamanında oldukça yaygın duruma gelmiştir. Bazıları beş bin yıllık bir geçmişe sahip olduğunu ve Çin uygarlığı kadar yaşlı olduğu söyler. Kimileri de, arkeolojik bulgular doğrultusunda değerlendirme yaparak, onun yedi bin yıllık bir geçmişe sahip olduğunu söyler. Ben qigong'u günümüz modern insanı tarafından icat edilmiş birşey olarak görmüyorum. Qigong tarih öncesi medeniyete aittir. Süpernormal yeteneklere sahip kişilerin yaptığı araştırmalardan keşfettiklerine göre, içinde yaşadığımız evren, dokuz kez patlatıldıktan sonra tekrar inşa edilmiş bir varlıktır. Üzerinde yaşadığımız gezegen birçok kez yok edilmiştir. Gezegen yeniden inşa edildiği her defasında insan ırkı tekrar çoğalmıştır. Günümüzde, dünya üzerinde, şu anki insan uygarlığı tarihini aşan birçok şeyin olduğunu keşfetmiş durumdayız. Darwin'in evrim teorisine göre, insan maymundan evrimleşmiştir ve insan uygarlığı on bin yıldan öteye gitmemektedir. Fakat arkeolojik bulgular, Avrupa Alpleri'nde bulunan mağaralarda, çok yüksek bir sanatsal seviyeyi sergileyen 250 bin yıllık fresklerin var olduğunu ortaya çıkarmıştır - günümüz modern insanının yeteneklerini aşan bir sanatsal seviyeye sahip olan fresklere. Peru Ulusal Üniversitesi müzesinde, üzerinde elinde teleskop tutan ve yıldızları gözlemleyen bir kişinin oyulmuş bir figürünün bulunduğu büyük bir kaya vardır. Bu figür otuz bin yıldan eskidir. Bildiğimiz üzere, Galileo, 1609 yılında, yaklaşık üç yüz küsur sene önce, 30X'lı bir astronomik teleskop icat etti. Bu durumda otuz bin yıl önce teleskop nasıl var olabilir? Hindistan'da içeriğinde %99'dan fazla demir bulunan bir sütun vardır. Modern döküm teknolojisi dahi böylesi saflıkta demir üretememektedir, bu parça günümüz modern teknolojisinden çok daha üstündür. Kimler bu medeniyetleri yarattı? O dönemde mikro organizma seviyesinde olduğu varsayılan insanın bunları üretmiş

olması mümkün müdür? Bu keşifler dünya çapındaki tüm bilim adamlarının dikkatini çekti. Açıklanamaz olduğu kanıtlandığı için, bütün bunlar “tarih öncesi” olarak kabul edildi.

Geçmişteki her bir zaman döneminin bilimsel seviyesi farklıydı. Kimi zaman dönemlerinde bilim günümüz modern insanlığının seviyesinden çok daha ilerideydi. Ancak o uygarlıklar yok edildi. Bu yüzden ben qigong'un günümüz insanları tarafından icat edilmediği ya da yaratılmadığını, modern insan tarafından keşfedildiğini ve mükemmelleştirildiğini söylüyorum. Qigong tarih öncesi kültürün bir parçasıdır.

Qigong sadece bizim ülkemize ait bir olgu değildir. Dış ülkelerde de varolmaktadır fakat onlar onu qigong olarak isimlendirmez. Birleşik Devletler, Birleşik Krallık gibi batı ülkeleri onu sihirbazlık olarak isimlendirir. A.B.D de olağanüstü yetenekler konusunda usta olan bir sihirbaz vardır ve bir keresinde yürüyerek Çin Seddinin içinden geçme gösterisi yapmıştır. Duvarın içinden geçmek üzereyken kapatmak için beyaz bir örtü kullandı, kendisini duvara karşı bastırdı ve ardından içinden geçmek için ilerledi. Neden bunu yaptı? Böyle yapması insanların olayı bir sihir gösterisi olarak kabul etmelerini sağlayacaktı. Bu şekilde yapılması gerekiyordu çünkü Çin'de yüce süperdoğal güçlere sahip pek çok insan olduğunu biliyordu. Kendisine engelleme yaratacaklarından korkuyordu, bu yüzden duvarın içinden geçmeden önce kendisini gizledi. Duvardan çıkarken bir eliyle kumaşı yukarıya doğru kaldırdı ve dışarıya çıktı. Bir atasözünde ifade edildiği gibi, "Bilenler hileleri yakalamak için izlerken cahiller heyecan için izler". Yapılan işin böyle sergilenmesi ile seyirci her şeyin bir sihirbazlık gösterisi olduğunu düşündü. Bu yetenekler sihir olarak adlandırılır çünkü onlar insan vücudunu geliştirmek için kullanılmazlar, ondan ziyade alışılmadık şeylerin sergilenmesi ve insanların eğlendirilmesi için olan sahne gösterileri için kullanılır. Düşük seviyeli bakış açısından qigong iyileştirme ve sağlık amaçlarına ulaşarak kişinin bedensel durumunu değiştirebilir. Yüksek seviyeli bakış açısından qigong kişinin asıl-vücudunun (*Ben-Ti*) geliştirilmesinden bahseder.

2.Qi ve Gong

Şu an hakkında konuştuğumuz *Qi*, antik insanlarca "chi" olarak adlandırılıyordu. Esasen her ikisi de aynıdır çünkü ikisi de evrene nüfuz etmiş, biçimi olmayan, görünmez bir madde olan evrenin *qi*'sinden bahsetmektedir. *Qi* hava demek değildir. Bu maddenin enerjisi *xiulian* uygulaması yoluyla insan vücudu içerisinde harekete geçirilir. *Qi*'nin harekete geçmesi vücudun fiziksel durumunu değiştirir ve iyileşme ile sağlık kazanma gibi etki yaratabilir. Fakat *qi* sadece *qi*'dir, sizinde *qi*'niz var, onun da *qi*'si var ve bir kişinin *qi*'si bir başka kişinin *qi*'si üzerinde fazla egemen bir etkiye sahip olamaz. Bazıları *qi*'nin hastalıkları tedavi edebildiğini ya da bir kişiyi tedavi etmek için kişiye doğru *qi* gönderebileceğini söyler. Bunu bu şekilde ortaya koymak bilimselliğin oldukça dışındadır, çünkü *qi* tek başına hastalıkları tedavi edemez. Bir uygulayıcının vücudu halen *qi*'ye sahipse bu, onun vücudunun henüz Süt-Beyaz Vücuda dönüşmediği anlamına gelir. Yani, bu kişi halen hasta veya yaralıdır.

Xiulian uygulaması yoluyla yüksek seviyelere ulaşmış olan bir kişi *qi* göndermez. Ondan ziyade yüksek bir enerji maddesi demeti gönderir. O kendisini bir ışık formunda gösteren yüksek bir enerji maddesi formudur, sahip olduğu parçacıklar çok incedir ve yoğunluğu yüksektir. *Gong* budur. Sadece *gong*'un sıradan insanlar üzerinde engelleyici etkisi olabilir ve kişi sadece onunla diğerlerinin hastalıklarına tedavi sunabilir. Bir deyiş vardır; “*Buda*'nın ışığı her yeri aydınlatır ve tüm anormallikleri düzeltir.” Bu gerçek anlamda *xiulian* uygulayan kişilerin vücutlarında inanılmaz bir enerji taşıdıkları anlamına gelir. Bu kişiler her nereye giderlerse, enerjilerinin kapladığı alan içerisinde bulunan tüm anormal durumlar düzelebilir ve normale dönebilir. Örneğin vücutta bulunan hastalık gerçekten anormal bir bedensel durumdur ve bu durum düzeltildikten sonra hastalık ortadan kalkar. Daha basit bir ifade ile ortaya koyacak olursak, *gong* enerjidir. *Gong*'un fiziksel karakteristikleri vardır ve uygulayıcılar onun nesnel varlığını *xiulian* uygulaması yoluyla tecrübe edebilir ve anlayabilir.

3.Gong Kuvveti ve Olağanüstü Yetenekler

(1) Gong Kuvveti Xinxing Gelişimi ile Artar

Kişinin sahip olduğu *gong* kuvvetini belirleyen *gong*, *qigong* egzersizleri yoluyla gelişmez. *Gong*, *De* (Dış,-erdem) olarak

isimlendirilen madde formunun dönüşümü ve karakter (xinxing) uygulaması ile geliştirilir. Bu dönüşüm süreci, sıradan insanların düşündüğü gibi ocağın üzerindeki kazanda toparlanan kimyasal maddelerden bir Dan oluşturarak yapılmaz. Burada bahsettiğimiz gong, vücudun dışında oluşur ve vücudun alt yarısında başlar. Xinxing'iniz geliştikçe, bir spiral biçiminde yukarı doğru büyür ve tamamen kişinin vücudunun dışında şekillenir. Başın üst noktasına ulaştığında bir gong sütunu biçimi alır. Gong sütununun yüksekliği kişinin gong seviyesini belirler. Gong sütunu, sıradan bir insanın onu görmesini zorlaştıran derin, gizli bir boyutta varolmaktadır.

Süpernormal yetenekler gong kuvveti tarafından güçlendirilir. Kişinin gong kuvveti ve seviyesi ne kadar yüksekse, sahip olduğu süpernormal yeteneklerinin büyüklüğü daha fazla ve kullanması da daha kolaydır. Gong kuvveti düşük olan kişiler daha zayıf süpernormal yeteneklere sahiptir; onları kullanmayı daha zor bulurlar ve bazılarını kullanmak tamamen imkansızdır. Süpernormal yeteneklerin kendisi ne gong kuvvetinizin seviyesini ne de uygulama seviyenizi gösterir. Sizin seviyenizi belirleyen şey süpernormal yeteneklerden ziyade gong kuvvetidir. Bazı kişilerin gong gücü oldukça yüksek olabilir fakat kilitli bir modda xiulian uyguladıkları için, daha az sayıda yeteneklere sahip olabilirler. (Seviyelere gelince) Gong kuvveti belirleyici faktördür; gong kuvveti xinxing gelişimi uygulaması ile gelişir ve o en önemli olan şeydir.

(2) Olağanüstü Yetenekler Uygulayıcıların Peşine Düşmesi Gereken Şeyler Değildir

Bütün uygulayıcılar normal ötesi kabiliyetlere ilgi duyar. Normal ötesi kabiliyetler toplumun çoğunluğu için ilgi çekicidir ve pek çok insan da bazılarını elde etmek ister. Fakat düşük xinxing'e sahip bir kişi bunu başaramaz.

Sıradan insanlar *Göksel Göz (Tian-Mu - üçüncü göz)*, uzağı görebilme, telepati, önceden biliş, vs.nin de dâhil olduğu bir takım normal ötesi kabiliyetlere sahip olabilir. Ancak bu yeteneklerin tamamı Aşamalı Aydınlanma safhalarında görünmez çünkü her bir birey açısından farklılıklar arz ederler. Sıradan insanların, nesneyi bu fiziksel

boyutta bir başka objeye dönüştüren türde belirli birtakım olağanüstü yeteneklere sahip olması imkansızdır - bu sıradan insanların sahip olamayacağı bir şeydir. Yüce yetenekler sadece doğduktan sonra xiulian uygulaması yoluyla geliştirilir. Falun Gong, evrenin ilkeleri temelinde geliştirildi, bu yüzden evrende var olan tüm yetenekler Falun Gong'da mevcuttur. Bir uygulayıcının onların ne kadarını elde edeceği, uygulamasında ne kadar iyi olduğuna bağlıdır. Birtakım yetenekler elde etmek düşüncesi yanlış değildir fakat aşırı derecede birşeylerin peşinde koşma normal düşüncüyü aşmaktadır ve bu olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Düşük seviyedeki bir kişi yeteneklerinin çok azını değerlendirebilir. Bu yetenekleri sıradan insanlara gösteriş amaçlı kullanmasından veya diğerlerinden daha güçlü olma çabasından kaynaklanmaktadır. Eğer durum bu ise, bu kesinlikle o kişinin xinxing'inin yüksek olmadığını ve ona olağanüstü yetenekler vermemenin doğru olduğunu gösterir. Eğer xinxing'i düşük olan kişilere verilirse, bazı yetenekler, kötü şeyler yapmak üzere kullanılabilir. Bu kişilerin xinxing'i sağlam olmadığı için, kötü birşeyler yapmayacaklarının bir garantisi yoktur.

Öte yandan gösterilebilen ya da sergilenen herhangi bir yetenek insan toplumunu ya da normal yaşam biçimlerini değiştiremez. Gerçek anlamda yüksek seviyeli yeteneklerin sergilenmesine izin verilemez çünkü bunun etkileri ve tehlikesi çok büyük olur, örneğin kişinin bir binayı yıkmasını sergilenmesine izin verilemez. Yüce yeteneklerin belirli özel görevleri olan kişilerin dışında kullanılmasına izin verilmez ve bu yetenekler açığa vurulamaz; bu durum yüksek seviyeli ustaların kontrolü altındadır.

Buna rağmen bazı sıradan insanlar qigong ustalarına sahip oldukları olağanüstü yetenekleri sergilemeleri için ısrar edip, onları gösteri yapmaya zorluyor. Olağanüstü yeteneklere sahip olan kişiler bunları gösteri amaçlı sergilemeye gönülsüzdür çünkü onları açıkça göstermeleri yasaktır; onları sergilemek toplumun yaşayış biçimini etkiler. Yüce erdemlere hakikaten sahip olan kişilerin olağanüstü yeteneklerini toplum içinde göstermelerine izin verilmez. Bazı qigong ustaları gösteri yaparken kendilerini kötü hissederler ve sonrasında ağlamak isterler. Onları gösteri yapmaya zorlamayın! Bu gibi şeyleri göstermek onları üzmektedir. Bir öğrenci bana bir dergi getirmişti. Dergiyi okuduğum anda tiksinti duydum. Uluslararası Qigong

konferansı yapılacağından bahsediyordu. Normal ötesi yeteneklere sahip olan herkes bu yarışmaya katılabiliyordu ve konferans muhteşem normal ötesi kabiliyetlere sahip olan herkese açıktı. Haberi okuyunca günlerce üzüldüm. Yetenekler yarışma için topluma sergilenebilecek şeyler değildir. İnsanlar bunları toplum içinde gösterdiğinde bu çok yazıktır. Sıradan insanlar sıradan dünyevi olaylara odaklanırlar ancak qigong üstatları saygınlıklarını sürdürmek zorundalar.

Yetenekleri elde etmenin ardında yatan güdüler nelerdir? Bunları istemek bir uygulayıcının zihinsel alanını (alemini) ve peşinde koştuğu şeyleri yansıtır. Saf olmayan isteklere ve dengesiz bir zihne sahip olan bir kişinin yüce yeteneklere sahip olması olası değildir. Bunun sebebi sizler tamamen aydınlanmaya ulaşmadan önce, iyi veya kötü olarak algıladıklarınız sadece bu dünyanın standartları temelindedir. Ne olayların gerçek doğasını ne de onlar arasındaki karmik ilişkiyi görebilirsiniz. İnsanlar arasındaki kavga, küfür ve kötü davranış aslında karmik ilişkilere dayanır. Eğer bunları anlayamazsanız, faydalı olmaktan çok, daha fazla soruna sebep olursunuz. Sıradan insanların minnettarlık ve içerlemesi, doğru ve yanlış bu dünyanın kuralları tarafından idare edilip yönetilmektedir; uygulayıcılar bunlar hakkında endişeye düşmemelidir. Mutlak aydınlanmaya erişmeden önce gözlerinizle gördükleriniz muhakkak doğru olmayabilir. Bir insan diğerini yumrukladığında belki aralarındaki karma'ya bağlı hesaplaşmayı hallediyor olabilirler. Sizin olaya müdahaleniz bu hesaplaşmaya engel olabilir. Karma, insan vücudunun etrafını saran siyah türde bir maddedir. Bir başka boyutta nesnel, fiziksel olarak varolur ve hastalığa ya da talihsizliğe dönüşebilmektedir.

Olağanüstü yetenekler herkeste vardır ve düşünce şudur; süreklilik arz eden xiulian uygulaması yoluyla geliştirilip kuvvetlendirilmeleri gerekir. Siz bir uygulayıcı olmak istiyorsunuz fakat eğer sadece olağanüstü yeteneklerin peşindeyseniz, bu basiretsiz olduğunuz anlamına gelir ve düşünceleriniz de saf değildir. Olağanüstü yetenekleri her ne amaç için isterseniz isteyin, peşine düştüğünüz şeyler, xiulian'ı kati bir şekilde engelleyecek olan bencillik öğeleri taşır. Netice itibarı ile, olağanüstü yetenekleri asla elde edemezsiniz.

(3) Gong Kuvvetinin(Gong-Li) İşleyişi

Bazı uygulayıcılar çok uzun zamandır uygulama yapmıyorlar fakat yeteneklerinin nasıl olduğunu görmek için insanları tedavi etmek istiyorlar. Yüksek gong kuvveti olmadan elini uzatıp deneme yapanlar, hastanın bedeninde mevcut olan büyük miktardaki kirli, sağlıklı, pis *qi*'yi kendi vücudunuza çekiyorsunuz. Sağlıklı *qi*'yi geri püskürtemeyeceğiniz için ve vücudunuz koruyucu bir kalkandan yoksun olduğu için, siz ve hasta ortak bir alan biçimlendirirsiniz, yüksek gong potansiyeline sahip olmadan sağlıklı *qi*'ye karşı kendinizi savunamazsınız. Sonuç olarak, çok ciddi anlamda bir rahatsızlık deneyimlersiniz. Eğer hiç kimse sizinle ilgilenmez ise, zaman içerisinde vücudunuzda baştan aşağı hastalıklar biriktirmeye başlarsınız. Bu yüzden, yüksek gong kuvvetinden yoksun olan bir kişi başkalarını iyileştirmeyi denememelidir. Sadece olağanüstü yetenekler geliştirmiş ve gong gücünün belirli bir seviyesinde olan bir kişi başkalarını iyileştirmek için *qigong*'u kullanabilir. Bazı kişiler her ne kadar yetenekleri geliştirmiş olsalar da ve hastalık iyileştirebiliyor olsalar da, aslında, oldukça düşük bir seviyede, hastalığı tedavi edebilmek için, biriktirmiş oldukları gong gücünü kullanıyorlar – kendi enerjilerini. Gong kolaylıkla biriktirilmeyen, hem bir enerji hem de zeki bir varlık olduğu için, aslında onu gönderdiğinizde kendinizi tüketip, bitiriyorsunuz. Ve *gong*'unuzu göndermek ile, başınızın üzerinde bulunan gong sütunu kısalıyor ve tükeniyor. Buna değmez. Bu nedenle, gong kuvvetiniz düşüken başkaları için hastalık tedavisi yapmanızı onaylamıyorum. Kullandığınız yöntemler ne kadar muhteşem olursa olsun, hala kendi enerjinizi tüketiyorsunuz.

Kişinin gong kuvveti belirli bir düzeye ulaştığında her çeşit olağanüstü yetenek kendisini gösterecektir. Bu olağanüstü yetenekleri kullanırken çok dikkatli olmak zorundasınız. Örneğin; kişinin Göksel Gözü (Tian-Mu) açıldığında bunu kullanmalıdır çünkü onu hiç kullanmazsa kapanır. Ancak, Göksel Göz ile çok sık da bakmamalıdır. Eğer çok sık bakarsa gereğinden fazla enerji tüketecektir. Peki, bu, kişinin Göksel Göz'ü asla kullanmaması gerektiği anlamına mı gelir? Elbette hayır. Eğer onu asla kullanmasaydık, onu geliştirmemizin ne anlamı kalırdı? Soru, onun ne zaman kullanılacağıdır. Onu sadece kendinizi *xiulian* uygulaması ile belirli bir seviyeye kadar geliştirdiğiniz ve kendinizi yenileme kabiliyetini elde ettiğiniz zaman kullanabilirsiniz. Bir Falun Gong uygulayıcısı belirli bir seviyeye ulaştığında, o kişi ne kadar gong harcarsa harcasın, Falun onu kendiliğinden dönüştürebilir ve enerjisi

tekrar doldurur. Falun, bir uygulayıcının gong kuvvetinin düzeyini otomatik bir şekilde sürdürebilir ve o kişinin gong'u tek bir an bile düşmez. Bu Falun Gong'un kendine has olan karakteristiğidir. Ulaşılmaması gereken o noktaya kadar olağanüstü yetenekler kullanılmamalıdır.

4. Göksel Göz (Tian-Mu)

(1) Göksel Göz'ün Açılması

Göksel Göz'ün ana geçidi alnın ortası ile Shangen noktası arasında yer alır. Sıradan insanların çıplak gözle nesnelere görmesi kameranın çalışma ilkesi ile aynıdır; Merceğin boyutu ya da lens, nesnenin mesafesine ve ışık yoğunluğuna bağlı olarak ayarlanır. Görüntüler, görsel sınırlar vasıtasıyla beynin arka kısmında bulunan koyalaksı bez üzerinde biçimlenir. Olağanüstü yeteneklerden olan Nüfuz Edici Görüş, koyalaksı bezin doğrudan Göksel Göz'den dışarıya bakabilme kabiliyetidir. Sıradan bir insanın Göksel Gözü ana geçidin dar ve karanlık olması sebebiyle kapalıdır. İçinde *qi* özü(cevheri) yoktur, ışıklandırma yoktur. Bazı kişiler bahsettiğimiz geçitler kapalı olduğu için göremez.

Göksel Göz'ü açmak için ilk olarak ya dıştan bir güç uygulayarak ya da kişisel xiulian uygulaması ile geçidin önündeki engeli kaldırırız. Geçidin biçimi, oval'den yuvarlağa, eşkenar dörtgenden üçgen biçimine, bireyden bireye değişir. Kendinizi ne kadar iyi geliştirirseniz geçit bir o kadar yuvarlaklaşır. İkinci olarak Shifu'nuz size bir göz verir; eğer kendi başınıza xiulian uyguluyorsanız o zaman onu kendi başınıza geliştirmek zorundasınız. Üçüncü olarak Göksel Göz'ün bulunduğu yerde *qi özüne* sahip olmanız gerekir.

Biz her şeyi genellikle sahip olduğumuz bu bir çift gözümüz ile görürüz ve tam olarak bu gözlerimiz diğer boyutları gören kanallarımızı bloke eder. Bu gözler bir kalkan bir siper olarak işlev gösterdiği için sadece fiziksel boyutumuz içerisinde varolan maddeleri görebiliriz. Göksel Göz'ün açılması, normal iki gözümüzü kullanmadan görmenizi sağlar. Çok yüksek bir seviyeye ulaştıktan sonra, Gerçek Göz'e sahip olmak için xiulian uygulayabilirsiniz aynı zamanda. Böylelikle Göksel Göz'e ait olan Gerçek Göz ile ya da Shangen noktasındaki Gerçek Göz ile

görebilirsiniz. Buda Okuluna göre vücuttaki her bir gözenek bir gözdür - vücudun tamamı gözlerle doludur. Dao Okuluna göre her bir akupunktur noktası bir gözdür. Bununla birlikte, ana geçit Göksel Göz'de konumlandırılmıştır ve ilk önce onun açılması gerekir. Derslerimde, herkese Göksel Göz'ü açabilecek şeyler yerleştiriyorum. Sonuçlar, kişilerin fiziksel özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bazı kişiler derin bir kuyuya benzeyen karanlık bir delik görür. Bu, o kişinin Göksel Göz geçidinin karanlık olduğu anlamına gelir. Diğerleri beyaz bir tünel görür. Eğer ön tarafta nesnelere görülebiliyorsa, Göksel Göz açılmak üzeredir. Bazıları dönen nesnelere görür ki bunlar Göksel Göz'ü açmak için oraya Shifu tarafından yerleştirilmiş olan şeylerdir. Onlar Göksel Göz çıkışı deldikleri anda görebilirsiniz. Bazı kişiler Göksel Gözleri ile büyük bir göz görebilir ve bunun Buda'nın gözü olduğunu düşünür fakat aslında o göz kendi gözleridir. Bu türden insanlar çoğunlukla doğuştan gelen iyi niteliklere sahip insanlardır.

Yapığımız istatistiklere göre her konferans dizisi sonrasında katılımcıların yarısından fazlasının Göksel Göz'ü açıyor. Göksel Göz'ün açılmasını takiben bir sorun ortaya çıkabilir; kişinin xinxing'inin yüksek olmadığı durumda Göksel Göz'ü kolaylıkla kötü amaçlı kullanabilir. Bu sıkıntıyı ortadan kaldırmak için Göksel Göz'ünüzü doğrudan Bilgelik Görüş Gücü (Hui-Yan-Tong) seviyesinde açıyorum. Yani farklı farklı bir ifade ile; uygulama sürecinde diğer boyutlardaki görüntüleri ve xiulian uygulaması sırasında görünen şeyleri görebilmenizi ve böylece onlara inanabilmenizi sağlayan bir seviyede. Bu sizin xiulian uygulamasına olan güveninizi güçlendirir. Xiulian uygulamaya yeni başlamış olan kişilerin xinxing'i, sıradışı olan kişilerin seviyesine henüz ulaşmamıştır. Olağanüstü şeylere sahip olur olmaz hata yapmaya meyillidirler. Eğlenceli bir örnek verelim: Yolda yürürken bir şans oyunu büfesine geldiğinizde en büyük ikramiyeyi alıp gidebiliriz. Böyle bir şeyin meydana gelmesine izin verilmez - anlatılanlar sadece konuyu örneklemek içindir. Diğer bir sebep ise çok fazla sayıda kişinin Göksel Göz'ünü açıyor olmamızdır. Düşünün ki herkesin Göksel Gözü düşük bir seviyede açılmış: sadece şöyle bir düşünün eğer herkes insan vücudunun içini ya da duvarların arkasındaki nesnelere görebilseydi – ona hala bir insan toplumu diyebilir miydik? İnsan toplumu çok ciddi derecede zarar görürdü; bu yüzen böylesi bir duruma ne izin verilebilir ne de bu gerçekleştirilebilecek bir şeydir. Dahası, bunun uygulayıcılara hiçbir yararı olmaz, sadece takıntı ve saplantıları güçlendirir. Bu

nedenle, sizler için Göksel Göz'ü düşük seviyede açmayacağız. Bunun yerine doğrudan yüksek bir seviyede açacağız.

(2) Göksel Göz'ün Seviyeleri

Göksel Göz'ün pek çok farklı seviyesi vardır; Göksel Göz farklı seviyelerde farklı boyutları görür. Budizm'e göre beş seviye mevcuttur: Dünyevi Görüş Gücü, Göksel Görüş Gücü, Bilgelik Görüş Gücü, Fa Görüş Gücü ve Buda Görüş Gücü. Her seviye kendi içinde üst, orta ve alt olarak ayrılır. Kişi Göksel Görüş seviyesinde veya altında iken, sadece bizim maddesel dünyamızı gözlemleyebilir. Kişi sadece Bilgelik Görüş Gücü seviyesinde iken veya üzerindeyken diğer boyutlar gözlemlenebilir. Nüfuz Edici Görüş olağanüstü yeteneğine sahip olanlar nesnelere tam ve yanlışsız bir şekilde, bir CT tarayıcısından daha net ve berrak şekilde görebilir. Ancak görebildikleri, sadece bu fiziksel dünya içerisindedir ve bizim içinde var olduğumuz boyutu aşmaz; bu durum Göksel Göz'ün ileri seviyesine ulaşılmış şekilde değerlendirilmez.

Bir kişinin Göksel Göz seviyesini onun qi özü miktarı ve aynı zamanda ana geçidin genişlik, parlaklık ve tıkanıklık derecesi belirler. İçsel, esas qi, Göksel Göz'ün ne oranda açılacağına tespitinde önemli rol oynar. Özellikle altı yaşın altındaki çocukların Göksel Göz'ünü açmak kolaydır. Konuşmaya başladığım anda açılacağı için, elimi kaldırmama bile gerek kalmaz. Çünkü çocuklar bizim fiziki dünyamızdan fazla etkilenmemişlerdir ve yaşantıları içerisinde çok sayıda kötü şeyler yapmamışlardır. Onların qi cevheri iyi korunmuştur. Altı yaşın üzerindeki bir çocuğun Göksel Göz'ünün açılması, büyüdükçe çevresel etkilerin artması nedeniyle gittikçe zorlaşır. Özellikle, sağlıksız eğitim, şımarıklık, ahlaksızlaşma tüm qi cevherinin yok olmasına neden olur. Eğer kişi belli bir noktaya ulaşırsa, bütün qi cevheri yok olur. Qi cevheri tamamen kaybolan bir kişi xiulian uygulaması yolu ile aşamalı olarak onu geri kazanabilir ancak bu çok uzun bir süreç ve çok çetin bir çaba sarf edilmesini gerektirir. Bu yüzden, qi cevheri paha biçilemeyecek kadar değerlidir.

Bir kişinin Göksel Göz'ünün Göksel Görüş seviyesinde açılmasını tavsiye etmem, çünkü düşük gong kuvvetine sahip olan bir uygulayıcı, xiulian yolu ile biriktirdiği enerjiden daha fazlasını nesnelere

seyrederken harcayacaktır. Eğer bu esas enerjinin fazlaca bir kısmı kaybolursa Göksele Göz tekrar kapanabilir. Bir kez kapandığında ise tekrar açılması kolay olmaz. Bu sebeple kişilerin Göksele Göz'ünü çoğunlukla Bilgelik Görüşü seviyesinde açıyorum. Uygulayıcının görüşünün ne oranda net ya da puslu olduğu fark etmeksizin diğer boyutlardaki nesnelere görebilecektir. Kişiler doğuştan gelen nitelikleri tarafından etkilendikleri için, bazıları net olarak, bazıları kesik kesik ve bazıları ise bulanık biçimde görür. Fakat en azından ışık görebileceksiniz. Bu, bir uygulayıcının yüksek seviyeye doğru gelişiminde yardımcı olacaktır. Net olarak göremeyen kişiler xiulian yolunda ilerlerken buna çare bulabilecektir.

Qi cevheri zayıf olan kişiler Göksele Göz'lerinden baktıklarında nesnelere sadece siyah ve beyaz olarak görür. Göksele gözü daha fazla qi özüne sahip olan kişiler görüntüleri renkli ve daha net biçimde görebilecektir. Daha fazla qi cevheri daha net görüntü demektir. Ancak, her birey farklıdır. Bazı kişiler Göksele Göz'leri açık doğarken, diğerlerinininki çok sıkı biçimde kapalı olabilir. Göksele Göz açılırken görüntü bir çiçeğin açmasına benzer, katman katman açılır. Oturma pozisyonunda meditasyon yaparken ilk önce Göksele Göz bölgesinde bir aydınlanma keşfedersiniz. Başlangıçta aydınlanma çok parlak değildir, sonrasında kırmızıya dönüşür. Bazı kişilerin Göksele Gözü sıkıca kapalıdır ve bu yüzden de doğuştan olan bedensel hisleri çok güçlü olabilir. Bu kişiler ana geçit çevresindeki ve Shangen noktasındaki kasların sıkıştığını, bunların sanki içeriye doğru bastırılıp ezildiğini hisseder. Şakak ve alınları sanki şişip ağrıyormuş gibi hissetmeye başlar. Bütün bunlar Göksele Göz'ün açılmakta olduğunun belirtileridir. Göksele Gözü açılan bir kişi ara sıra kolaylıkla bazı belirli şeyler görebilir. Derslerim sırasında bazı kişiler farkında olmadan benim Fa Bedenlerimi (Fa-Shen) görür. Onlara özellikle baktıklarında görüntü kaybolur çünkü o andan itibaren aslında fiziksel gözlerini kullanmaktadırlar. Gözleriniz kapalı durumdayken birşeyler gördüğünüzde, o görüş durumunda kalmaya gayret gösterin, böylece yavaş yavaş daha net göreceksiniz. Eğer daha yakından bakmak isterseniz yavaşça kendi gözlerinize döner ve optik sinirlerinize geçiş yaparsınız. O durumda hiçbirşey göremezsiniz.

Göksele Göz'ün gördüğü boyutlar kişinin Göksele Göz seviyesine bağlı olarak değişir. Bazı bilimsel araştırma bölümleri bu ilkeyi

anlayamıyor ve bu da bazı qigong deneylerini beklenen sonuçlara ulaşmaktan alıkoyuyor. Ve zaman zaman bazı deneyler ters yönde sonuçlar bile veriyor. Örneğin, bir bilimsel kurum olağanüstü yetenekleri sınamak üzere bir yöntem tasarladı. Qigong üstatlarından kapalı bir kutunun içeriğini görmelerini istediler. Bu üstatların her birinin Göksel Göz seviyeleri farklı olduğu için gelen cevaplar birbirinden farklıydı. Bunun üzerine araştırma grubu Göksel Göz'ü sahte ve aldatıcı bir kavram olarak saydı. Bu tip deneylerde genelde düşük-seviyeli Göksel Göz'e sahip olan kişiler daha iyi sonuçlar elde eder, çünkü onların Göksel Göz'ü sadece içinde bulunduğumuz fiziksel boyuttaki nesnelere gözlemlemek için uygun olan Göksel Göz seviyesinde açılmıştır. Bu yüzden, Göksel Göz'ü anlamayanlar, bu kişilerin en büyük yeteneklere sahip olduğunu düşünür. Organik ya da inorganik tüm maddeler, farklı boyutlarda farklı biçim ve şekillerde görünür. Örneğin bir bardak imal edilir edilmez, farklı bir boyutta, zekaya sahip bir varlık oluşur. Dahası, o varlık biçiminde mevcudiyetinin öncesinde, farklı bir şey olarak da var olmuş olabilir. Göksel Göz en düşük seviyesindeyken, kişi sadece bardağı görür. Yüksek bir seviyede, kişi, diğer boyutta bulunan varlığı görür. Daha da yüksek bir seviyede, kişi, o akıllı varlığın varoluşundan önceki maddi yapısını görür.

(3) Uzağı Görüş (*Yao-Shi*)

Göksel Göz'leri açıldıktan sonra bazı kişilerin Uzağı Görme Olağanüstü Yeteneği ortaya çıkar ve bu kişiler binlerce kilometre ötedeki nesnelere görebilirler. Her birey kendine ait boyutlara sahiptir. O boyutlarda kendisi evren kadar büyüktür. Belirli bir boyut içerisinde kişi alnının önünde bir aynaya sahiptir fakat bu ayna bizim boyutumuzda görünmezdir. Herkes bu aynaya sahiptir fakat uygulayıcı olmayan bir kişinin aynası içe doğru bakar. Uygulayıcıların aynası ise ekseninde yavaşça döner. Ayna döndüğünde uygulayıcının görmek istediklerini yakalayabilir. Kişi kendi boyutunda çok büyüktür. Kendi bedeni çok büyük olduğu için aynası da çok büyüktür. Uygulayıcı her ne görmek isterse aynaya yansıtılabilir. Bu görüntü yakalanmış olsa dahi kişi görüntüyü göremez, çünkü görüntünün ayna üzerinde anlık olarak kalması gerekir; ardından ayna döner ve uygulayıcının yansıyan nesnelere görmesine imkan tanır. Ardından hızlıca ileri-geri döner ve durmaksızın ileri-geri dönmeye devam eder. Sinema filmi şeridi sürekli

bir hareket oluşturmak için saniyede yirmi dört kare ilerler. Aynanın dönüş hızı bundan çok daha fazladır ve böylelikle görüntüler sürekli ve net olarak görünür. İşte bu, Uzağı Görüş'tür. Uzağı Görüş'ün ilkesi bu kadar basittir. Geçmişte bu konu çok gizli tutulmaktaydı ve şu an ben birkaç satır içinde bu gizemi açıklamış oldum.

(4) Boyutlar (Kong Jian)

Bizim bakış açımıza göre boyutlar oldukça karmaşıktır. İnsanoğlu sadece insanlığın halihazırda var olduğu boyuttan haberdardır ve diğer boyutları henüz araştıramamış ya da keşfedememiştir. Konu diğer boyutlar olunca biz qigong ustaları düzinelerce seviyenin boyutunu görmüş vaziyetteyiz. Ve bunlar bilimsel olarak halen kanıtlanmamış olsa da teorik seviyede izah edilebilirler. Bazı kişiler kimi şeylerin varlığını kabul etmese de bunlar bizim boyutumuzda aksetmektedir. Örneğin dünyada Bermuda Üçgeni (Şeytan Üçgeni) olarak adlandırılan bir yer var. Bazı gemiler ve uçaklar o alanda yıllar sonra tekrar ortaya çıkmak üzere ortadan kaybolmuştur. Hiç kimse bunun sebebini açıklayamıyor, çünkü hiç kimse insani düşünüş ve teorilerin sınırlarını geçmemiştir. Aslında bu üçgen diğer boyuta bir geçittir. Bizim belirli ve net pozisyonlara sahip olan düzenli kapılarımızın aksine, bu geçitin konum ve mevkisi daima önceden belirlenemeyen bir durumdadır. Bir gemi, eğer bu kapının açıkken oradan geçecek olursa kolaylıkla diğer boyuta geçebilir. İnsanlar, boyutlar arasındaki farkları hissedemezler ve diğer boyuta bir anda geçerler. O boyut ile bizim boyutumuz arasındaki zaman ve mekan farkı kilometrelerle ifade edilemez, oradaki binlerce kilometrelik bir mesafe buradaki bir noktaya sığabilir. Yani, onlar aynı yerde ve aynı zamanda eşzamanlı bir şekilde varolabilirler. Gemi bir an için sallanır ve kazara tekrar geri çıkar. Fakat bu dünyada onlarca yıl geçer çünkü iki boyuttaki zaman farklıdır. Ayrıca, her bir boyutta birimsel dünyalar varolmaktadır. Bir yuvarlak kürenin bir diğerine bir bağ aracılığı ile bağlandığı, birçok bağ ve yuvarlak küre içeren atomik yapımızın modeline benzer. Çok karmaşıktır.

İkinci Dünya Savaşından dört yıl önce bir İngiliz pilot göreve çıkmıştı. Uçuş sırasında gök gürültülü sağanak yağışla karşılaştı. Geçmiş deneyimlerinden yararlanarak kullanılmayan bir hava alanı bulabilmişti. Hava alanı gözlerinin önünde belirlediğinde tamamen farklı bir görüntü kendini gösterdi: Bir anda sanki diğer bir dünyadan gelmişçesine hava

güneşli ve bulutsuzdu. Hava alanındaki uçaklar sarı renkti ve insanlar yerde bir şeylerle meşguldü. Bunun çok tuhaf olduğunu düşündü! Yere indikten sonra hiç kimse onu fark etmedi, kontrol kulesi dahi onunla bağlantı kurmamıştı. Ardından pilot oradan ayrılmaya karar verdi çünkü hava açılmıştı. Tekrar havalandı ve birkaç dakika önce hava alanını gördüğü mesafeye ulaştığında tekrar gök gürültülü sağanak yağışın içine girdi. Sonunda geri dönmeyi başarmıştı. Başından geçenleri rapor etti hatta uçuş kayıtlarına yazdı. Fakat üstleri ona inanmadı. Dört yıl sonra ikinci dünya savaşı başladı ve pilot da o terk edilmiş hava alanına tayin oldu. Bulunduğu yerin dört yıl önce gördükleri ile tamamen aynı olduğunu hemen fark etmişti. Biz Qigong ustaları bunun nasıl açıklanabileceğini biliyoruz. O pilot dört yıl sonra yapacağını önceden yapmıştı. İlk perde başlamadan önce oraya gidip önceden rolünü oynadı. Daha sonra olaylar düzenli sırasına girdi.

5. Qigong Tedavileri ve Tıbbi Tedaviler

Teorik bir seviyede qigong tedavileri hastanelerde yapılanlardan tamamen farklıdır. Batı tıbbi sıradan insan toplumuna ait yöntemlerden yararlanır. Laboratuvar testleri ve X ışını tetkikleri gibi imkânlarla sahip olmalarına rağmen hastalığın sadece bu boyuttaki kaynağını gözlemleyebilir ancak diğer boyutlarda mevcut olan asıl nedenleri göremezler. Bu yüzden hastalığın sebebini anlamakta başarısız olurlar. İlaçla tedavi eğer kişi gerçekten ciddi bir hastalığa sahip değilse, hastanın ciddi olmayan rahatsızlıklarının kaynağını ortadan kaldıracaktır ya da uzaklaştırabilir (Batılı doktorlar tarafından mikrop, qigong'da ise karma olarak isimlendirilir). Hastalığın ciddileştiği durumlarda ilaçlar etkisiz kalır çünkü hastanın arttırılmış dozajlara dayanabilmesi imkansızdır. Tüm hastalıklar Üç Diyar ile sınırlı değildir, bazıları çok ciddidir ve Üç-Diyarın alanının sınırlarını aşar ve bu yüzden hastaneler onları tedavi edemezler.

Çin tıbbi ülkemizde geleneksel olan tıp bilimidir. O insan vücudunun geliştirilmesi (Xiulian) ile elde edilen olağanüstü yeteneklerden ayrılmazdır. Antik insanlar, insan vücudunun geliştirilmesine (Xiulian) özellikle önem vermişlerdi. Konfüçyüs Okulu, Dao Okulu, Buda Okulu ve hatta Konfüçyüsçülük öğrencileri de dâhil hepsi meditasyona önem vermişlerdir. Oturuş meditasyonu bir ustalık olarak görülürdü. Hatta hareketler bile yapmadan, zamanın geçmesiyle birlikte gong'larını ve

yeteneklerini geliştirdiler. Neden Çin akupunkturu insan vücudunun kilit noktalarını çok net ve yanlışsız olarak tespit edebilmekteydi? Neden akupunktur noktaları yatay olarak bağlantılı değildir? Neden birbirleriyle kesişmezler ve neden dikey olarak bağlantılıdır? Nasıl böylesine doğru tespit edebilmişlerdir? Olağanüstü yeteneklere sahip günümüz modern insanları Çinli doktorların tanımladığı şeyleri kendi gözleri ile aynı şekilde görebiliyorlar. Bunun sebebi antik dönemin ünlü Çinli doktorlarının genellikle normal ötesi kabiliyetlere sahip olmasıdır. Çin tarihindeki tıp doktorları Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que ve Hua Tuo olağanüstü yeteneklere sahip olan qigong üstatlarıydı. Günümüze gelene kadar Çin Tıbbı normal ötesi kabiliyetlere dair işlevini yitirdi ve sadece tedavi tekniklerini muhafaza etti. Geçmişte Çinli doktorlar (olağanüstü yetenekleri ile) hastalıkları teşhis etmek için gözlerini kullanırdı. Daha sonra nabız atışı ile teşhis yöntemini de geliştirdiler. Eğer Çin tedavi yöntemlerine tekrar normal ötesi kabiliyetler dâhil edilseydi, Batı Tıbbının uzunca bir süre daha Çin Tıbbını yakalaması mümkün olamazdı.

Qigong tedavileri hastalığın derin köklerini ortadan kaldırır. Ben hastalığı bir çeşit karma olarak ve hastalık tedavisini de bu karmanın yok edilmesine yardımcı olmak biçiminde değerlendiriyorum. Bazı qigong ustaları hastanın siyah qi'sini yok etmek için boşaltma ve ekleme yöntemini kullanarak insanları iyileştirir. Oldukça düşük bir seviyede bulunan ustalar, siyah qi'yi boşaltırlar fakat siyah qi'nin temelindeki sebebini bilmezler. Bu siyah qi geri dönüp hastalığın tekrar kötü yöne dönmesine sebep olacaktır. Aslında siyah qi hastalığın sebebi değildir, siyah qi'nin varlığı sadece hastanın rahatsızlık hissetmesine neden olur. Kişinin hastalığının temel nedeni, diğer boyutta varolmakta olan akıllı varlıktır. Pek çok qigong ustası bunu bilmez. Bu akıllı varlık çok güçlü olduğu için sıradan insanlar ona ne temas edebilir ne de buna cesaret edebilir. Falun Gong'un tedavi biçimi o akıllı varlığa yöneliktir ve hastalığın temel sebebini ortadan kaldırmaya da ondan başlar. Dahası, o bölgeye bir koruyucu kalkan yerleştirilir ve böylelikle hastalık tekrar orayı ele geçiremez.

Qigong hastalık tedavi edebilir ancak insan toplumunun koşul ve şartlarına müdahale edemez. Eğer büyük ölçekte uygulansaydı sıradan insanların toplumunun koşullarına müdahale edecekti ve buna izin verilmez; zaten izin verilse dahi tedavi edici etkileri iyi olmayacaktır.

Muhtemelen biliyorsunuzdur, bazı kişiler qigong teşhis klinikleri, qigong hastaneleri, qigong rehabilitasyon merkezleri açtılar. Bu ticarethaneleri açmadan önce tedavileri oldukça etkili olabilirdi. Ancak, hastalıkları tedavi etmek üzere bir ticarethane açtıkları anda etkinliği büyük bir hızla düşmeye başlar. Bu durum, insanların, süpernormal metodları kullanarak sıradan insan toplumunun işlevlerini yerine getirmekten men edildiği anlamına gelir. Böyle hareket edilmesi, onların etkisini kesinlikle sıradan insan toplumundaki yöntemlerin etkisi seviyesine düşürür.

Bir kişi olağanüstü yetenekleri tıbbi kesit görüntülemesine benzer şekilde, insan vücudunun içini katman katman gözlemlmek için kullanabilir. Yumuşak dokular ve vücudun diğer bölümlerini görülebilir. Her ne kadar CT taraması net görüntü sağlasada hala bir makine kullanma mecburiyeti vardır; oldukça zaman alır, çok miktarda film kullanır ve hem yavaş hem de masraflıdır. İnsanın olağanüstü yetenekleri kadar da kullanışlı ve doğru sonuçlar vermez. Qigong ustaları gözlerini kapatarak hastanın vücudunda herhangi bir bölümü doğrudan ve net biçimde hızlıca tarayabilir. Bu, yüksek teknoloji değil midir? Günümüzde ileri teknoloji olarak bilinenden daha ileridir. Fakat bu tür bir yetenek antik Çin'de mevcuttu - antik dönemin yüksek teknolojisiydi. Hua Tuo, Cao Cao'nun beyninde bir tümör olduğunu ortaya çıkarmıştı ve onun üzerinde ameliyat yapmak istemişti. Cao Cao, Hua Tuo'yu tutuklattı çünkü buna inanamamıştı, kendisine zarar vermek istediği gibi bir yanılgıya düşmüştü. Fakat sonunda Cao Cao yine kafasındaki tümörden dolayı öldü. Tarihteki pek çok ünlü Çinli doktor olağanüstü yeteneklere gerçekten sahipti. Sadece günümüz toplumundaki insanlar, daha pratik(elverişli) şeylerin peşinde koşuyorlar ve antik yolları unuttular.

Bizim yüksek seviyeli qigong uygulamamız geleneksel şeyleri tekrar gözden geçirmeli, onları sürdürüp, uygulamamız yoluyla geliştirmeli ve insan toplumunun yararı için tekrar kullanılmalıdır.

6. Buda Okulu Qigong'u ve Budizm

Buda Okulu qigong'undan bahsettiğimiz anda pek çok kişi bir konuyu düşünüyor: Buda Okulunun amacı Budalığı geliştirmek olduğu için onu Budizm ile alakalı şeyler ile ilişkilendiriyorlar. Bu vesile ile Falun

Gong'un Buda Okulu Qigong'u olduğunu da tüm ciddiyetimle açıklıyorum. Falun Gong erdemli, muhteşem xiulian yoludur ve Budizm dini ile hiçbir ilgisi yoktur. Buda Okulu qigong'u Buda Okulu qigong'u iken, Budizm de Budizm'dir. Onlar her ne kadar xiulian'da aynı amaca sahip olsalar da, farklı yollardan ilerlerler. Onlar farklı taleplere sahip farklı disiplinlerdir. "Buda" kelimesini telaffuz ettim ve ilerde uygulamayı daha yüksek seviyelerde öğretirken bundan tekrar bahsedeceğim. Bu kelimenin batıllık ile hiçbir ilgisi yoktur. Bazı insanlar Buda kelimesini duymaya dahi tahammül edemiyorlar ve batıl inançlar yaymaya çalıştığımızı iddia ediyorlar. Fakat bu doğru değildir. Buda, Hindistan kökenli Sanskrit terimi olarak vücut bulmuştur. Çinceye telaffuz biçimine göre tercüme edilmiş ve Fo Tuo olarak adlandırılmıştır. İnsanlar daha sonra "Tuo" kelimesini çıkartıp "Fo"yu tutmuşlardır. Çinceye çevrildiğinde Aydınlanmış olan – Aydınlanmış kişi anlamına gelir. (Çince *Ci Hai* Sözlüğüne bakınız).

(1) Buda Okulu Qigong'u

Günümüzde iki tür Buda Okulu qigong'u halka öğretilmiştir. Biri Budizm'den ayrılmış ve binlerce yıllık gelişimi süresince pek çok hünerli keşiş yaratmıştır. Uygulamaları sürecinde ileri seviyeye ulaştıklarında, yüksek seviyeli ustalar keşislere bazı şeyler öğretmişler ve böylece daha da yüksek seviyelere ait bilgileri elde etmişlerdir. Bunlar Budizm içerisinde nesilden nesile aktarma tarzında aktarılmıştır. Sadece yüksek düzeydeki keşiş hayatının sonuna geldiğinde bütün bunları kendisini Budizm doktrinlerine göre geliştiren ve kendisini bütünsel olarak geliştiren uygulayıcıya aktarırdı. O qigong Budizm'in emarelerinin çoğuna sahipti. Daha sonra mesela Büyük Kültür Devrimi sürecinde bu uygulamanın keşişleri tapınaklardan kovuldu. O zamanlar, o egzersizler geniş kitlelere yayılarak, halk arasında yayılmıştır ve hızla çoğalmaya başlamıştır.

Bir başka tipte Buda Okulu qigong'u daha vardır. Çağlar boyunca bu qigong tipi asla Budizm'in bir parçası olmamıştır. İster halk içinde olsun ister dağların derinliklerinde daima sessizce uygulanmıştır. Bu tip uygulamaların kendine has emsalsiz özellikleri vardır. İyi bir öğrenci seçmek zorundadırlar – yüksek seviyeli uygulama kapasitesine sahip olan muazzam derecede erdem sahibi birini. Bu çeşit bir kişi çok ama çok uzun yıllar boyunca ancak bir defa gelir. Bu uygulamalar halka

açıklanmazlar çünkü çok yüksek xinxing talepleri vardır ve gongları çok hızlı gelişir; oldukça fazla sayıda bu tür uygulama vardır. Aynıı Dao Okulu için de geçerlidir. Dao'cu Qigong, tamamı Dao Okuluna ait olmak üzere Kunlung, Emei, Wudang, vs.'ye ayrılır. Her bir grubun içinde farklı alt bölümler mevcuttur ve bu alt bölümlerin her biri diğerinden oldukça farklıdır. Bunlar birbiri ile karıştırılamaz ve birlikte uygulanamaz.

(2) Budizm

Budizm, Sakyamuni'nin ikibin yıldan fazla bir zaman önce Hindistan'da xiulian uygularken aydınlandığı xiulian uygulama sistemidir. O üç kelime ile özetlenebilir; "Temel Prensipler, Transta meditasyon ve Bilgelik. Temel Prensipler derin meditasyon amacına hizmet eder. Budizm, açık ve net bir biçimde bahsetmese de egzersizlere sahiptir. Budistler aslında meditasyona oturduklarında ve zihinlerini bir merkezde topladıklarında egzersiz yapmaktadırlar. Bunun sebebi, kişi sakinleşip zihnini rahatlattığında, evrenin enerjisi kişinin çevresinde toplanmaya başlar ve bu da qigong egzersizleri yapmak ile aynı etkiye sahip olan etkilere ulaşır. Budizm'deki Temel Prensipler tüm insan duygularını terketmek ve sıradan bir insanın takıntılı, saplantılı ve bağımlı olduğu herşeyi bırakması içindir, böylece keşif kendini Transta meditasyona götüreceğ olan barışçıl ve dingin duruma ulaşabilir. Kişi kendisini durmaksızın meditasyonda geliştirir ta ki eninde sonunda bilgeliğinin ortaya çıkışı ile birlikte aydınlanıncaya kadar. Bunun ardından evreni bilir ve onun gerçeğini görür.

Sakyamuni ders verirken günlük olarak sadece üç şey yaptı: öğrencilerine Dharma'yı (*aslında Arhat Yasasını*) öğretti, sadaka toplamak için bir kase taşıdı (yemek için dilendi) ve meditasyon ile xiulian uygulaması yaptı. Sakyamuni bu dünyadan ayrıldıktan sonra, Brahmanizm ve Budizm birbiri ile çatışmaya girdi. Bu iki din daha sonra birleşti ve Hinduizm olarak adlandırıldı. Bunun bir sonucu olarak, günümüz Hindistan'ında Budizm artık daha fazla varolmamaktadır. Daha sonradan meydana çıkan gelişmeler ve değişiklikler ile Mahayana Budizm'i (*Da-Cheng-Fo-Jiao*) oluştu ve günümüzdeki Budizm haline dönüşmüş olan Çin'in içine doğru yayıldı. Mahayana Budizm'i asıl kurucu olarak *Sakyamuni*'ye ibadet etmez çünkü çoklu Buda inancı

vardır. Buda Amithaba gibi, Tıp Budası gibi çok sayıda Tathagata'ya inanır ve günümüzde daha fazla temel prensipler varken xiulian'ın amacı daha da yukarı çekilmiştir. Sakyamuni kendi zamanında, *Bodhisattva Dharma*'yı çok az sayıda öğrencisine öğretti. Bu öğretiler daha sonra yeniden düzenlendi ve günümüz Mahayana Budizm'i haline getirildi - ki o Bodhisattva seviyesine kadar olan xiulian uygulaması içindir. Theravada Budizmi geleneği Güney Doğu Asya'da günümüze kadar ayakta kalmıştır ve törenler normal ötesi kabiliyetler kullanılarak yapılır. Budizm'in evrim sürecinde bir xiulian uygulaması ülkemizin Tibet bölgesinde kol olarak ayrılmış ve Tibet Tantrizmi(*Zang-Mi*) olarak adlandırılmıştır. Diğer bir xiulian uygulaması Xinjiang vasıtası ile Han bölgesine yayılmış ve (*Hui-Chang*) döneminde Budizm'e uygulanan baskı sonrasında yok olmuştur) Tang Tantrizmi(*Tang-Mi*) olarak adlandırılmıştır. Hindistan'daki diğer kısmı ise yavaş yavaş yoga'ya dönüşmüştür.

Budizm, egzersizleri yapma konusunda açık ve belirgin bir biçimde konuşmaz ve onlar qigong uygulamaz. Bu, Budist xiulian'ının geleneksel yöntemini muhafaza etmek içindir. Aynı zamanda bu Budizm'in iki bin yıldan uzunca bir süredir bozulmadan kalmasında önemli bir sebeptir. Kendi geleneklerini doğal olarak korudu, çünkü hiçbir yabancı öğeyi içine kabul etmedi. Budizm'de xiulian uygulaması için farklı yöntemler vardır. Theravada Budizm'i kişisel- kurtuluşa ve kişisel-xiulian'a odaklıdır; Mahayana Budizmi ise yavaş yavaş gelişip evrim geçirerek hem kendine hem de diğerlerine kurtuluş sunar hale gelmiştir -tüm canlı varlıkların kurtuluşuna.

7. Erdemli Xiulian Uygulamaları ve Şeytani Yollar

(1) Sıra Dışı Yan Kapı Yolları (*Pangmen Zuodao*)

Sıradışı Yan Kapı Yolları aynı zamanda geleneksel olmayan (*Qi-Men*) xiulian uygulamaları olarak da adlandırılır. Çeşitli qigong uygulama yöntemleri dinlerin kuruluşundan önce de vardı. Dinlerin dışında yer alan ve halk arasında yaygınlaşmış olan pek çok uygulama vardır. Bunların büyük çoğunluğu sistematik öğretilerden yoksun olduğu için, tam ve eksiksiz xiulian yöntemleri haline dönüşmemişlerdir. Bununla birlikte, *Geleneksel olmayan xiulian uygulamaları* kendilerine has sistematik, bütünsel ve sıradışı olan güçlü xiulian yöntemlerine sahiptir

ve bunlar da halk arasında yayılmıştır. Bu uygulama sistemleri çoğunlukla Sıra Dışı Yan Kapı Yolları olarak adlandırılmıştır. Neden böyle adlandırılmışlardır? Pang-Men kelime anlamı olarak "Yan Kapı"dır ve Zuodao da "Sıradışı Yollar" anlamındadır. İnsanlar hem Buda hem de Dao Okulu Xiulian usullerini erdemli usuller olarak mütalaa ederken geride kalan tüm diğerlerini Sıra Dışı Yan Kapı Yolları veya Kötü Yollar biçiminde değerlendirmişlerdir. Aslında durum böyle değildir. Sıra Dışı Yan Kapı Yolları tarih boyunca her seferinde sadece bir uygulayıcıya öğretilerek gizlice uygulanmıştır. Bunların halka açıklanmasına izin verilmemekteydi. Tanınır hale gelmesi durumunda insanlar bunları yeterince iyi anlayamayacaktı. Bunların uygulayıcıları dahi ne Buda ne de Dao okuluna ait olmadıklarına inanmaktadır. *Geleneksel Olmayan Yolların* uygulama ilkeleri sıkı xinxing kriterlerine sahiptir. Evrenin doğası doğrultusunda xiulian uygulayıcılar, iyilik yapmayı savunur ve kişinin xinxing'ini korumasına önem verirler. Bu uygulamalarda yüksek derecede tamamlanmaya erişmiş ustaların emsalsiz kabiliyetleri vardır ve bu emsalsiz olan yöntemlerinin bazıları da çok güçlüdür. Bana ne Buda Okulunda ne de Dao Okulunda bulunması mümkün olan şeyler öğreten Qimen xiulian uygulamasında yüksek mertebeye ulaşmış üç usta ile karşılaşmışım. Bunların her biri xiulian sürecinde uygulanması oldukça zor olan şeylerdi, bu yüzden elde edilen gong çok emsalsizdi. Buna karşın bazı sözüm ona Buda ve Dao Okullarının kişisel gelişim yolları sıkı xinxing koşullarından yoksundur ve bu sebeple uygulayıcılar kendilerini ileri düzeyde geliştiremez. Bu yüzden her bir xiulian okuluna objektif bir şekilde bakmalıyız.

(2) Savunma Sanatları Qigong'u (Wu-Shu-Qigong)

Savunma sanatları Qigong'u (Wu-Shu-Qigong) uzun bir tarihi geçmişe sahiptir. Kendine ait bütünsel ve tam teoriler sistemine ve uygulama yöntemlerine sahip olduğu için, bağımsız bir sistem oluşturmuştur. Ama doğrusunu söylemek gerekirse, o sadece en düşük seviyedeki içsel xiulian uygulaması yoluyla geliştirilen olağanüstü yetenekleri ortaya koyar. Dövüş sanatları xiulian'ında kendisini gösteren tüm yetenekler içsel xiulian uygulamasında da ortaya çıkar. Dövüş sanatları xiulian uygulaması da *qi* egzersizlerini yaparak başlar. Örneğin bir dövüş sanatları uygulayıcısı bir taş parçasına vururken, başlangıçta *qi*'yi harekete geçirmek için kollarını sallamaya ihtiyaç duyar. Zamanla

kişinin sahip olduğu qi'nin tabiatı değişir ve ışık formunda beliren bir enerji kütleli halini alır. O noktada uygulayıcının gong'u vazife görmeye başlayacaktır. Gong zekâya sahiptir, çünkü gelişkin bir maddedir. Diğer bir boyutta varlığını sürdürür ve kişinin beyninden gelen düşünceler tarafından kontrol edilir. Savunma sanatları uygulayıcısı saldırıya uğradığında *qi*'yi harekete geçirmeye ihtiyaç duymaz; gong sadece tek bir düşünce ile gelir. Xiulian süreci boyunca kişinin gong'u, parçacıkları daha rafine hale gelerek ve enerjisi de daha da güçlenerek durmaksızın güçlenir. Demirden Kum Avuç ve Cinnabar Avuç yetenekleri ortaya çıkar. Filmlerden, dergi ve televizyon şovlarından görebildiğimiz kadarıyla, son zamanlarda Altın Çan Kalkanı ve Demir Kumaş Gömleği yetenekleri ortaya çıktı. Bunlar, içsel xiulian ile ve dövüş sanatları uygulamalarının aynı anda, eş zamanlı olarak uygulanmasından kaynaklanır; içsel ve dışsal gelişimin eş zamanlı uygulanmasından gelirler. İçsel xiulian için kişi erdeme önem vermeli ve xinxing'ini geliştirmelidir. Kuramsal açıdan açıklanırsa, kişi belirli bir seviyeye ulaştığında, gong vücudun içinden dışına doğru yayılır. Gong, yüksek yoğunluğu sebebiyle koruyucu bir kalkana dönüşür. Prensipler anlamında, savunma sanatları ile bizim içsel xiulian'ımız arasındaki en büyük fark, savunma sanatlarının güçlü, enerjik hareketler ile yapılması ve uygulayıcıların dingin duruma geçememesidir. Dingin hale gelememiş olarak, odaklanmış zihin, *qi*'nin *dantian*'a akması yerine cildin altında akmaya ve kasların içinden geçmeye yönlendirir. Bu yüzden, beden geliştirmesi yapmazlar - bunu yapmak için olan yeteneğe de sahip değildiler.

(3) Ters Yönde Xiulian ve Ödünç Gong Alma

Bazı kişiler hiçbir zaman qigong uygulaması yapmamıştır. Ve sonra bir gecede gong elde ederek oldukça kuvvetli bir enerjiye sahip olurlar, hatta başkalarının hastalıklarını dahi tedavi edebilirler. İnsanlar bu kişileri qigong ustası olarak isimlendirir ve onlar da başkalarına öğretmeye başlar. Bu kişilerin bazıları, daha önce hiçbir zaman qigong öğrenmemiş olmalarına rağmen, ya da onun sadece birkaç hareketini öğrenmiş olmalarına rağmen, birtakım şeyleri değiştiriyor ve onları insanlara öğretiyorlar. Bu gibi bir kişi qigong ustası olacak nitelikte değildir. Bu kişinin başkalarına aktarabilecek bir şeyi yoktur. Onun öğrettikleri yüksek seviyelere doğru xiulian uygulamak için kesinlikle kullanılamaz; yapabileceği en fazla, hastalığın gitmesine yardım etmek

ve sağlığı düzeltmektir. Bu tip bir gong nasıl oluşur? nce toplum tarafından *Ters xiulian* olarak bilinen kavramdan bahsedelim. Ters Xiulian, çok yüksek xinxing'e sahip, genellikle 50 yaşın üzerindeki yaşlı insanlar ile ilgilidir. Onlar için xiulian uygulamasına ilk adımdan başlamak için yeterli zaman yoktur, çünkü hem zihni hem bedeni geliştiren bir qigong egzersizlerini öğreten mkemmел bir usta ile karşılaşmak kolay değildir. Bu tip bir kişi xiulian uygulamak istediği anda, yüksek seviyeli ustalar ona sahip xinxing temeline göre, büyük miktarda gong verir. Bu, xiulian'ın ters yönde sondan başa doğru gelişmesine imkan tanır ve bu şekilde daha hızlı ilerleme sağlanır. Yüksek seviyedeki ustalar, diğer boyuttan, dönüşümü gerçekleştiren kişinin vücuduna dışarıdan sürekli olarak gong ekler. Bu özellikle kişi tedavi sunup bir enerji alanı oluşturduğunda gerçekleşir. Ustalar tarafından verilen gong adeta bir boru hattından geçer gibi akar. Bazı kişiler gong'un nereden geldiğini dahi bilmez. Bu ters yönde Xiulian'dır.

Diğer tip ise "dn Gong Almak" olarak adlandırılır ve bu durum, yaş ile sınırlanmaz. Bir insan asıl bilinç (*Zhu-Yi-Shi*) ile birlikte, yardımcı bilince (*Fu-Yi-Shi*) de sahiptir ve o genellikle asıl bilinçten daha yüksek seviyededir. Bazı kişilerin yardımcı bilinçleri o kadar yüksek seviyelere ulaşmıştır ki, aydınlanmış varlıklarla iletişim kurabilirler. Bu tip kişiler xiulian uygulamak istediklerinde yardımcı bilinçleri de seviyelerini yükseltmek için benzer düşünceler taşımaktadır ve gong ödünç almak üzere derhal aydınlanmış varlıklar ile bağlantı kurar. Gong dn verildikten sonra kişi bir gecede ona sahip olur. Gong'u elde ettikten sonra insanların acılarını hafifletmek üzere tedavi kabiliyetine sahip olur. Bu kişi çoğunlukla enerji alanı oluşturma yöntemini kullanır. Bu kişi insanlara kişisel olarak enerji verebilir ve bazı teknikler öğretebilir.

Böylesi kişiler çoğunlukla iyi bir insan olarak başlangıç yapar. Gong'a sahip oldukları için ünlü olurlar ve hem şöhret hem de zenginlik kazanırlar. nl olma ve kişisel kazanç sahibi olma takıntuları düşüncelerinin büyük bir bölümünü işgal etmeye başlar – uygulamanın kendisinden daha fazla. O noktadan itibaren gong'ları azalmaya başlar, gittikçe küçülür ve sonunda tamamen kaybolur.

(4) Kozmik Dil (*Y-Zhou-Y*)

Bazı kişiler ansızın belirli tipte bir dil konuşmaya başlayabilir. Konuşulduğunda kulağa oldukça akıcı gelir fakat bu dil hiçbir insan toplumuna ait bir dil değildir. O ne olarak isimlendirilir? Ondan "Kozmik Dil" olarak bahsedilir. "Kozmik Dil" denen bu şey aslında pek de yüksek seviyede olmayan varlıkların dilinden başka bir şey değildir. Bu durum şu an ülkemizde pek çok qigong uygulayıcısı tarafından yaşanmaktadır; hatta bazıları muhtelif farklı diller konuşabilmektedir. Elbette, bizim insan ırkımızın dilleri de oldukça komplikedir ve binden fazla çeşidi vardır. Kozmik Dil olağanüstü yetenek olarak değerlendirilebilir mi? Hayır değerlendirilemez. Bu, sizden kaynaklanan bir yetenek değildir ve size dışarıdan verilen bir yetenek türü de değildir. Ondan ziyade, bu durum, bir kişi dışsal varlıklar tarafından kullanıldığı zaman meydana gelir. Bu varlıklar nispeten daha yüksek seviyeye aittir - ya da en azından insanoğlunun seviyesinden yukarıdadır. Konuşmayı yapan bunlardan biridir çünkü kozmik dili konuşan kişi sadece bir vasıta olarak hizmet etmektedir. Çoğu kişi ne söylediğini kendisi dahi bilmez. Sadece zihin okuma (*Ta-Xin-Tong*) kabiliyetine sahip olanlar kelimelerin genel olarak ne anlama geldiğini anlayabilir. Bu olağanüstü bir yetenek değildir, ancak bu dilleri konuşan pek çok kişi onun olağanüstü bir yetenek olduğunu düşündüğü için kendini üstün görüp kibirlenir ve kendisini mutlu hisseder. Aslında yüksek seviyede Göksel Göz'e sahip olan biri, kişinin üst çapraz köşesinde bulunan bir varlığın, o kişinin ağzını kullanarak konuştuğunu açıkça görebilir.

Bu varlık enerjisinin bir kısmını o kişiye aktarırken aynı zamanda ona kozmik dili konuşmayı da öğretir. Ancak ondan sonra, kişi bahsettiğimiz varlığın kontrolü altına girer, bu yüzden, bu erdemli bir xiulian yolu değildir. O varlık nispeten daha yüksek bir boyutta olsa dahi erdemli bir xiulian yolunda değildir. Bu sebeple uygulayıcılara sağlıklı kalmayı ya da hastalık tedavisini nasıl öğretebileceğini de bilmez. Bu sebepten dolayı, konuşma vasıtası ile enerji gönderme metodunu kullanır. Enerji dağılmış olarak geldiği için, çok az güce sahiptir. Basit hastalıkların ve rahatsızlıkların tedavisinde etkin olsa da ciddi sağlık sorunlarına çözüm getiremez. Budizm, yukarıda bahsedilenlerin, ıstırap ve anlaşmazlık yoksunluğu yüzünden nasıl kendilerini geliştiremediklerinden ve dahası kendilerini geliştirip seviyelerini yükseltmediklerinden bahseder. Bu yüzden, kendi seviyelerini yükseltmek amacıyla, insanların daha iyi sağlığı

kavuşmasını sağlayacak yollar ararlar. Kozmik Dil ile bahsedilen budur. O ne olağanüstü bir yetenektir ne de Qigong'dur.

(5) *Futi*

Ruhun ele geçirilmesinin en kötü olanı, düşük seviyeli bir varlık tarafından ele geçirilmektir. Ele geçirilmek çarpık bir uygulamadan kaynaklanır. İnsanlara gerçekten çok büyük zararlar verir ve Futi tarafından ele geçirilmenin sonuçları korkutucudur. Uygulamaya başladıktan kısa bir süre sonra bazı kişiler hastaları tedavi etmek ve zengin olmak takıntılarına kapılır ve sürekli bunları düşünür. Bu kişiler esas olarak çok iyi bir karaktere sahip olabilirler veya zaten onlarla ilgilenen bir ustaları da bulunabilir. Bununla birlikte, tedaviye başlayıp servet yapmaya başlayınca işler kötüye gitmeye başlar. O durumda, bahsettiğimiz türden varlıkları çekmeye başlarlar. Her ne kadar bizim fiziksel boyutumuzda değilseler de onlar gerçekten varolmaktadır.

Bu tip bir uygulayıcı aniden Göksel Göz'ünün açıldığını ve o anda gong'a sahip olduğunu hisseder fakat aslında Futi beynini kontrol altına almıştır. Bu varlık kendi gördüğü imgeleri kişinin beynine yansıtır ve onda Göksel Göz'ünün açıldığı kanısını uyandırır. Fakat aslında kişinin Göksel Gözü hiçbir şekilde açılmamıştır. Futi ya da hayvan neden bu kişiye gong vermek istiyor? Ona neden yardım etmek istiyor? Çünkü evrenimizde hayvanların xiulian uygulaması yasaklanmıştır. Xinxing hakkında hiçbir şey bilmedikleri ve kendilerini geliştiremeyecekleri için, hayvanların doğru ve erdemli bir xiulian uygulama yolu elde etmelerine izin verilmez. Bunun sonucu olarak, insan vücuduna yapışmak ve insan özü elde etmek isterler. Bu evrende bir başka kural daha vardır, şöyle ki: Kayıp yoksa kazanç yoktur. Bu yüzden sizin şöhrete ve kişisel kazançlara olan arzularınızı tatmin etmek, gidermek isterler. Sizi zengin ve şöhret sahibi yapacaklardır, fakat size karşılık beklemeden, boş yere yardım etmezler. Birşey istemektedirler: Sahip olduğunuz *özü*. Sizi terk etme zamanı geldiğinde geriye hiçbir şeyiniz kalmaz, çok zayıf düşer veya bitkisel hayata girersiniz. Buna zayıf xinxing sebep olur. “Sadece tek bir doğru düşünce yüz şeytanı bastırır” diye bir deyiş vardır. Doğru ve Erdemli olduğunuzdan kötülükleri üzerinize çekmezsiniz. Diğer bir deyişle, asil bir uygulayıcı olun, saçmalıklardan uzak durun ve sadece tek bir erdemli xiulian yolunda ilerleyin.

(6) Bir uygulama erdemli bir uygulama yolu olsa bile, kişi çarpık anlamda bir uygulama yapabilir.

Bazı insanların öğrenmiş olduğu uygulama sistemleri doğru ve erdemli xiulian uygulamalarından geliyor olsa bile, insanlar kendilerine karşı katı olmamaları, xinxinglerini geliştirmekte başarısız olmaları ve egzersizleri yaparken negatif düşünceler taşımaları yüzünden, farkında olmayarak çarpık bir anlamda uygulama yapabilirler. Örneğin, kişi ayakta yapılan egzersizleri veya meditasyonu yaparken, aslında akıllı para, şöhrette ve zenginlikte olabilir, veya aklından "O bana yanlış yaptı, olağanüstü yetenekler elde edince onunla hesaplaşacağım" gibi düşünceler geçiyor olabilir. Veya, şu ya da bu olağanüstü yeteneği düşünmektedir, bu suretle de uygulamasına kötü unsurlar katmakta ve aslında çarpık bir anlamda xiulian uygulamaktadır. Bu çok tehlikelidir çünkü kendisine, düşük seviyeli varlıklar gibi, oldukça kötü birtakım şeyler çekebilir. Ve belki de bu kişi sebep olduğu şeyi bilmemektedir. Sahip olduğu takıntı ve saplantılar çok güçlüdür – belirli şeyleri elde etmek için tutku ile bir yol, yöntem, uygulama arayıp bulmaya çalışmak bir işe yaramaz – ve taşıdığı niyetler doğru ve erdemli değildir, bu yüzden Shifu'su onu koruyamaz. Uygulayıcıların, problemlere sebep olmasın diye, xinxinglerini muhafaza etmek, doğru düşüncelerini korumak ve hiçbirşey arzulamamak zorunda olmalarının sebebi budur.

II.Bölüm Falun Gong

Falun Gong, Buda Okulunun Falun Xiulian Dafa uygulamasından gelir. Falun Gong, Buda Okulunun özel qigong uygulamalarından biri olup, kendisini Buda okulundaki diğer olağan xiulian yöntemlerinden ayıran özelliklere sahiptir. Bu xiulian sistemi geçmişte uygulayıcılarından çok yüksek düzeyde xinxing ve doğuştan gelen sağlam bir altyapıyı şart koşan zorlu bir xiulian sistemiydi. Daha fazla sayıda uygulayıcının kendini geliştirirken, aynı zamanda kendini adanmış uygulayıcı kitlesinin ihtiyaçlarını karşılamak üzere, onu yeniden düzenledim ve şu anda toplum için uygun bir hale gelmiş olan bu bir set xiulian uygulama metodunu halka açtım. Değişikliklere rağmen, bu uygulama hala diğer uygulamaların, onların öğretilerinin ve seviyelerinin çok daha ötesindedir.

1.Falun'un İşlevi

Falun Gong'un Yasa Tekerleği (Falun) evren ile aynı doğaya sahiptir çünkü O evrenin bir minyatürüdür. Falun Gong uygulayıcıları sadece olağanüstü yeteneklerini ve gong kuvvetlerini hızlı bir şekilde geliştirmekle kalmazlar, aynı zamanda çok kısa bir süre içerisinde emsalsiz bir güce sahip olan *Falun* da oluştururlar. Bir defa oluştuktan sonra kişinin Falun'u canlı, akıllı bir varlık olarak varlığını sürdürür. Otomatik olarak uygulayıcının alt karın bölgesinde durmaksızın döner, sürekli olarak evrenden enerji emerek ve dönüştürerek sonunda uygulayıcının esas bedenindeki enerjiyi gong'a çevirir. Böylece de, "Fa'nın uygulayıcıyı arındırma" etkisine ulaşılır. Bu şu anlama gelir; kişi her an egzersizleri yapmasa bile, Falun kişiyi durmaksızın arındırmaya devam eder. İçsel olarak, Falun kişinin kendisine kurtuluş sunar. Kişiyi daha güçlü, daha sağlıklı, daha zeki ve daha bilge kılar ve uygulayıcı herhangi bir sapmadan korur. Aynı zamanda kişiyi düşük karakter sahibi olan kişilerin engellemelerinden de korur. Dışsal olarak, Falun hem rahatsızlıkları tedavi eder hem de başkaları için kötülüğü yok eder ve bütün anormal koşulları temizler. Falun alt karın bölgesinde saat yönünde dokuz defa ve saat yönünün aksine dokuz defa olmak üzere sürekli döner. Saat yönünde dönerken etkin bir biçimde evrenden enerji çeker ve bu enerji çok kuvvetlidir. Kişinin gong kuvveti arttıkça dönme gücü daha da yükselir. Bu, maksatlı biçimde baş üstünden *qi* boşaltma girişimleri ile elde edilemeyecek bir durumdur. Saat yönünün aksine dönerken enerji yayar ve tüm varlıklara kurtuluş imkânı sunarak bütün düzensizlikleri normale çevirir. Uygulayıcının çevresindekiler bundan yararlanır. Ülkemizdeki tüm Qigong uygulamaları arasında Falun Gong, "Fa'nın uygulayıcıyı arındırdığı" ilk ve tek xiulian usulüdür.

Falun en kıymetli olandır ve hiçbir miktardaki para ile kıyaslanamaz. Ustam Falun'u bana aktardığında, Falun'un başka hiçbir kimseye aktarılmamasını; binlerce yıldır xiulian uygulaması yapan kişilerin dahi ona sahip olmak istediğini ama başaramadığını söyledi. Bu xiulian düzeni, birkaç on yılda bir tek bir kişiye aktarılan xiulian düzenlerinin aksine çok çok uzun bir süre sonra sadece bir kişiye aktarılabilir. Bu sebeple Falun son derece kıymetlidir. Onu halka açıp biraz daha zayıf bir hale gelmesi için ayarlamış olsak da, o hala aşırı derecede kıymetlidir. Bunu elde eden uygulayıcılar xiulian yolunun yarısına ulaşmıştır. Sizin için geriye kalan tek şey xinxing'inizi geliştirmektir ve

bunun ardından sizi çok yüksek seviyeler beklemektedir. Elbette, önceden belirlenmiş ilişkiye sahip olmayan kişiler, uygulamaya başladıktan kısa bir süre sonra uygulamayı bırakabilir ve o durumda da, onlarda bulunan Falun yok olur.

Falun Gong Buda Okuluna aittir ancak Buda okulu sahasının ötesine geçer: biz tüm evreni geliştiririz. Geçmişte Buda Okulu xiulian'ı sadece Buda okulu ilkelerini öğretirken Dao Okulu xiulian'ı sadece Dao Okulu ilkelerini öğretti. Hiçbiri evren hakkında, onun temel seviyesinden gelen bir açıklama getirmedi. Evren, maddesel yapısının yanında kendine ait bir doğaya sahip olması sebebiyle insana benzer. Bu doğa üç kelime ile özetlenebilir: Doğruluk(*Zhen*)-Merhamet(*Shan*)-Hoşgörü(*Ren*). Dao Okulu xiulian öğretisi anlayışını Doğruluk üzerine odaklar: gerçeği ifade etmek, doğru olanı yapmak, özüne ve asıl benliğe dönmek ve sonunda gerçek bir varlık olmak. Buda Okulu xulian öğretisi Merhamet üzerine odaklanır: yüce bir hoşgörü geliştirmek ve tüm varlıklara kurtuluş sunmak. Bizim xiulian uygulamamız Doğruluk(*Zhen*)- Merhamet(*Shan*)- Hoşgörü(*Ren*)i eş zamanlı bir şekilde geliştirir ve biz uygulamamızda direkt olarak evrenin temel doğasına sıkı sıkıya yapışır, en sonunda da evrene asimile oluruz.

Falun Gong hem zihnin hem bedeninin geliştirilmesi uygulamasıdır. Uygulayıcının gong kuvveti ve karakteri belirli bir seviyeye ulaştığında bu dünyada hem Aydınlanmaya ulaşacağı (Gong'un Serbest Bırakılması: *Kai-Gong*) hem de yok edilemez bir bedene sahip olacağı kesindir. Genel anlamda, Falun Gong, pek çok seviyeyi içeren Üçlü Diyar İçindeki Fa ve Üçlü Diyar Ötesindeki Fa olarak kısımlara ayrılır. Umarım ki kendini uygulamaya adanmış olan bütün uygulayıcılar kendilerini azimle geliştirir, xinxinglerini vazgeçmeden yükseltir ve spiritüel mükemmeliğe ulaşmayı başarabilirler.

2. Falun'un Yapısı

Falun Gong'un Yasa Tekerleği (Falun'u) zekaya sahip yüksek enerji maddesinden oluşup sürekli devinim içinde olan bir vücuttur. O, uçsuz bucaksız olan evrenin tamamının hareket yasalarına göre döner. Bir anlamda Falun evrenin minyatürüdür.

Falun'un merkezinde Falun'un merkezi olan Buda Okulunun simgesi srivatsa, bulunur (Sanskritçe'de srivatsa "bütün iyi talihin bir araya gelmesi" anlamındadır (*Ci Hai* sözlüğüne bakınız). Rengi altın sarısına yakın ve taban rengi parlak kırmızıdır. 卐 Falun'nun merkezidir. Dış halkanın taban rengi turuncudur. Dört Tai-Ji simgesi ve dört Buda Okulu srivatsa'sı sekiz yönde sıralanmıştır. Kırmızı ve siyah renklerden oluşan Tai-Ji simgesi Dao Okuluna aitken kırmızı ve mavi renklerden oluşan Tai-Ji ise İlk Büyük Dao Okuluna aittir. Dört küçük srivatsa da altın sarısıdır. Falun'un taban rengi periyodik olarak kırmızıdan turuncuya, yeşile, maviye, çivit mavisine ve eflatuna dönüşür. Bunlar alışılmadık derecede güzel renklerdir (renkli ek'e bakınız). Merkezdeki srivatsa 卐 ve Tai-Ji'nin renkleri değişmez. Farklı büyüklüklerdeki srivatsa'lar, Falun gibi kendi başlarına dönerler. Falun evren'e kök salmıştır. Evren dönmektedir, tüm galaksiler dönmektedir ve Falun da dönmektedir. Göksel Gözü alt seviyede olanlar Falun'un bir vantilatör gibi dönmekte olduğunu görebilir ve Göksel Gözü daha üst seviyede olanlar ise alışılmadık derecede güzel ve ışıltılı tüm Falun imgesini görebilir ve bu da uygulayıcıyı xiulian yolunda daha gayretli ilerleyerek hızlı bir gelişim göstermesi için cesaretlendirir.

3. Falun Gong Xiulian'ın Özellikleri

(1) Fa Uygulayıcıyı Arıtır

Falun Gong uygulaması yapanlar sadece hızlı bir biçimde gong kuvveti ve olağanüstü yetenekler geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda xiulian yoluyla Falun'da elde ederler. Falun kısa bir süre içinde oluşabilir ve bir defa şekillendiğinde çok kuvvetlidir. Uygulayıcıları sapmalardan koruyabildiği kadar, düşük seviyeli xinxinge sahip olan insanların yaratacağı engellemelerden de koruyabilir. Falun Gong'un ilkeleri, geleneksel xiulian usullerinin ilkelerinden tamamen farklıdır. Bunun sebebi, Falun'un oluşuktan sonra durmaksızın kendi başına dönmesi, akıllı bir varlık biçiminde mevcudiyetini koruması ve sürekli olarak uygulayıcının alt karın bölgesinde enerji toplamasıdır. Falun dönme yoluyla evrenden otomatik bir biçimde enerji alır. Falun "Fa'nın uygulayıcıyı arındırma" hedefine kesinlikle sürekli dönmesi sebebiyle ulaşır, bu da kişi her an egzersiz yapmasa dahi Falun'un sürekli olarak

uygulayıcıyı geliştirdiği anlamına gelir. Hepiniz bildiğiniz üzere sıradan insanlar gündüz çalışıp geceleri de dinlenmek zorundadır. Bu durum egzersizleri yapmak için çok kısıtlı bir süre bırakır. Sürekli olarak egzersiz yapma düşüncesi elbette günde yirmi dört saat egzersiz yapma amacına hizmet etmeyecektir. Durmaksızın egzersiz yapma hedefi başka hiçbir usul ile gerçekleştirilemez. Ancak, Yasa Tekerleği (Falun) durmaksızın döner ve içe doğru dönerken büyük miktarda *qi* emer (enerjinin aldığı ilk biçim). Falun gece ve gündüz hiç durmaksızın, Falun'un her kısmında bulunan emilmiş *qi*'yi depolamaya ve dönüştürmeye devam eder. Qi'yi yüksek-seviyeli maddeye dönüştürür ve sonunda onu uygulayıcının vücudu içerisinde gong'a çevirir. İşte bu "Fa'nın uygulayıcıyı arındırması"dır. Falun Gong'un xiulian'ı dan (*İksir*) uygulaması yapan diğer tüm uygulama yöntemlerinden veya qigong yöntemlerinden tamamen farklıdır.

Falun Gong'un temel özelliği, dan(*İksir*)'dan ziyade Falun gelişimidir. Şu ana kadar halka açıklanan bütün xiulian uygulaması yöntemleri – hangi okul veya xiulian uygulaması olduğuna bakılmaksızın – ister Budizm'in veya Taoizm'in kolları olsun veya insanlar arasında yayılan hangi yol olursa olsun- hepsi *Dan* geliştirmiştir. Ve aynı şekilde pek çok yan kapı xiulian yolu da bu yapıdadır. O uygulamalar, Dan (İksir) usulü qigong isimlendirilir. Keşişlerin, rahibelerin ve Daoistlerin uyguladığı xiulian uygulamaları, dan (İksir) geliştirme yolundan gitmiştir. Eğer bu kişiler yakınlırlarsa, geriye günümüz modern bilimsel cihazlarının ne olduğunu anlayamadığı sert ve çok güzel bir maddeden oluşan sarıra (She-Li-Zi) bırakır. Aslında onlar – bizim boyutumuzdan değil - diğer boyutlardan toplanmış olan yüksek enerji maddesidir. O dan (İksir)'dir. Dan(*İksir*)-usulü Bu Dan geliştirme metodunu uygulayanlar için bir yaşam süresinde Aydınlanmaya ulaşmak çok zordur. Geçmişte dan(*İksir*)-usulü qigong uygulayan pek çok kişi *Dan*'larını yükseltmeyi denerdi. Kişinin *Dan*'ı Niwan Sarayı'na bir kez yükseltildikten sonra, daha fazla yükselmesi mümkün olmamış ve orada sıkışıp o kişinin ölümüne sebep olmuştur.

Bazıları onu kasten ve bilerek patlatmak istedi fakat bunu yapabilmelerinin hiçbir yolu yoktu. Şunun gibi bazı olaylar da vardı; birinin büyük babası xiulian yolunda başarılı olmadı, bu yüzden ömrünün sonuna geldiğinde dan (*İksir*)'ını yerinden çıkarıp oğluna aktardı; babası xiulian yolunda başarı sağlayamadı, bu yüzden o da

hayatının sonunda çıkarıp bu kişiye verdi. Ondan sonra bile o kişi hala fazla birşey elde edemedi. Bu gerçekten çok zordur! Elbette pek çok iyi xiulian uygulaması vardır. Eğer birilerinden gerçek öğretiler alabilirsiniz çok da kötü değildir, ancak büyük ihtimalle o kişi de size yüksek seviyedeki öğretileri aktarmayacaktır.

(2) Ana Bilincin Geliştirilmesi

Herkesin ana bilinci vardır. Kişi birşeyler yapmak ve düşünmek için çoğunlukla Ana Bilincine güvenir. Ana Bilince ek olarak kişinin aynı zamanda bir veya daha fazla Yardımcı Bilinçleri ve atalarından aktarılan ruhları da vardır. Yardımcı Bilinç(ler) Ana Bilinç ile aynı isme sahiptir ancak genel olarak daha yetenekli ve daha yüksek seviyeli. Bizim insan toplumumuz tarafından yanıtlanamaz ve kendine ait olan boyutu görebilir. Pek çok xiulian uygulaması Yardımcı Bilinci geliştirme yolunu izlemişken, kişinin bedeni ve Temel Bilinci sadece bir araç vazifesi görmüştür. Bu uygulayıcılar çoğunlukla olayların farkında değildir ve hatta kendilerini iyi bile hissederler. Kişi için toplum içinde yaşarken kendisi için elverişli olan şeylerden sıyrılması çok çok zordur- özellikle de takıntılı ve saplantılı olduğu şeylerden. Bu yüzden, pek çok xiulian yöntemi egzersizlerin trans halindeyken – mutlak trans durumundayken – yapılması üzerinde durur. Trans durumunda iken dönüşüm gerçekleştiğinde aslında yardımcı bilinç farklı bir toplum içinde dönüşür ve bu süreçte kendini geliştirir. Birgün Yardımcı Bilinç uygulamasını tamamlar ve gong'unuz ile birlikte ayrılır. Ana bilinciniz ve vücudunuz için geriye hiç bir şey kalmamıştır ve yaşam boyu süren xiulian uygulamanız başarısızlığa uğramıştır. Ne kadar da yazık. Bazı tanınmış qigong ustaları her türden olağanüstü yeteneğe hükmeder ve bunlarla birlikte itibar ve saygı gelir. Fakat sahip oldukları gong'un aslında kendi vücutlarında gelişmemiş olduğunu hala bilmiyorlar.

Bizim Falun Gong'umuz doğrudan Ana Bilinci geliştirir; gong'un gerçekten de sizin kendi vücudunuzda gelişmesini sağlarız. Yardımcı bilinç de elbette bundan payını alacaktır; her ne kadar ikinci planda olsa da, o da gelişir. Bizim uygulamanız, toplum içersinde yaşarken en komplike durumlar altındayken, xinxinginizi geliştirmenizi sağlayacak ve yükselmenizi sağlayacak katı xinxing kriterlerine sahiptir – aynen çamurda yetişen lotus çiçeği gibi. İşte bu yüzden xiulian

uygulamanızda başarıya ulaşabilirsiniz. Falun Gong'un çok kıymetli olmasının sebebi budur. Kıymetlidir çünkü gong'u elde eden sizsiniz, siz kendinizsiniz. Fakat aynı zamanda uygulaması da çok zordur. Zorluk, en karmaşık çevrede sizi geliştirecek ve sınayacak bir yol seçmiş olmanızda yatmaktadır.

Bizim uygulamamızın amacı Asıl Bilinci geliştirmek olduğu için, uygulamanızı daima Ana Bilinç yönlendirmelidir. Kararları Yardımcı Bilince bırakmak yerine, Ana Bilinç almalıdır. Aksi takdirde birgün gelecek Yardımcı Bilinç uygulamasını daha yüksek bir seviyede tamamlayıp, vücudunuz ve Ana Bilincinize geride hiçbir şey bırakmadan gong'unuzu alarak gidecektir. Yüksek seviyelere doğru xiulian uygularken, Ana bilinciniz uyku durumundaymış gibi ne yaptığınızı bilmez hale gelmemelidir. Egzersizleri yapanın, xiulian ile yükselenin ve xinxing'ini yükseltenin siz kendiniz olduğunuz konusunda net olmalısınız - sadece o zaman hakimiyeti elinizde tutabilir ve gong elde edebilirsiniz. Bazen dalgınken, nasıl yapıldığını bile bilmeden bir şeyler yapabilirsiniz. Aslında bu sırada etkin olan Yardımcı Bilincinizdir; hükmeden Yardımcı Bilincinizdir. Eğer oturma pozisyonunda meditasyon yaparken gözlerinizi açar ve karşınızdaki kendinizi görürseniz, o durumda o sizin Yardımcı Bilincinizdir. Eğer yüzünüz kuzeye bakar şekilde meditasyon yaparken bir anda kendinizi kuzey yönünde bulur ve "Acaba nasıl dışarıya çıktım" diye şaşırırsanız, dışarıya çıkan sizin gerçek benliğinizdir. Orada oturan sizin fiziksel bedeniniz ve Yardımcı Bilincinizdir. Bunlar birbirinden ayırt edilebilir.

Falun Gong egzersizlerini yaparken bilincinizi tamamen yitirmemelisiniz. Bunu yapmak Falun Gong'un Yüce Yolu ile paralellik göstermez. Egzersizleri yaparken zihninizi uyanık İmalıdır. Eğer gerçek bilinciniz güçlüyse uygulama içerisinde hiçbir sapma olmayacaktır çünkü hiçbir şey size gerçek anlamda zarar veremeyecektir. Eğer gerçek bilinciniz zayıf ise, vücudunuza birtakım şeyler gelebilir.

(3) Egzersizlerin Yön ve Vakit Olmaksızın Yapılması

Çoğu xiulian usulü hangi vakitte ve hangi yöne doğru egzersiz yapılmasının en iyisi olduğu konusunda seçici davranır. Bizim bu gibi şeylerle hiçbir ilgimiz yoktur. Falun Gong xiulian'ı evrenin doğası ve evrenin evrim ilkeleri doğrultusunda yapılır. Bu yüzden, yön ve zaman

önemli değildir. Aslında bizler egzersizleri yaparken her yönde bulunan ve sürekli dönen Falun içinde bulunuyoruz. Bizim Falun'umuz evren ile eş zamanlıdır. Evren hareket halindedir, Samanyolu hareket halindedir, dokuz gezegen güneşin etrafında dönmektedir ve Dünyanın kendisi de dönmektedir. Hangi yön kuzey, güney, doğu ve batıdır? Bu yönleri, dünyada yaşayan insanlar belirlemişlerdir. Bu nedenle, hangi yöne bakıyor olursanız olun, bütün yönlere bakıyor olacaksınız.

Bazı kişiler en iyisinin egzersizleri geceyarısı yapmak olduğunu söylerken, diğerleri öğlen veya daha farklı bir vakitte yapılmasının en iyisi olduğunu söyler. Biz bununla da ilgilenmiyoruz çünkü siz egzersizleri yapmıyorken bile Falun sizleri geliştirmektedir. Falun, uygulamanızda size her saniye yardım etmektedir - Fa uygulayıcıyı arındırmaktadır. Dan (*İksir*)-usulü qigong uygulamalarında, kişiler Dan geliştirir; Falun Gong'da ise kişiyi geliştiren Fa'dır. Zamanınız olduğunda egzersizleri daha sık yapın ve zamanınız kısıtlı ise daha az yapın. Bu durum, esneklik.

4. Zihin ve Bedenin Birlikte Geliştirilmesi

Falun Gong hem zihni hem de bedeni birlikte geliştirir. Egzersizleri uygulamak öncelikle kişinin asıl vücudunu değiştirir. Asıl vücut bir kenara bırakılmayacaktır. Temel bilinç fiziksel vücut ile bütünleşir ve kişinin tüm varlığının tamamen geliştirilmesi amacına ulaşır.

(1) Kişinin Asıl Vücudunun Değiştirilmesi

İnsan vücudu farklı moleküler yapılar ve bileşenler ile birlikte et, kan ve kemiklerden oluşmuştur. İnsan vücudunun moleküler oluşumu xiulian ile yüksek enerji maddesine dönüştürülür. O durumda insan vücudu artık kendine has olan maddelerden oluşmaz çünkü vücudun kendine özgü temel nitelikleri bir değişimden geçmiştir. Ancak uygulayıcılar sıradan insanlar arasında yaşayıp xiulian uygulaması yapmaktadır ve insan toplumunun işleyiş düzenini bozamazlar. Bu yüzden, bu çeşit bir değişim ne kişinin vücudundaki orijinal moleküler yapıyı ne de molekülerinin düzenli olan dizilimini değiştirir; sadece orijinal moleküler yapıyı değiştirir. Vücudun eti yumuşaklığını korur, kemikler hala serttir ve kan hala akışkandır. Bir bıçak yarasında hala kanama meydana gelecektir. Çin'in Beş Element kuramına göre her şey

metal, tahta, su, ateş ve topraktan oluşmuştur. İnsan vücudu da bundan farklı değildir. Bir uygulayıcı asıl vücudunda değişimler geçirdiğinde - ki bu da yüksek enerji maddesinin orijinal moleküler bileşimlerin yerine geçmesiyle olur - insan vücudu o noktadan itibaren artık kendine özgü orijinal maddelerden oluşmaz. İşte bu “beş elementin ötesine geçiş” olarak bilinen kavramın ardında yatan ilkedir.

Zihin ve vücudu birlikte geliştiren uygulamaların en belirgin özelliği, insan yaşamını uzatması ve yaşlanmayı durdurmasıdır. Bizim Falun Gong’umuz da bu belirgin özelliğe sahiptir. Falun Gong’un işleyişi şöyledir: İnsan bedeninin moleküler bileşimini temelden değiştirir, toplanılan yüksek enerji maddesini tüm hücrelerde biriktirir ve en sonunda bu yüksek enerji maddesinin hücrenel bileşenler ile yer değiştirmesine imkân verir. Artık metabolizma diye bir şey var olmayacaktır. Böylece kişi vücudunu diğer boyutlardan toplanmış olan maddelerden oluşan bir yapıya kavuşturarak beş elementin ötesine geçer. Bu kişi içinde bulunduğumuz zaman ve mekân ile sınırlanmadığı için, sonsuza kadar genç kalacaktır.

Tarihte çok uzun yaşam sürecine sahip, tamamlanmaya ulaşmış olan pek çok keşiş vardır. Günümüzde sokaklarda yürüyen ve birkaç yüz yaşında olan kişiler bulunmaktadır, sadece sizler onların kim olduğunu bilemezsiniz. Onları diğerlerinden ayırt edemezsiniz çünkü onlar çok genç görünüşlüdür ve sıradan insanlarla aynı günlük kıyafetleri giyerler. İnsanın yaşam süresi, şu an olduğu kadar kısa olmamalıdır. Modern bilimin bakış açısına göre konuşacak olursak, insanlar 200 yıldan daha uzun süre yaşayabilme potansiyeline sahip olmalıdır. Kayıtlara göre, İngiltere’de, 207 yaşına kadar yaşamış olan Femcath isiminde bir kişi vardır. Japonya’da Mitsu Taira isimli kişi 242 sene yaşamıştır. Ülkemizdeki Tang hanedanlığı döneminde, Hui Zhao adlı rahip 290 sene yaşamıştır. Fujian eyaletindeki Yong Tai ilçesi tarihsel kayıtlarına göre Chen Jun, Tang hanedanlığı dönemindeki imparator Xi-Zong’un hükümrânlığı altında Zhong-He zamanında (881AD) doğmuştur. 443 sene yaşadıktan sonra Yuan hanedanlığı (1324AD) döneminde Taiding zamanı ölmüştür. Tüm bunlar kayıt altında olup istendiğinde araştırılabilir, hiç biri peri masalı değildir. Falun Gong uygulayıcılarımızın yüzünde uygulamalar sebebiyle şimdi eskiye göre dikkate değer biçimde daha az kırışık var, yüzleri daha pembe ve sağlıklı bir parlıtya sahip. Kendilerini enerjik hissediyorlar

ve yürürken veya çalışırken azıcık bile yorgun düşmüyorlar. Bu yaygın bir olgu. Ben onlarca yıldır uygulama yapmaktayım ve çevremdekiler yüzümün son 20 yılda pek değişmediğini söylüyor. Şimdi sebebini biliyorsunuz. Bizim Falun Gong’umuz vücudu geliştirmeye yönelik çok kuvvetli unsurlar içerir. Falun Gong uygulayıcıları yaş olarak sıradan insanlardan oldukça farklı görünür, gerçek yaşlarını göstermezler. Sonuç olarak zihin ve vücudu birlikte geliştiren tüm xiulian uygulamalarının ortak özelliği: yaşam sürecini uzatmak, yaşlanmayı yavaşlatmak ve yaşam beklentilerini uzatmaktır.

(2) Falun Kozmik Dolaşımı

Vücudumuz küçük bir evrendir. İnsan bedeninin enerjisi vücut etrafında dolaşır ve bu, küçük evrenin dolaşımı ya da kozmik dolaşım olarak adlandırılır. Seviyeler açısından ifade edersek, Ren ve Du meridyenlerinin bağlanması sadece yüzeysel bir kozmik dolaşımdır. Bedenin geliştirilmesinde hiçbir etkiye sahip değildir. Mikro Kozmik Dolaşım aslında beden içinde Niwan sarayından Dantian’a doğru dolaşır. Bu içsel dolaşım yoluyla, kişinin tüm meridyenleri ya da enerji kanalları açılır ve vücudun içinden dışına doğru genişler. Falun Gong’umuz tüm meridyenlerin daha en başında açık olmasını gerektirir.

Makro Kozmik Dolaşım sekiz ilave meridyenin hareketidir ve bütünsel bir döngüyü tamamlamak için bedenin etrafında dolaşır. Eğer Makro Kozmik Enerji Dolaşımı açılırsa, bu, kişinin yerden yükselebildiği bir duruma sebep olur. İşte bu, Dan (İksir) xiuliani kitabında bahsedilen “güpegündüz insanın havalanması” deyimini ifade edilen şeydir. Bununla birlikte yükselmenizi önlemek için bedeninizde bir bölge genellikle kilitlenir. Yine de bu durum sizi şöyle bir konuma getirecektir: Hızlı ve çaba sarf etmeksizin yürüyebilecek ve yokuş tırmanırken adeta birinin sizi arkadan ittiğini hissedeceksiniz. Kozmik enerji Dolaşımı aynı zamanda bir tür olağanüstü yeteneğin de ortaya çıkmasına neden olabilir. Farklı organlarda mevcut olan qi’nin yer değiştirmesini sağlayabilir. Kalbe ait olan qi mideye kayabilir. Midenin qi’si bağırsaklara gidebilir vs. Kişinin gong kuvveti arttıkça, eğer bu yetenek vücudun dışına salınırsa, teleportasyon olağanüstü yeteneği ortaya çıkar. Bu tip bir Kozmik Dolaşım aynı zamanda Meridyen Cennetsel Döngüsü ya da Cennet ve Dünya Cennetsel Döngüsü olarak da adlandırılır. Ancak onun hareketi de hala vücudun

dönüştürülmesi gayesini gerçekleştiremez. Bu yüzden buna denk olan, Sınır hattı Kozmik Dolaşımı olarak adlandırılan bir başka kozmik dolaşım daha olması gerekmektedir. Sınırhattı Kozmik Dolaşımı şu şekilde dolandır: Huiyun ya da Bai-Hui akupunktur noktalarından doğar ve vücutta, yin ve yang'ı ayıran sınır çizgileri boyunca ilerler.

Falun Gong'daki kozmik dolaşım, bilindik uygulama yollarında ele alınıp, tartışılan Ekstra Sekiz Meridyen hareketinden çok daha muazzamdır. O, bedenın başından sonuna birbirini kesen tüm enerji kanallarının hareketidir. Bedenin tüm enerji kanalları ve damarları derhal açılmalı ve hepsi birlikte hareket etmelidir. Bunlar zaten bizim Falun Gong'umuzun kapsamındadır ve herhangi şekilde maksatlı olarak çaba sarf etmeniz ya da bunları zihinsel yönlendirme ile kontrol altında tutmaya çalışmanız gerekmez. Eğer böyle bir çaba içine girerseniz yanlış yöne gidersiniz. Konferanslarım esnasında, vücudunuzun dışına, otomatik bir şekilde dönen enerji mekanizmaları kuruyorum. Enerji mekanizmaları yüksek seviye xiulian için olan emzalsiz şeylerdir ve onlar, egzersizlerimizi otomatikleştiren şeyin bir parçasıdır. Aynen Falun gibi, aralıksız bir şekilde dönerek, tüm içsel enerji kanallarının ve damarlarının hareket halinde olmasını sağlarlar. Kozmik Dolaşım üzerinde çalışmamış olmanıza rağmen bu enerji kanalları aslında çoktan harekete geçirilmiştir ve hem içeride hem de dışarıda beraberce hareket halindedirler. Biz egzersizlerimizi bedenın dışında var olan enerji mekanizmalarını kuvvetlendirmek için yapıyoruz.

(3)Enerji Kanalların Açılması

Enerji kanallarının açılmasının amacı, enerji dolaşımını sağlamak, hücrelerin moleküler yapısını değiştirmek ve onları yüksek enerji maddesine dönüştürmektir. Uygulayıcı olmayanların enerji kanalları dar ve tıkanıktır. Uygulayıcıların enerji kanalları aşamalı olarak parlaklaşır ve tıkanık olan kısımlar açılır. Uzun süredir uygulama yapanların enerji kanalları genişler ve uygulama sürecinde daha yüksek seviyelere ulaştıkça daha da genişler. Bazı kişilerin enerji kanalları parmak genişliğine ulaşır. Fakat enerji kanallarının açılması kendi başına ne kişinin xiulian seviyesini gösterir ne de gong'unun yüksekliğini. Enerji kanalları egzersizler yapma vasıtasıyla parlaklaşıp genişleyecek ve en sonunda tek bir bütün haline gelip birbirine bağlanacaktır. Bu aşamada kişinin hiçbir enerji kanalı ya da akupunktur

noktası olmayacaktır. Başka bir ifade ile kişinin tüm vücudu enerji kanalına ve akupunktur noktası haline gelmiş olacaktır. Ancak bu seviye dahi kişinin xiulian'ı tamamladığı anlamına gelmez. Bu sadece Falun Gong uygulaması sürecindeki bir seviyenin kendini göstermesidir. Bu seviyeye ulaşmak, kişinin Üçlü Diyar İçindeki Fa (*Shi-Jian-Fa*) uygulamasının sonuna ulaştığını gösterir. Bahsi geçen durum aynı zamanda dış görünümü açısından oldukça dikkate değer olan ve ‘‘Başın Üzerinde Toplanmış Üç Çiçek’’ olarak isimlendirilen bir duruma da sebep olur. O aşamada, gong sütunu bir hayli yükselmiş olacak ve her biri şekil ve forma sahip olan pek çok olağanüstü yetenek gelişmiş olacaktır. Başın tepe noktasında 3 çiçek belirir, biri kasımpatıyı diğeri de lotusu andırır. Bu üç çiçeğin her biri kendi etrafında dönerken aynı zamanda birbirleri etrafında da dönerler. Her bir çiçeğin üzerinde gökyüzüne ulaşan aşırı derecede yüksek bir sütun bulunur. Bu üç sütun da çiçeklerle birlikte döner ve kişi başının ağırlaştığını hisseder. Fakat o aşamada kişi sadece Üçlü Diyar içindeki Fa uygulamasının son adımına ulaşmıştır.

5. Niyet (Yi-Nian)

Falun Gong uygulaması düşünce ile yönetmeyi içermez. Kişinin niyeti her ne kadar komutlar gönderebilse de, kendi başına hiçbir şey başaramaz. Gerçekte iş başında olan ise, zeki bir varlığın düşünme kapasitesine sahip olan ve beyin sinyallerinden komutlar alabilen süpernormal yeteneklerdir. Fakat birçok kişinin, özellikle de qigong çevrelerinden olan pek çok kişinin, bu konuda farklı teorileri vardır. Onlar düşüncenin pek çok şey başarılabilceğini düşünüyor. Bazıları düşüncüyü, olağanüstü yetenekleri geliştirmek, göksel gözü açmak, hastalıkları tedavi etmek, nesnelere hareket ettirmek için kullanmaktan bahsediyor. Bu görüşler yanlıştır. Düşük seviyelerde, sıradan insanlar arasında düşünceler; duyu organlarını ve kol ve bacakları yönlendirir. Daha yüksek seviyelerde ise uygulayıcının düşünceleri bir derece yükselir ve olayları gerçekleştirmesi için olağanüstü yetenekleri yönlendirir. Yani bir başka deyişle, olağanüstü yetenekler düşünce tarafından yönlendirilir. Bizim düşünceye bakışımız böyledir. Bazen diğerlerini tedavi eden bir qigong ustası görürüz. Usta daha parmağını kaldırmadan hasta iyileştiğini söyler ve tedavinin ustanın düşüncesi tarafından yapıldığını düşünür. Aslında ustanın yaptığı şey, bir çeşit olağanüstü yeteneği göndermek ve kişiyi tedavi etmek ya da bir şeyler

yapması için onu yönlendirmektir. Olağanüstü yetenekler bir başka boyutta hareket eder, bu yüzden sıradan insanlar onları gözleri ile göremez. İşin aslını bilmeyenler tedaviyi, düşüncenin gerçekleştirdiğini düşünür. Bazı insanlar düşüncenin hastalıkları iyileştirmek için kullanılabileceğine inanıyor ve bu da insanları yanlış yönlendiriyor. Bu bakış açısı açıklığa kavuşturulmalıdır.

İnsan düşüncesi bir çeşit mesaj, bir enerji tipi ve maddesel bir varlık biçimidir. İnsan düşündüğünde, beyin bir frekans üretir. Bazen bir mantrayı tekrarlamak oldukça etkili olabilir. Neden? Çünkü evrenin kendine ait bir titreşimsel frekansı vardır ve mantranızın frekansı, evrenin o frekansıyla uyduğunda bir etki ortaya çıkar. Yine de, bunun etkin olması için, elbette, pozitif bir doğaya sahip olması gerekir çünkü çarpık ve yoz şeylerin evrende varlığını sürdürmesine izin verilmez. Düşünceler ile yönlendirme, düşünmenin kendine özel bir biçimidir. Yüksek seviyedeki bir büyük qigong ustasının Fa Bedenleri, onun asıl vücudu tarafından kontrol edilir ve yönlendirilir. Bir Fa-Shen'in (Fa Bedeni) de kendine ait düşünceleri ve bağımsız olarak sorunları çözüp görevleri yerine getirme kabiliyeti vardır. Tamamen bağımsız bir varlıktır. Aynı zamanda, Fa Bedenleri qigong ustasının asıl vücudunun düşüncelerini bilir ve görevlerini bu düşünceler doğrultusunda yerine getirir. Örneğin eğer qigong ustası belirli bir kişinin hastalığını tedavi etmek isterse Fa Bedeni oraya gider. O düşünce olmadan Fa Bedenleri oraya gitmezler. Fakat yapılması gerçekten çok iyi olacak bir şey gördüklerinde onu kendi başlarına yaparlar. Bazı ustalar henüz aydınlanmaya ulaşmamıştır ve kendilerinin hala bilmediği fakat Fa Bedenlerinin bildiği şeyler vardır.

Düşüncenin başka bir formu daha vardır ve bu İlham olarak isimlendirilir. İlham kişinin ana bilincinden gelmez. Ana Bilincin bilgi dağarcığı oldukça sınırlıdır. Eğer sadece ve sadece ana bilince güvenerek henüz bu toplumda mevcut olmayan birşeyi üretip bulmaya kalkışırsanız pek bir işe yaramaz. İlham yardımcı bilinçten gelir. Yaratıcı işlerle veya bilimsel araştırmalar ile uğraşan bazı insanlar tüm beyin güçlerini sarf edip bir noktada takılıp kaldıkları zaman, her şeyi bir yana bırakır, bir süre dinlenir veya yürüyüşe çıkar. Bu sırada ilham herhangi bir çaba sarf etmeksizin bir anda gelir. Hemen bunları çabucak not almaya başlarlar ve bir şeyler yaratırlar. Çünkü, Ana Bilinç kuvvetli olduğu zaman beyni kontrol eder ve gösterdiği tüm efora karşın ortaya

bir şey çıkmaz. Ana Bilinç rahatladığı anda Yardımcı Bilinç işlev göstermeye başlar ve beyni kontrol eder. Yardımcı bilinç farklı bir boyuta ait olduğu için ve içinde bulunduğumuz bu boyut tarafından sınırlanmadığı için, yeni şeyler yaratabilir. Fakat, yardımcı bilinç insan toplumuna baskın gelemmez ya da toplumun düzenini bozamaz; insan toplumunun gelişimini etkilemesi yasaktır.

İlham iki kaynaktan gelir. Biri Yardımcı Bilinçtir. Yardımcı Bilinç bu dünya tarafından yanıtlanamaz ve ilhamı yaratabilir. Diğer kaynak ise yüksek seviyeli varlıkların yönlendirmesi ve rehberliğidir. Kişiler yüksek seviyeli varlıklar tarafından yönlendirildiğinde, zihinleri açılır ve çarpıcı şeyler yaratabilirler. Hem toplumda hem evrende meydana gelen tüm gelişmeler kendi belirli yasalarını takip eder. Hiçbir şey tesadüfi olmaz.

6.Falun Gong'da Xiulian Seviyeleri

(1) Yüksek Seviyelerde Xiulian

Falun Gong xiulian uygulaması gerçekten çok yüksek seviyelerde gerçekleştiği için, gong oldukça hızlı bir biçimde gelişir. Yüce bir xiulian yolu aşırı derecede basit ve kolaydır. Falun Gong'un az sayıda egzersizi vardır. Buna rağmen geniş kapsamlı olarak bakıldığında geliştirilecek pek çok şey de dâhil olmak üzere vücudun bütün unsurlarını yönetir. Kişinin xinxing'i yükselmeye devam ettiği sürece gong'u da hızlı bir biçimde artar; maksatlı olarak çaba oranı düşüktür, herhangi bir özel usul uygulaması, antik zamanlardaki gibi bir kazanın altına ateş yakıp toparlanan kimyasallardan bir iksir yapmak ya da daha fazla ateş ve kimyasal madde toparlamak için çabalamaya gerek yoktur. Düşünceler ile yönlendirmeye bel bağlamak oldukça karmaşıktır ve kişinin kolayca yanlış yola sapmasını sağlayabilir. Benim burada size sağladığım yöntem en uygun ve mükemmel yöntemdir fakat aynı zamanda da en zordur. Bir uygulayıcı için diğer usulleri kullanarak Süt-Beyaz Beden durumuna erişmesi, on yıllar, hatta daha fazla sürer. Fakat biz sizleri derhal bu aşamaya getiriyoruz. Hatta siz hissetmeden bile, o seviye geçilmiş olabilir. Sadece birkaç saat alabilir. Gün gelir kendinizi çok hassas hissedersiniz ve sadece çok kısa bir süre geçmesinin ardından, o kadar da hassas hissetmeyebilirsiniz. Aslında kayda değer bir seviyeyi geçmişsinizdir.

(2) Gong'un Tezahürleri

Falun Gong öğrencileri bedensel düzenlemelerden geçtikten sonra, Dafa xiulian uygulaması için uygun olan konuma: Süt-Beyaz Beden konumuna gelir. Gong, sadece bu konuma ulaşılmasının ardından gelişir. Yüksek seviyede Göksel Göze sahip olan kişiler gong'un uygulayıcının cilt yüzeyinde geliştiğini ve ardından da vücut tarafından emildiğini görebilir. Gong gelişimi ve emilmesi, seviye seviye devam eden ve kimi zaman da gerçekten çok hızlı bir şekilde kendisini tekrarlayan bir süreçtir. Bu, gong gelişiminin ilk safhasıdır. İlk safhanın ardından uygulayıcının bedeni artık sıradan, normal bir vücut değildir. Uygulayıcı Süt-Beyaz Beden durumuna ulaştıktan sonra bir daha asla hasta olmayacaktır. Her ne kadar benzerlik gösterse de, muhtelif noktalarda ortaya çıkabilecek veya belirli bölgelerde oluşabilecek rahatsızlıklar hastalık değildir: buna karma sebep olur. Gong gelişiminin ikinci safhasından sonra, kişinin sahip olduğu zeka sahibi varlıklar oldukça büyür ve çevrede dolaşarak konuşabilme kabiliyetine kavuşur. Bunlar bazen seyrek bazen de çok büyük bir yoğunluk içerisinde. Birbirleri ile konuşabilirler. Bu akıllı varlıkların içinde çok büyük miktarda enerji birikir ve bu, onun asıl bedenini değiştirmek için kullanılır.

Falun Gong uygulamasının belirli bir ileri seviyesinde, bazen uygulayıcının vücudunun tamamında Yinghai'ler belirir. Yaramazlık yaparlar, oyun oynamaktan hoşlanırlar ve iyi yaradılışlılardır. Ayrıca bir başka vücut da oluşturulabilir: Ölümsüz Bebek (Yuan-Ying). Lotus çiçeğinden çok güzel bir taht üzerinde oturur. Xiulian yolu ile geliştirilen Ölümsüz Bebek, yin ve yang'ın insan bedeninde birbirine karışması yoluyla yaratılır. Hem erkek hem kadın uygulayıcılar aynı şekilde Ölümsüz Bebek geliştirebilirler. Başlangıçta Ölümsüz Bebek çok küçüktür. Yavaş yavaş büyür ve en sonunda da uygulayıcının boyutuna ulaşır. Tamamen uygulayıcı ile aynı görünüme sahiptir ve gerçekten uygulayıcının bedeninde varlığını sürdürür. Olağanüstü yetenekleri olan kişiler kişiye baktığında, onun çift bedene sahip olduğunu söyleyecektir. Aslında bu kişi gerçek bedenini geliştirmeyi başarmıştır. Bir de ayrıca, xiulian uygulaması ile birçok Fa Bedeni de geliştirilebilir. Kısacası, bu evrende geliştirilebilecek herşey Falun

Gong'da geliştirilebilir; diğer xiulian uygulama yöntemlerinde geliştirilen yeteneklerin tamamı Falun Gong'un kapsamındadır.

(3) Üçlü Dünya Ötesindeki Fa Xiulian Uygulaması

Uygulayıcılar, Falun Gong egzersizlerini yaparak, enerji kanallarını sürekli olarak genişletip onları birbirine bağlayarak, sonunda tek bir bütün haline getirebilirler. Yani, kişi enerji kanalları ve akupunktur noktalarının artık mevcut olmadığı ya da tam tersi, enerji kanallarının ve akupunktur noktalarının her yerde mevcut olduğu bir xiulian konumuna kadar uygulama yapar. Bu hala kişinin Aydınlanma'ya ulaştığı anlamına gelmemektedir, sadece Falun Gong xiulian sürecinde bir görünümün formudur ve bir seviyenin yansımasıdır. Bu seviyeye ulaşıldığında, kişi Üç Diyar İçindeki Fa uygulamasının sonundadır. Kişinin geliştirdiği gong oldukça kuvvetlidir ve şekillenmesi tamamlanmıştır. Aynı zamanda, bu kişinin gong sütunu çok yüksektir ve başının tepe noktasında üç çiçek belirlemiştir. Fakat bu safhada, kişi sadece Üçlü Diyar İçindeki Fa uygulamasında son adımı atmıştır.

Diğer adıma geçildiğinde geride hiç bir şey kalmaz çünkü kişinin tüm olağanüstü yetenekleri vücudun en derin boyutuna sıkıştırılır ve kişi vücudun saydam bir durumda olduğu Saf-Beyaz Vücut durumuna geçer. Bir adım daha ileriye gidildiğinde, bu kişi aynı zamanda “Buda bedeninin geliştirilmesi” olarak bilinen Üçlü Diyar Ötesindeki Fa uygulamasına geçer. Bu seviyede geliştirilen olağanüstü yetenekler, süperdoğal güçler kategorisine dahildir. Uygulayıcı bu seviyede sınırı olmayan güçlere sahip olacak ve inanılmaz derecede kudretli bir hale gelecektir. Kişi daha yüksek seviyelere ulaştığında, yüce bir aydınlanmış varlık haline gelmek için xiulian uygulayacaktır. Bütün bunlar xinxing'inizi nasıl geliştirdiğinize bağlıdır. Kendinizi hangi seviyeye kadar geliştirdiğiniz Meyve Konmunuzdur. Kendini adamış olan uygulayıcılar erdemli bir xiulian yolu bulur ve Doğru Meyveyi elde eder – ki bu kusursuzluktur.

III.Bölüm Xinxing Gelişimi

Falun Gong'un tüm uygulayıcıları en birincil öneme sahip olarak xinxing gelişimi uygulamalı ve xinxing'i, gong gelişiminin kilit noktası

olarak görmelidir. Bu, yüksek seviyelerdeki xiulian için olan ilkedir. Tam olarak söylemek gerekirse, seviyenizi belirleyen gong kuvveti, egzersiz yoluyla değil, xinxing gelişimi yoluyla geliştirilir. Xinxing geliştirmek söylemesi kolay ama yapması zor bir iştir. Uygulayıcılar çok büyük çaba sarf etmek, aydınlanma kapasitesini geliştirmek, birbiri ardına gelen zorluklara göğüs germek, dayanması neredeyse imkansız gibi görünen sıkıntılara dayanmak zorundadır. Bazı kişilerin gong'u senelerce uygulama yapmış olmalarına rağmen neden gelişmedi? Temel sebepler şunlardır: birincisi xinxing'i ihmal ederler, ikincisi, yüksek seviyeli erdemli bir uygulama sistemi bilmezler. Bu noktayı aydınlatmak gerekir. Bir uygulama sistemi öğreten birçok usta, xinxing hakkında konuşur – onlar gerçek şeyler öğretmektedir. Xinxing'e hiç değinmeden sadece hareketler ve teknikler öğretenler, aslında çarpık bir uygulama öğretmektedir. Bu yüzden, uygulayıcılar yüksek seviyelerde uygulama yapmaya geçmeden önce, xinxing'lerini geliştirmek için çok büyük gayret sarf etmek zorundadır.

1. Xinxing'in Derin Anlamı

Falun Gong'da bahsedilen “xinxing” sadece “erdem” kelimesi ile özetlenemez. O, erdemden çok daha fazlasını içerir. Erdem (*De-Diğ*) de dahil olmak üzere, olguların pek çok farklı tarafını içerir. Erdem, kişinin xinxing'inin tezahürlerinden sadece tek birtanesidir, bu yüzden xinxing'in anlamını kavramak için sadece erdem'i kullanmak yeterli değildir. Xinxing, kazanç ve kayıp olgularının nasıl ele alınacağını kapsar. “Kazanç” evrenin doğasına uyum sağlamak içindir. Evrenin doğasını Zhen-Shan-Ren oluşturur. Bir uygulayıcının evrenin doğasına olan uyumunun derecesi, sahip olduğu erdem miktarına yansır. “Kayıp” açgözlülük, servet peşinde koşma, şehvet, arzu, öldürme, kavga, hırsızlık, soygun, aldatma, kıskançlık..v.s gibi negatif düşüncelerin ve davranışların terk edilmesi içindir. Eğer kişi yüksek seviyelere doğru xiulian uyguluyorsa, insanın doğasında varolan “isteğin” peşinde koşmayı kırıp geçmeli, kendini bundan kurtarmalıdır. Yani bir başka ifade ile, tüm bağımlılık, takıntı ve saplantılarınızı terk etmeli, itibar ve kazanca ilişkin tüm meseleleri hafife almalısınız.

Eksiksiz ve bütünsel bir insan, beden ve kişilikten oluşur. Benzer şekilde, evren ile birlikte, maddi yapısının varoluşu ile birlikte, aynı zamanda Zhen-Shan-Ren doğası da varolmaktadır. Herbir hava

zerreciği bu doğayı kendisinde barındırır. Bu doğa kendisini insan toplumunda iyi hareketlerin ödüllendirilmesi ve kötülüklerin ise ceza bulması biçiminde gösterir. Yüksek bir seviyede bu doğa kendini olağanüstü yetenekler olarak gösterir. Kendisini bu doğa ile aynı doğrultuda muhafaza edenler iyi, bu doğadan uzaklaşanlar ise kötü kişilerdir. Bu tabiata uyum sağlayanlar ve onunla bütünleşenler Dao'yu elde eden kişilerdir. Bu doğaya uyum sağlamak için, uygulayıcıların çok yüksek bir xinxing'e sahip olması gerekir. Sadece o yolla kişi yüksek seviyelere doğru xiulian uygulaması yapabilir.

İyi bir insan olmak kolaydır fakat xinxing'i geliştirmek kolay değildir - uygulayıcılar zihinsel olarak istekli ve kararlı olmalıdır. Eğer zihninizi düzeltecekseniz, içtenlik ön şarttır. İnsanlar toplumun karmakarışık bir hale gelmiş olduğu bir dünyada yaşıyor. Siz her ne kadar iyi birşeyler yapmak istesenez de, sizin bunu yapmanızı istemeyen insanlar olabilir; siz başkalarına zarar vermek istemesenez de, çeşitli nedenlerle başkaları size zarar verebilir. Bunlardan bazıları açık olmayan, anlaşılmasız sebeplerden meydana gelir. Sebepleri anlayabilecek misiniz? O durumda ne yapmanız gerekiyor? Bu dünyadaki güçlükler xinxing'inizi her an için sınavı, test eder. Tarif edilemez derecede küçük düşürüldüğünüzde, haklarınız çiğnendiğinde, para ve şehvet tarafından baştan çıkarıldığınızda, bir güç savaşında, ihtilaf ve anlaşmazlık durumlarında öfke ve kıskançlık ortaya çıktığında, toplumda ve aile içinde gerçekleşen muhtelif anlaşmazlıklarda ve her türlü zorluğu yaşayıp deneyimlerken, xinxing kriterlerini durmaksızın yakından takip edebilecek misiniz? Elbette eğer her şeyin üstesinden gelebilseydiniz zaten aydınlanmış bir varlık durumuna gelmiş olurduunuz. Bununla birlikte, çoğu uygulayıcı xiulian'a sıradan bir insan olarak başlar ve xinxing gelişimleri yavaş yavaş gerçekleşir; yukarı doğru adım adım çıkar. Azimli ve kararlı uygulayıcılar sıkıntılara göğüs germeye hazır olur ve sarsılmaz bir zihinle şiddetli sıkıntılarla yüzleşirlerse en sonunda Doğru Meyve Konumu'nu elde edeceklerdir. Umuyorum ki, siz uygulayıcılar, her biriniz, xinxing'inizi özenle korur ve gong kuvvetinizi hızlı bir biçimde arttırırsınız!

2. Kayıp ve Kazanç

Hem qigong hem de dini çevreler kayıp ve kazançtan bahseder. Bazıları "kayıp" olgusunu yardımseverlik, iyi işler yapmak, ihtiyacı olanlara

destek olmak biçiminde “kazanç” olgusunu ise gong kazanma şeklinde değerlendirir. Tapınaklardaki rahipler kişinin yardımsever olması gerektiğini söyler. Bu anlayış, kayıp olgusunun anlamını kısıtlamaktadır. Bizim bahsettiğimiz kayıp çok daha geniştir - daha büyük ölçeklidir. Bizim sizden istediğimiz, sıradan insanların bağımlılıklarını kaybetmeniz ve bu takıntıları terketmeyen düşünce yapınızdır. Eğer sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz şeylerden vazgeçebilir ve bırakmanızın mümkün olmadığını düşündüğünüz şeyleri bırakırsanız bu kayıp gerçek manasını bulacaktır. Yardım sunmak ve yardımseverlik sergilemek kaybın sadece bir parçasıdır.

Sıradan bir insan prestijin, refahın, daha iyi bir yaşam standartının, daha fazla konforun ve daha fazla paranın keyfini sürmek ister. Bunlar sıradan insanların gayeleridir. Uygulayıcılar olarak, bizler farklıyızdır çünkü bizim elde ettiğimiz gong'dur - bu şeyler değil. Bizler kişisel kazanç konusuna fazla önem vermemeli ve onu hafife almalıyız ama bizden gerçek anlamda herhangi bir maddi kayba uğramamız istenmiyor; biz toplum içerisinde xiulian uyguluyoruz ve sıradan insanların yaşadığı gibi yaşamamız gerekiyor. Sizin için kilit nokta, bağımlılıklarınızı kırıp geçebilmektir - sizden hiçbir şey kaybetmeniz istenmiyor. Size ait olan hiçbirşeyi kaybetmeyecek ve size ait olmayan hiçbirşeyi elde edemeyeceksiniz. Eğer bu gibi şeyler elde ettiyseniz, geri ödenmek zorundalardır. Kazanmak için kaybetmek zorundasınız. Elbette, bir gecede aydınlanmış bir varlık haline gelmek ne kadar mümkün değil ise, herşeyi bir anda iyi bir şekilde ele alarak üstesinden gelmek de bir o kadar mümkün değildir. Fakat yavaş yavaş gelişim göstererek ve adım adım yükselerek, buna ulaşılabilir. Ne kadar kaybettiyseniz bir o kadar kazanacaksınız. Daima kişisel kazançla ilgili konuları hafife almalı ve daha fazla kazanmanız üzerine sakın bir zihne sahip olmayı tercih etmelisiniz. Maddi şeylere gelince, birtakım kayıplar yaşayabilirsiniz fakat erdem ve gong anlamında kazanacaksınız. Bu bir gerçektir. Prestijinizi, paranızı veya kişisel çıkarlarınızı değil tokuş edip, niyetli bir biçimde ve kasıtlı olarak erdem ve gong kazanamazsınız. Aydınlanma kapasiteniz yükseldikçe, bunu daha da iyi anlayabilmelisiniz.

Yüksek seviyeli Taoist bir uygulama yapmış olan bir kişi bir zamanlar şöyle demiş: “Başkalarının istediklerini ben istemiyorum, ve başkalarının sahip olduklarına sahip değilim; ancak ben başkalarının

sahip olmadıklarına sahibim ve başkalarının istemediği şeyleri ben istiyorum.” Sıradan bir insanın tatmin olduğunu hissettiği bir an neredeyse yok gibidir. Bu insanlar yerde öylesine duran ve hiç kimsenin almak istemediği taşlar dışında herşeyi isterler. Fakat o Taoist uygulayıcı: “O halde o taşları ben alırım” dedi. Bir atasözü şöyle der: “Nadir olma durumu o şeyi değerli kılar, kıtlık ise onu benzersiz yapar.” Taşlar burada kıymetsiz olabilir ancak diğer boyutlarda çok değerli olabilir. Bu sıradan insanların anlayamadığı bir prensiptir. Yüce erdeme sahip çok sayıda aydınlanmış, yüksek seviyeli ustanın, hiçbir malı mülkü yoktur. Onlar için vazgeçilemeyecek olan hiçbir şey yoktur.

Xiulian yolu en doğru olan yoldur ve uygulayıcılar aslında en zeki kişilerdir. Sıradan insanların elde etmek için mücadele ettiği şeyler ve anlık kazanımlar sadece kısa bir süreç için geçerlidir. Mücadele sonunda birşeyler elde etseniz dahi, bir şeyleri bedava bulsanız veya küçük bir miktar kara geçseniz ne olacak? Sıradan insanlar arasında bir değiş vardır: “Doğduğunda beraberinde hiç bir şey getiremezsin ve öldüğünde de hiçbir şeyi beraberinde götüremezsin.” Dünyaya hiçbir şeye sahip olmadan geldiniz ve onu terk ederken de hiç bir şey götüremezsiniz –kemikleriniz dahi küllere karışacak. Tonlarca para sahibi olsanız ya da rütbe, mevki sahibi olsanız dahi fark etmez – giderken yanınızda hiç bir şey götüremezsiniz. Fakat gong Ana Bilincinizin vücudunda geliştiği için, o beraberinizde götürülebilir. Size söylediğim şey gong’un zor elde edildiğidir. O, o kadar kıymetli ve elde edilmesi zordur ki, hiçbir miktardaki para ile değiş tokuş edilemez. Gong’unuz ileri bir seviyeye ulaştığında, bir gün gelir de artık daha fazla xiulian uygulamamaya karar verirsiniz, herhangi bir kötülük yapmadığınız müddetçe, sahip olduğunuz gong’unuz arzu ettiğiniz herhangi bir materyale dönüşebilir – onların hepsini elde edebilirsiniz. Ancak o andan sonra artık uygulayıcıların sahip olduklarına sahip olmazsınız. Onun yerine, sadece, kişinin bu dünyada elde edebileceği şeylere sahip olursunuz.

Kişisel çıkarlar bazı insanları, başkalarına ait olan şeyleri elde etmek için uygunsuz yöntemler kullanmaya sürükler. Bu insanlar çok büyük bir şey elde ettiğini düşünür. Fakat gerçek şu ki, o kazancı, sahip oldukları erdemi diğer kişiler ile takas ederek elde etmişlerdir, sadece bunu bilmiyorlar. Bir uygulayıcı için ise bu durum, sahip olduğu gong’un azalması anlamına gelebilir. Uygulayıcı olmayan bir kişi için,

kişinin hayat beklentisinden veya başka birşeyden bir azalmanın olması biçiminde gerçekleşebilir. Kısacası dengeleme olacaktır. Bu, evrendeki bir ilkedir. Sürekli olarak başkalarına kötü davranan, aşağılayıcı sözlerle onlara zarar veren ve bunun gibi şeyler yapan bazı insanlar vardır. Bütün bu kötü şeyleri yaparlarken, sahip oldukları erdemin, ona karşılık gelen miktarını o kişiye verirler, erdemlerini başkalarına zarar verdikleri veya aşağıladıkları için o kişiler ile değiş tokuş ederler.

Bazıları iyi bir insan olmanın bir dezavantaj olduğunu düşünür. Sıradan bir insanın bakış açısına göre iyi bir insan dezavantajlı durumdadır. Ancak, onların elde ettiği şey sıradan insanların elde edemeyeceği birşeydir: son derece kıymetli beyaz bir madde olan erdem'dir. Erdem olmadan kişi gong'a sahip olamaz -bu mutlak bir gerçektir. Neden pek çok kişi xiulian uygulaması yapıyor ancak gong'u gelişmiyor? Tam olarak nedeni şudur ki, o kişiler erdem geliştirmiyorlar. Pek çok kişi erdemi vurgular ve erdemin geliştirilmesini talep eder, ancak erdemin nasıl gong'a dönüştüğüne dair gerçek ilkeleri açıklayamaz. Bu, kişinin kendi başına idrak etmesine bırakılır. Tripitaka'nın on bine yakın cildi ve Sakyamuni'nin kırk yıldan fazla bir süre boyunca öğrettiği prensiplerin tamamı, sadece tek bir konudan bahseder: Erdem. Taoist xiulian uygulamaları ile ilgili olan antik Çin kitaplarının hepsi erdemden (De) söz eder. Lao Zi'nin beş bin kelime kitabı, Dao-De-Jing'de erdemi vurgular. Bazı insanlar hala bunu anlamıyor.

Şimdide “Kayıp”tan bahsedelim. Kazandığımız zaman, kaybetmek zorundasınız. Gerçek anlamda xiulian uygulamak istediğiniz zaman, bazı sıkıntılarla karşılaşacaksınız. Bunlar hayatınızda kendini gösterdiğinde, ufak tefek bedensel sıkıntılar yaşayabilir veya vücudunuzun çeşitli yerlerinde rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz ancak o bir hastalık değildir. Sıkıntılar aynı zamanda toplumda, aile içinde ya da işyerinde de ortaya çıkabilir –her şey mümkündür. Kişisel kazançlar ya da duygusal gerilimler aracılığı ile aniden anlaşmazlık baş gösterecektir. Amaç xinxing'inizi geliştirmenizi sağlamaktır. Bu olaylar çoğunlukla bir anda ortaya çıkar ve aşırı derecede şiddetli görünür. Sizi kızdıran veya çok kötü birşeyle karşılaşırsanız, itibarınızı zedeleyerek veya sizi uygunsuz bir duruma sokarak mahçup olmanıza neden olan bir olayla karşılaşırsanız, o an itibarı ile onu nasıl ele alıp değerlendireceksiniz? Eğer sakın ve soğukkanlı kalırsanız – eğer bunu

başarabilirsiniz – bu sıkıntı vasıtasıyla xinxing’iniz gelişmiş ve gong’unuz da aynı oranda yükselmiş olacaktır. Bunu biraz başarırırsanız, biraz kazancınız olacaktır. Ne kadar kazanacağınız, ne kadar terk edeceğinizdir. Genellikle sıkıntılı bir durum içindeyken bunun farkına varamayabiliriz ancak denemeliyiz. Kendimizi sıradan insanlar olarak görmemeliyiz. Anlaşmazlıklar doğduğunda kendimizi daha yüksek standartlarda tutmalıyız. Xinxing’imiz sıradan insanlar arasında gelişecek çünkü onların arasında xiulian uyguluyoruz. Hata yapmamız ve bunlardan bir şeyler öğrenmemiz kaçınılmazdır. Rahat bir durumdayken ve hiçbir sorunla karşılaşmazken gong’unuzun gelişmesi mümkün değildir.

3. Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörünün Eş Zamanlı Gelişimi

Bizim uygulamamız Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörü’yü (Zhen- Shan- Ren) eş zamanlı geliştirir. “Doğruluk”, gerçeği söylemek, doğrulukla davranmak, kişinin özüne, gerçek benliğine dönmesi ve en sonunda da gerçek bir kişi olması hakkındadır. “Merhamet”, yüce bir merhamet duygusu geliştirmek, iyi şeyler yapmak ve insanları kurtarmak hakkındadır. Biz özellikle Hoşgörü’yü vurgulayıp, üzerinde duruyoruz. Sadece hoşgörü ile kişi yüce erdeme sahip bir kişi olmaya doğru kendisini geliştirebilir. Hoşgörü çok güçlü bir şeydir; Doğruluk ve Merhametten daha baskındır. Tüm xiulian süreci boyunca sizden hoşgörülü olmanız, xinxing’inize dikkat etmeniz ve kendinize hakim olmanız istenir.

Sorunlarla karşılaştığımızda olayları hoşgörü ile karşılamamız kolay değildir. Bazıları şöyle der, “Dayak yediğinde karşılığını vermiyorsan, iftiraya uğradığında cevap vermiyorsan, ya da eğer ailen, akrabaların ve yakın arkadaşlarının önünde rezil olduğunda geçiştirip, buna katlanıyorsan, Ah Q ya dönmüş olmuyor musun?” Söyleyeyim ki, her zaman ve her anlamda normal davranıyorsanız, eğer zekanız da diğer insanlardan daha az değilse ve sadece kişisel çıkarları ve menfaatleri hafife alıyorsanız, hiç kimse size aptal demeyecektir. Kendine hakim olabilmek ne zayıflıktır ne de Ah Q olmaktır. Bu büyük bir iradenin ve kişisel kontrolün sergilenmesidir. Çin tarihinde bir keresinde bir kişinin bacakları arasından sürünerek geçerek küçük düşen Han Xin adında bir kişi vardır. Bu, büyük bir hoşgörü gösterisiydi. Eski bir deyiş vardır: “Sıradan bir insan küçük düşürüldüğünde kavga için hemen kılıcına

sarılır.” Bu şu anlama gelir, sıradan bir insan küçük düşürüldüğünde kötülüğe kötülükle karşılık verip misilleme yapmak için kılıcını çekecek, diğerlerine küfredecek veya onlara yumruklar savuracaktır. İnsan olma ve burada bir yaşam sürme fırsatı kolay gelen bir şey değildir. Bazı insanlar egoları için yaşarlar -ki buna gerçekten de değmez - ve bu sadece aşırı derecede yorucudur. Çin’de bir deyiş vardır: “Bir adım geriye atınca sınırsız bir deniz ve gökyüzü keşfedersin.” Sorunlarla karşılaştığınız zaman bir adım geriye atın, işte o zaman tamamen farklı bir manzara göreceksiniz.

Bir uygulayıcı çatışma yaşadığı kişilere ya da onu doğrudan mahcup eden kişilere sadece merhamet göstermemeli, aynı zamanda onlara karşı cömert bir tutum takınmalı ve hatta onlara teşekkür etmelidir. Eğer onlarla bu sıkıntıları yaşamayı xinxing’inizi nasıl yükseltebilirsiniz? Siyah madde beyaz madde haline nasıl dönüşebilir? Gong’unuzu nasıl geliştirebilirsiniz? Sıkıntılarının ortasında, o durumun içinde olmak zordur fakat kendinizi kontrol etmek zorundasınız. Gong kuvvetiniz yükseldikçe sıkıntılar giderek daha da artacaktır. Herşey xinxing’inizi yükseltip yükseltmeyeceğinizle bağlıdır. Bu sıkıntı başlangıçta sizi üzebilir ve sizi dayanılmaz derecede, öylesine ki damarlarınızı titretecek şekilde sinirlendirebilir. Ancak patlamaz ve sinirinize hâkim olabilirsiniz, bu iyidir. Tahammül etmeye, bilinçli olarak tahammül etmeye başladınız. O zaman yavaş yavaş ve sürekli olarak xinxing’inizi geliştirecek ve bu gibi şeyleri gerçekten hafife alacaksınız. İşte bu, daha da büyük gelişimdir. Sıradan insanlar küçük sürtüşmeleri ve önemsiz sıkıntıları çok ciddiye alır. Onlar egoları için yaşarlar ve hiçbir şeye tahammül etmezler. Dayanamayacakları bir noktaya kadar sinirlendikleri zaman, her şeyi yapmaya cesaret edebilirler. Ancak bir uygulayıcı olarak insanların ciddiye aldıkları şeylerin çok önemsiz hatta çok saçma olduğunu göreceksiniz çünkü sizin amacınız son derecede geniş süreçlidir ve ileriye uzanmaktadır. Siz bu evren kadar uzun yaşayacaksınız. O zaman tüm bunları tekrar düşünün: Bunlara sahip olmanız ya da olmamanız hiç fark etmez. Daha geniş bir bakış açısı ile düşündüğünüzde hepsini bir kenara bırakabilirsiniz.

4. Kıskançlıktan Kurtulma

Kıskançlık xiulian’de büyük bir engeldir ve uygulayıcılar üzerinde çok büyük etkiye sahip olan birşeydir. Uygulayıcının gong kuvvetini doğrudan etkiler, diğer uygulayıcılara zarar verir ve xiulian’da yükselmemizi ciddi derecede engeller. Bir uygulayıcı olarak kıskançlığı yüzde yüz yok etmelisiniz. Bazı kişiler kendilerini xiulian’de belirli bir seviyeye kadar geliştirmiş olsalar bile, kıskançlıktan henüz yeni kurtulmuşlardır. Dahası, onu def etmek ne kadar zorsa, kuvvetlenmesi de bir o kadar kolaydır. Bu takıntının olumsuz etkileri, kişinin xinxing’inin geliştirilmiş kısımlarını kırılğanlaştırır. Neden özellikle kıskançlığı tartışmak üzere seçiyoruz? Çünkü kıskançlık Çin insanı arasında kendini gösteren en kuvvetli ve göze çarpan şeydir. İnsanların zihninde en büyük ağırlığa sahiptir. Fakat, çok sayıda insan bunun farkında değildir. Doğu kıskançlığı ya da Asya kıskançlığı olarak adlandırılır ve bu, doğunun karakteristik özelliğidir. Çin insanı oldukça içe kapanık, ağzı sıkıdır ve kendisini açıkça ifade etmez. Bütün bunlar kolayca kıskançlığa sürükler. Her şeyin iki yönü vardır. Bundan dolayı içe dönük kişiliğin hem iyi hem de kötü tarafları vardır. Batılılar nispeten daha dışa dönüktür. Örneğin okulda yüz puan alan bir çocuk eve giderken mutluluk içinde “yüz aldım!” diye bağırabilir. Komşular çocuğu tebrik etmek ve “Tebrikler Tom” demek için kapılarını pencerelerini açacaklardır. Hepsi onun adına mutlu olacaktır. Eğer bu olay Çin’de meydana gelseydi –bir düşünün- insanlar bunu duyduğunda iğrenme hissedecektir: “Yüz almış. Yani ne olmuş? Bunda gösteriş yapacak ne var?” Biri kıskançlığa yatkın olduğunda tepkisi tamamen farklıdır.

Kıskanç tipler diğerlerini aşağı görür ve başkalarının onlara baskın gelmesine izin vermez. Kendilerinden daha yetenekli birini gördükleri zaman, zihinleri sahip olduğu tüm bakış açılarını kaybeder, bunu dayanılmaz bulurlar ve gerçeği inkar ederler. Başkaları maaşına zam alınca onlar da almak ister, aynı primi almak isterler ve birşeyler yanlış gittiğinde diğerlerinin de aynı sıkıntıyı paylaşmasını isterler. Başkalarının daha fazla para kazandığını görünce kıskançlıktan gözleri döner. Durum her ne olursa olsun, eğer başkaları birşeyi onlardan daha iyi yapıyorsa bunu kabul edemezler. Bazı insanlar yaptıkları bilimsel araştırmalarda birtakım sonuçlara ulaştığında, bir ikramiye, bir prim almaktan korkuyor; başkalarının kıskanç hale gelmesinden korkuyor. Belirli onurlar ile ödüllendirilmiş bazı insanlar kıskançlık ve küçümsemelerden çekindiği için, bunları göstermeye, ifşa etmeye

cesaret edemiyor. Bazı qigong ustaları diğer qigong ustalarının derslerini görmeye tahammül edemiyor, bu yüzden onları rahatsız edecek şeyler yapıyorlar. Bu xinxing problemidir. Birlikte qigong egzersizleri yapan bir grup içerisinde, bazı kişilerin egzersizleri yapmaya sonradan başladığını fakat bununla birlikte olağanüstü yetenekleri de ilk olarak onların geliştirdiğini farzedelim. Bu durumda: “Övünecek neyi var ki? Ben senelerce uygulama yaptım ve büyük bir deste sertifikam var. Nasıl benden önce normal ötesi kabiliyetler geliştirebilir?” diyen insanlar olacaktır. Ardından kıskançlığı ortaya çıkacaktır. Xiulian uygulaması iç dünyaya odaklanır ve bir uygulayıcı kendisini geliştirmeli ve problemlerin kaynağını bulmak için kendi içine bakmalıdır. Kendiniz üzerinde çok sıkı bir şekilde çalışmalı ve yeterli olmadığınız alanlarda kendinizi geliştirmeye çalışmalısınız. Eğer anlaşmazlığın kaynağını bulmak için katı bir şekilde başkalarına bakarsanız, diğerleri xiulian’da başarıya ulaşıp yükselirken, geride kalan bir tek siz olursunuz. Tüm zamanınızı boşa harcamış olmayacak mısınız? Xiulian, kendinizi geliştirmeniz içindir!

Kıskançlık aynı zamanda uygulayıcı arkadaşlarınıza da zarar verir, mesela, birinin yaptığı kötüler diğerlerinin dinginlik durumuna girmesini zorlaştırır. Bu yapıdaki bir kişi olağanüstü yeteneklere sahip olduğunda, bu kabiliyetleri, kıskançlık sebebiyle arkadaşlarına zarar vermek için kullanabilir. Örneğin, bir kişi oturmuş meditasyon yapıyor ve gelişimi de oldukça iyi bir şekilde ilerliyor. Gong’a sahip olduğu için orada bir dağ gibi oturuyor. Sonra iki varlık çevrede süzülerek dolaşmaya başlıyor; bunlardan birisi geçmişte bir keşiş olan ve kıskançlık yüzünden Aydınlanmaya erişememiş olan bir kişi; her ne kadar belirli oranda bir gong sahip olsa da Tamamlanmaya ulaşamamış olan bir kişi. Kişinin meditasyon yaptığı yere ulaştıklarında biri “Şu şahıs burada meditasyon yapıyor. Hadi onun etrafında dolaşalım” der. Diğerisi ise “Geçmişte Tai Dağının bir kenarını koparmıştım” der ve ardından uygulayıcıya vurmaya kalkışır. Ancak elini kaldırdığında aşağı indiremez. Bu varlık uygulayıcıya vuramaz çünkü o kişi, doğru ve erdemli bir xiulian uygulaması yapmaktadır ve koruyucu bir kalkana sahiptir. Erdemli bir yolda kendini geliştiren kişiye zarar vermek istemiştir ve bu ciddi bir mesele haline gelir, bu yüzden cezalandırılacaktır. Kıskanç kişiler başkalarına olduğu kadar kendilerine de zarar verir.

5. Bağımlılıklardan Kurtulma

“Takıntı, saplantı ve tutkulara sahip olmak” ile bahsedilen, kendisini bundan kurtaramayan veya hiç bir nasihati dinlemeyecek kadar inatçı olan kimi uygulayıcıların, belirli bir objenin ya da amacın peşinde amansız ve aşırı bir biçimde koşmasıdır. Bazı kişiler, bu dünyada, olağanüstü yetenekler peşinde koşmaktadır ve elbette bu, onların yüksek seviyelere doğru uygulama yapmasını etkileyecektir. Duygular ne kadar kuvvetliyse, terk edilmesi bir o kadar zordur. Zihinleri daha fazla kararsızlaşır ve daha fazla hayal kırıklığına uğrar. Daha sonra bu kişiler hiçbir şey elde edemediklerini düşünürler ve öğrenmiş oldukları şeylerden kuşku duymaya bile başlarlar. Bağımlılıklar, takıntı ve saplantılar insani arzulardan doğar. Takıntı, saplantı ve tutkuların karakteristik özellikleri, hedeflerinin ya da amaçlarının apaçık bir biçimde sınırlı, oldukça net ve belirli olmasıdır; ve kişi genellikle bu bağımlılık, takıntı ve saplantıların farkında bile olmayabilir. Sıradan bir insanın pek çok takıntı, saplantı ve tutkusu vardır. Birşeylerin peşine düşmek ve onlara sahip olmak için gerekli her yolu deneyebilir. Bir uygulayıcının bağımlılıkları ve saplantıları kendisini farklı biçimde gösterir, mesela, belirli bir olağanüstü yeteneğin peşinde koşmak, belirli bir görüşe teslim olmak, belli bir konuyu kafasına takmak...v.s gibi. Bir uygulayıcı olan sizlerin, peşinde koştuğunuz şey ne olursa olsun - o yanlıştır – birşeylerin peşinde koşmak terk edilmelidir. Buda sistemi boşluğu ve boşluğun kapısından nasıl içeri girileceğini öğretirken, Dao sistemi hiçliği öğretir. Biz en sonunda, hiçlik ve boşluk durumuna ulaşmak istiyor ve bütün bağımlılıklardan kurtulmak istiyoruz. Terk edemediğiniz her şey terk edilmek zorundadır. Olağanüstü yeteneklerin peşinde koşulması bir örnektir: Eğer onların peşinde koşuyorsanız, bu, onları kullanmak istediğiniz anlamına gelir. Bu, aslında, evrenimizin doğasının tersine gitmektir. Aslında bu hala bir xinxing meselesidir. Onlara sahip olmak istiyorsunuz; onlarla hava atmak ve başkalarının önünde onlarla gösteriş yapmak istiyorsunuz. Fakat bu yetenekler başkalarına vitrin gibi sergilenmek için değildir. Onları kullanma amacınız her ne kadar saf ve temiz olsa da ve onları sadece iyi şeyler yapmak için kullanmak istesenz dahi, iyi niyetli eyleminiz pek de iyi sonuçlar vermeyebilir. Sıradan insanlara ilişkin konuları ele almak için olağanüstü şeyleri kullanmak ille de doğru olmayabilir. Derstekilerin %70’inin göksel gözünün açıldığını söylediğimi duyduktan sonra, bazıları merak etmeye başladı: “Neden hiçbir şey

hissedemiyorum?” Eve döndüklerinde ve egzersizleri yaptıklarında, dikkatlerini başları ağrıyana kadar göksel gözlerine odaklıyorlar. Sonuçta hala bir şey göremezler. Bu bir takıntıdır. İnsanlar farklı fiziksel durumlara ve doğuştan gelen farklı temellere sahiptir. Herkesin göksel göz ile aynı anda görebilmesi mümkün değildir, ne her bir kişinin göksel gözü aynı seviyede olabilir. Bazı kişiler görebilir, bazıları ise göremeyebilir. Durum ne olursa olsun, normaldir.

Takıntı ve bağımlılıklar uygulayıcının gong gücünün gelişiminin duraksamasına veya bir yükselip azalmasına sebep olabilir. Daha da ciddi durumlarda, uygulayıcının çarpık bir yoldan gitmesine dahi sebep olabilir. Özellikle bazı olağanüstü yetenekler düşük xinxing’e sahip kişilerce kötü eylemler için kullanılabilir. Kişinin sağlam olmayan xinxing’i sebebiyle olağanüstü yeteneklerin kötü eylemler için kullanıldığı durumlar vardır. Bir yerde zihin kontrolü olağanüstü yeteneği geliştiren bir erkek üniversite öğrencisi vardı. Bu yeteneği ile, kendi düşüncelerini başkalarının düşünce ve eylemlerini kontrol etmek için kullanabiliyordu ve bu yeteneğini kötü şeyler yapmak için kullandı. Bazı kişiler egzersizleri yaparken ortaya çıkan görüntülere şahit olabilir. Bu kişiler daima net görmek ve tam olarak anlamak isterler. Bu da aynı zamanda bir takıntı biçimidir. Basit bir özel zevk dahi bazıları için bağımlılığa dönüşebilir ve ondan kurtulamazlar. Bu da aynı şekilde bir takıntı biçimidir. Doğuştan gelen özellikler ve niyetlerin farklı olması sebebiyle bazı insanlar en üst seviyeye ulaşmak için xiulian uygularken kimileri de sadece bazı şeyleri elde etmek için xiulian uygular. İkinci türden bir zihniyet kişinin xiulian gayesini mutlak şekilde sınırlandıracaktır. Eğer kişi bu tür bir takıntıdan kurtulamazsa uygulama yapsa dahi gong’u gelişmeyecektir. Bu yüzden uygulayıcılar tüm maddi kazanımları hafife almalı, hiçbir şeyin peşine düşmemeli, herşeyin doğal akışı içinde gerçekleşmesine imkan tanımalı, böylece de yeni takıntıların ortaya çıkmasından kaçınılmalıdır. Bunun yapılıp yapılamayacağı uygulayıcının xinxing’ine bağlıdır. Eğer xinxing’iniz temelden, köklü bir biçimde değişmezse ya da geriye herhangi bir takıntınız kalırsa xiulian’da başarıya ulaşamazsınız.

6. Karma

(1)Karmanın Kaynağı

Karma, erdem (De) karşıtı olan bir çeşit siyah maddedir. Budizm’de günahkar karma olarak adlandırılırken biz burada karma olarak adlandırıyoruz. Yani, kötü şeyler yapmayı “karma üretmek” olarak adlandırıyoruz. Karma, kişinin bu yaşamında ya da geçmiş yaşamlarında yanlış şeyler yapmasıyla oluşur. Örneğin, öldürmek, başkalarını istismar etmek, başkalarının haklarına tecavüz etmek, başkalarının ardından dedikodu yapmak, başkalarına karşı düşmanca davranmak ve benzeri şeyler karma yaratabilir. Buna ek olarak, bazı karmalar, atalardan, aile ve akrabalarından ya da yakın arkadaşlardan geçer. Bir kişi bir diğer kişiye yumruk savurduğunda, o kişi aynı zamanda karşısındakine beyaz maddesini de savurmaktadır, ve o kişinin bedeninde boşalan yer siyah madde ile dolmaktadır. Öldürmek, en büyük kötülüktür - bu bir suçtur ve çok büyük karma oluşturur. Karma, kişilerde hastalığa neden olan temel unsurdur. Elbette karma her zaman kendisini hastalık biçiminde göstermez - kendisini birtakım zorluklar ve bunun gibi durumlar olarak da gösterebilir. Bütün bunlar karmanın iş başında olmasıdır. Bu yüzden uygulayıcılar hiçbir kötülük yapmamalıdır. Tüm kötü davranışlar, uygulamanızı ciddi şekilde etkileyecek olan negatif etkiler ile sonuçlanacaktır.

Bazı kişiler bitkilerden *qi* toplamayı teşvik ediyor. Egzersizlerini öğretirken aynı zamanda bitkilerden nasıl *qi* toplanacağını da öğretiyorlar; büyük bir ilgiyle hangi ağaçların daha iyi *qi*’ye sahip olduğundan ve farklı ağaçların *qi* renginden bahsediyorlar. Kuzey doğu bölgemizdeki bir parkta yerlerde yuvarlanarak bir çeşit sözde qigong uygulayan bazı insanlar vardı. Ayağa kalktıklarında *qi* toplamak için çam ağaçlarının çevresinde dolanıyorlardı. Yarım sene içinde çam korusu soldu ve sarardı. Bu tür bir davranış karma üretir! Bu da öldürmektir! Bitkilerden *qi* toplamak yanlıştır; ister ülkemizin yeşillenme çabası perspektifinden, ister ekolojik dengenin korunması perspektifinden ya da ister yüksek seviyeli perspektiften bakılsın, yanlıştır. Evren, her yanından *qi* toplayabileceğiniz çok muazzam ve sınırsız bir büyüklüktedir. Dışarıya çıkın ve toplayın - bitkileri istismar edip, kötüye kullanmak niye? Eğer siz bir uygulayıcı iseniz, merhametli ve hoşgörülü kalbiniz nerede?

Her şey zekâya sahiptir. Günümüz modern bilimi, bitkilerin sadece yaşam sahip olmadığını, aynı zamanda zekâya, düşünceye, duyguya ve hatta duyu ötesi kabiliyetlere sahip olduğunu keşfetti. Göksel Gözünüz

Fa görüş seviyesine ulaştığında dünyanın tamamen farklı bir yer olduğunu göreceksiniz. Dışarıya çıktığınızda kayalar, duvarlar ve hatta ağaçlar sizinle konuşacak. Tüm nesnelere yaşama sahiptir. Bir nesne biçimlenir biçimlenmez, onun içine bir yaşam girer. Maddeleri organik ve inorganik olarak sınıflandıran bu dünya üzerinde yaşayan insanlardır. Tapınaklarda yaşayan insanlar bir kâse kırdıkları zaman üzürlürler çünkü o nesnenin kırıldığı an, onun içindeki canlı serbest kalır. O henüz yaşam yolculuğunu tamamlamıştır, bu yüzden gidecek hiçbir yeri yoktur. Bu yüzden onun hayatına son veren kişiye aşırı derecede nefret duyacaktır. Ne kadar nefret duyarsa, kişi de bir o kadar karma biriktirir. Bazı “qigong ustaları” ava dahi çıkıyor. Onların iyilikleri ve şefkatleri nereye gitti acaba? Buda ve Dao Okulları cennetin ilkelerini ihlal eden şeyler yapmaz. Kişi bu gibi şeyleri yaptığında, o bir öldürme eylemidir.

Bazı kişiler, örneğin balık veya tavuk öldürerek, ya da balık tutarak geçmişte çok fazla karma ürettiklerini söylüyor. Peki bu artık bundan sonra onların xiulian uygulayamayacakları anlamına mı geliyor? Hayır. O zamanlar bunu yaratacağı sonuçları bilmeden yaptınız, bu yüzden ek olarak karma yaratmayacaktır. Sadece gelecekte bunu tekrar yapmayın ve bu yeterli olacaktır. Eğer bunu tekrar yaparsanız ilkeleri bilinçli olarak ihlal etmiş olacaksınız ve buna izin verilmez. Bazı uygulayıcılarımız bu tip bir karmaya sahip. Seminerlerimize katılmanız, önceden belirlenmiş bir ilişkiye sahip olduğunuz ve üst seviyelere doğru xiulian uygulayabileceğiniz anlamına gelmektedir. Sinek veya sivrisinekleri içeriye girdiklerinde öldürmeli miyiz? Şu anki seviyenizdeki konuya yaklaşımınızda, eğer onları öldürürseniz bu yanlış olarak değerlendirilmez. Eğer onları dışarıya atamıyorsanız, o durumda öldürmek çok büyük bir sorun teşkil etmez. Birşeyler için ölüm vakti geldiğinde, doğal olarak ölecektir. Bir zamanlar, Sakyamuni hayattayken banyo yapmak ister ve öğrencisinden küveti temizlemesini ister. Öğrenci, küvette pek çok böcek olduğunu görür ve geriye dönüp ne yapması gerektiğini sorar. Sakyamuni tekrar eder: “Ben senden küveti temizlemeni istiyorum”. Öğrenci durumu anlar ve gidip küveti temizler. Bazı şeyleri aşırı ciddiye almamalısınız. Sizi aşırı derecede ihtiyatlı bir kişi yapmak gibi bir niyetimiz yok. Bence, karmaşık bir ortam içerisinde, her an endişe içerisinde olmanız ve sürekli yanlış bir şey yapmaktan korkmanız doğru değil. Bu bir takıntı biçimi olur - korkunun kendisi bir takıntıdır.

Hoşgörölü ve merhametli bir kalbimiz olmalıdır. Olayları hoşgörölü ve merhametli bir kalple ele alırsak soruna yol açma olasılığımız düşük olacaktır. Kişisel çıkarları önemsemeyin ve iyi kalpli olun; ve merhametli kalbiniz sizi yanlış yapmaktan alıkoyacaktır. İster inanın ister inanmayın, eğer sürekli şekilde kinci bir davranış biçimi benimseyip, her zaman kavga etmek ister ve mücadelecı olursanız, iyi şeyleri dahi kötüyeye çevirdiğınızı fark edeceksiniz. Haklı olduğu zaman diğerklerini rahat bırakmayan kişilere sıklıkla rastlıyorum; bu çeşit insanlar haklı olduğunda diğerklerine kötü davranabilecek zemini en sonunda elde etmiş demektir. Benzer şekilde, eğer belirli konularda uzlaşmıyorsak, bir ihtilafa sebep olmamalıyız. Sizin zaman zaman hoşlanmadığınız şeylerin mutlaka yanlış olması gerekmez. Bir uygulayıcı olarak, seviyenizi yükselttikçe, söylediğiniz her kelime enerji taşıyacaktır. Canınızın istediğı gibi konuşmamalısınız çünkü sarfettiğiniz sözler sıradan insanları dizginleyip, zaptedebilir. Problemlerin asıl sebebini ve karmik nedenlerini göremediğinizde, sizin için yanlış yapmak özellikle daha kolaydır.

(2)Karmanın Temizlenmesi

Bu dünyanın ilkeleri cennetteki ilkeler ile aynıdır. Er ya da geç başkalarına olan borçlarınızı ödemek zorundasınız. Sıradan insanlar dahi başkalarına olan borçlarını ödemek zorundadır. Hayatınız boyunca karşılaştığınız zorlukların ve sıkıntılarının tamamı karmadan kaynaklanır. Ödemek zorundasınız. Bizim gerçek uygulayıcılarımızın hayat yolları değiştirilir. Xiulian'ımıza uygun yeni bir hayat yolu düzenlenir. Shifu'nuz, karmanızın bir kısmını azaltır ve geriye kalan kısım xinxing'inizi geliştirmek için kullanılır. Egzersizleri yaparak ve xinxing'inizi geliştirerek karmanızın bedelini değış tokuş eder ve ödersiniz. Şu andan itibaren karşılaştığınız sorunlar tesadüf eseri olmayacaktır. Bu nedenle lütfen zihinsel olarak hazırlıklı olun. Birtakım sıkıntılara göğüs gererek, sıradan bir insanın vazgeçemediğı herşeyi bırakma aşamasına geleceksiniz. Pek çok aksilikle karşılaşacaksınız. Aile içinde, toplumda ve diğerk alanlarda sorunlar baş gösterecek veya aniden bir felakete karşılaşacak hatta aslında bir başkasının hatası sebebiyle suçlanacaksınız, bunun gibi pek çok şey olabilir. Uygulayıcıların hastalanması beklenmez, ancak aniden ciddi bir hastalıkla yıkılma durumuna düşebilirsiniz. Hastalık, öylesi şiddetli biçimde gelebilir ki, ıstırabınız artık dayanamayacağınız bir noktaya

ulaşabilir. Hastane tetkikleri dahi hiçbir teşhise ulaşamayabilir. Fakat daha sonra hiçbir tedavi olmaksızın bilinmeyen bir sebeple hastalık yok olabilir. Aslında bu durum, bu şekilde ödenen borçlarınızdır. Belki bir gün eşiniz öfkeye kapılıp aslında hiçbir neden olmamasına rağmen sizinle kavga etmeye başlar; önemsiz hadiseler dahi büyük tartışmalara neden olabilir. Daha sonra eşiniz de nasıl öfkeye kapıldığına şaşıracaktır. Bir uygulayıcı olduğunuz için, her zaman için böylesi bir olayın meydana geliş nedeninin bilincinde olmalısınız; çünkü o “şey” geldi - sizden karmanızı ödemeniz isteniyor. Bu gibi olayları çözüme kavuşturmak için, o anda kendinizi kontrol altında tutmalısınız ve xinxing’inize dikkat etmelisiniz. Karmanızı ödemenizde yardımcı olduğu için eşinize minnettar olun ve şükran duyun.

Meditasyonda bir süre oturduktan sonra bacaklarınız ağrımaya başlar ve bazen bu acı çok şiddetlidir. Yüksek seviyede Göksel Göz’e sahip olan biri şunları görebilir: Kişi muazzam derecede acı çekerken bedeninin hem içinde hem de dışında büyük bir siyah madde yığını düşmekte ve yok edilmektedir. Meditasyonda oturma sırasında çektiğiniz acı aralıklı ve şiddetlidir. Bazıları bunu anlar ve bacaklarını açmamak için kararlı davranır. Böylece siyah madde yok edilir ve beyaz maddeye dönüştürülür ve de sırasıyla gelişerek gong haline gelir. Uygulayıcıların sadece meditasyon da oturup egzersizleri yaparak tüm karmalarını ödemeleri mümkün değildir. Aynı zamanda xinxing’lerini ve aydınlanma kapasitelerini de geliştirmeleri ve de bazı sıkıntılar çekmeleri gerekir. Önemli olan hoşgörülü olmamızdır. Falun Gong’umuzda merhametiniz çabuk ortaya çıkar. Pek çok kişi meditasyonda oturduğu esnada hiçbir sebep yokken göz yaşları dökmeye başladığını görür. Her ne düşünürlerse büyük bir üzüntü duyarlar. Her kime bakarlarsa ıstırap çektiklerini görürler. Aslında bu ortaya çıkan muazzam merhametli kalptir. Doğanız, gerçek benliğiniz, evrenin doğası olan Doğruluk-Merhamet-Hoşgörü (*Zhen-Shan-Ren*) ile bağlantı kurmaya başlar. Merhametli doğanız ortaya çıktığında her şeyi daha fazla iyilikseverlikle yapacaksınız. Kalbinizin derinliklerinden dış görünüşünüze kadar, herkes sizin gerçekten iyi kalpli olduğunuzu görebilecek. O noktadan itibaren artık kimse size bir daha kötü davranmayacaktır. Eğer birisi size haksızlık yaparsa, muazzam merhametli kalbiniz canlanır ve ona aynı şekilde karşılık vermezsiniz. Bu bir çeşit güçtür, sizi sıradan insanlardan farklı kılan bir güç.

Bir sıkıntıyla karşılaştığınızda, o büyük merhamet bunun üstesinden gelmenizde yardımcı olacak. Aynı zamanda, Fa Bedenlerim de sizi gözetecek ve hayatınızı koruyacak fakat hala sıkıntıyı yaşamak zorunda olacaksınız. Örneğin Tai-Yyuan’da konferans verirken dersime katılmak için gelen yaşlı bir çift vardı. Yoldan geçerken acele ediyorlarmış ve tam yolun ortasına ulaştıklarında süratle yaklaşan bir araç gelmiş. O anda yaşlı kadına çarpıp yere yıkılmış ve yolun ortasına düşmeden önce o bayanı kendisi ile birlikte yaklaşık on metre boyunca sürüklemiş. Araç ancak yirmi metre kadar daha ilerledikten sonra durabilmiş. Sürücü araçtan çıkmış ve bazı kaba sözler sarfetmiş ve aracın içinde oturan yolcular da birtakım kötü şeyler söylemiş. O anda yaşlı kadın benim söylediklerimi hatırlamış ve tek kelime dahi etmemiş. Ayağa kalktıktan sonra “Hiçbir sorun yok. Bir yerim incinmedi” demiş. Ardından da kocası ile birlikte konferans salonuna gitmiş. Eğer o anda “Ah, şurası acıyor burası da acıyor. Beni hastaneye götürmen lazım“ deseydi her şey tam tersine gerçekten de kötü bir hale gelebilirdi. Ancak bunu söylemedi. O bayan bana: “Shifu, bunların ne anlama geldiğini biliyorum. Bu olay karmamı ödememde bana yardımcı oluyordu!” dedi. Büyük bir sıkıntı temizlendi ve büyük bir karma yığını ortadan kaldırıldı. Tahmin edebileceğiniz üzere, gerçekten yüksek bir xinxing’e sahipti ve iyi bir aydınlanma kapasitesi iyiydi. O yaşaydı, araç öylesine hızlı gidiyordu ve o en sonunda zemine sert bir biçimde çarpmadan önce onca mesafe sürüklendi – yine de doğru bir zihinle ayağa kalktı.

Bazen bir sıkıntı geldiğinde muazzam gibi görünür –öylesine baskındır ki hiç bir çıkış yolu yokmuş gibidir. Ve belki günlerce devam edebilir. Ondan sonra aniden bir yol belirir ve her şey büyük hızla değişmeye başlar. Aslında bunun nedeni, xinxing’imizi geliştirmiş olmamızdır ve sorun doğal olarak ortadan kalkar.

Zihinsel seviyenizin gelişmesi için bu dünyada çeşitli sıkıntılar ile sınanmak, test edilmek zorundasınız. Eğer xinxing’iniz hakikaten gelişmiş ve sarsılmaz bir hale gelmiş ise, bu süreç esnasında karmanız temizlenmiş olacaktır, sıkıntılar geçecek ve gong’unuz artacaktır. Xinxing testlerinde, eğer xinxinginizi korumakta başarısız olmuşsanız ve birtakım kötü şeyler yapmışsanız, cesaretiniz kırılmasın. Başlangıç noktanızı; o dersten ne öğrendiğinizi bulmak, nerede eksik kaldığınızı

keşfetmek ve Doğruluk Merhamet, Hoşgörü geliştirmek için gösterdiğiniz çaba olarak belirleyin.

Xinxing'inizi sımayacak olan bir sonraki problem hemen bunun ardından gelebilir. Gong kuvvetiniz yükseldikçe, xinxinginizi test edecek olan zorluk da daha güçlü gelebilir. Üstesinden geldiğiniz her sıkıntı ile birlikte gong kuvvetiniz birazcık daha artacaktır. Eğer bir sorunun üstesinden gelemeszeniz gong gelişiminiz duraklayacaktır. Küçük testler küçük gelişimler sağlar; büyük testler büyük gelişimler sağlar. Umarım bütün uygulayıcılar büyük zorluklara dayanmaya hazırdır ve zorluğu kucaklama kararlılığına ve irade gücüne sahip olur. Çaba sarf etmeden gerçek gong elde edemezsiniz. Hiçbir sıkıntı çekmeden ya da çaba sarf etmeden konfor içerisinde gong elde etmenizi sağlayacak bir ilke varolmamaktadır. Eğer xinxing'iniz temelden daha iyi bir hale gelmezse ve hala kişisel takıntı ve saplantılara sahipseniz, asla aydınlanmış bir varlık olma yoluna doğru xiulian uygulayamazsınız!

7. Şeytani Engelleme

“Şeytani Müdahale” ile bahsedilen, xiulian sürecinde ortaya çıkan ve kişinin uygulamasına engellemeler yaratan tezahürler ya da imgelerdir . Amaçları, uygulayıcıların yüksek seviyelere doğru uygulama yapmasını engellemektir. Yani başka bir deyişle, kötü varlıklar alacaklarını tahsil etmeye gelirler.

Şeytani müdahale sorunu, kişi yüksek seviyelere doğru xiulian uygularken muhakkak ki ortaya çıkar. Kişinin hayatı süresince, aynen atalarının da yaşamlarında olduğu gibi, hiçbir günah işlememiş olması mümkün değildir ve bu kötü davranışlar karma olarak adlandırılır. Kişinin doğuştan gelen niteliklerinin iyi ya da kötü olması yansıtır kişinin ne kadar karma taşıdığını yansıtır. Kişi çok iyi bir insan olsa bile, karmaya sahip olmaması mümkün değildir. Kişi eğer xiulian uygulamıyorsa, bunu hissedemez. Eğer yaptığınız uygulama sadece iyileşmek ve sağlık durumunu geliştirmek amaçlı ise, bu kötü varlıklar bunu umursamazlar. Ancak yüksek seviyelere doğru xiulian uygulamaya başladığımız an sizi rahatsız ederler. Birçok farklı yöntemler kullanarak sizi rahatsız edebilirler ki bütün bunların amacı sizi yüksek seviyelere doğru uygulama yapmaktan alıkoymak ve

uygulamanızda başarısız olmanızı sağlamaktır. Bu kötü varlıklar, kendilerini çeşitli biçimlerde gösterirler. Bazıları kendilerini günlük hayat olayları biçiminde gösterirken bazıları da diğer boyutlardan fenomenler biçimini alır. Meditasyon için oturduğunuz her seferinde dinginliğe ulaşmanızı engellemek için olaylara hükmederler ve zihninizi sakinleştirmenizi veya sonuç olarak, yüksek seviyelere doğru gelişim göstermenizi imkânsız bir hale getirirler. Bazen meditasyon için oturduğunuz anda uyuklamaya başlarsınız ya da aklınızdan her çeşit düşünce geçmeye başlar ve uygulama durumuna geçemezsiniz. Diğer zamanlarda ise, egzersizleri yapmaya başladığınız an, daha önce sakin olan çevreniz bir anda ayak sesleri, kapı çarpmaları, araç kornaları, çalan telefonlar ve diğer biçimlerdeki müdahalelerle sarılarak, sizin için dingin duruma girmeyi imkânsız hale getirir.

Diğer bir kötü varlık ise, cinsel arzudur. Meditasyon yaparken ya da rüyalarında, uygulayıcının önünde güzel bir kadın yada yakışıklı bir adam belirebilir. Bu kişi cinsel arzulara olan bağımlılığınızı aklınıza getirip uyandırmak için, baştan çıkarıcı hareketler yaparak sizi ayartır ve baştan çıkarır. Eğer bunu ilk defasında aşamazsanız yavaş yavaş şiddetlenir ve yüksek seviyelere doğru uygulama yapma fikrinden vazgeçinceye kadar sizi baştan çıkarmaya devam eder. Bu, geçilmesi zor bir testtir ve onun yüzünden birçok uygulayıcı başarısız olmuştur. Umarım buna zihinsel olarak hazırsınızdır. Eğer kişi xinxing'ini yeterince iyi koruyamaz ve ilk defasında başarısız olursa, bundan iyi bir ders çıkarmak zorundadır. Bu şey tekrar gelir ve size birçok kez engellemeler yaratır - ta ki siz xinxing'inizi gerçek anlamda koruyup, o bağımlılıktan tamamen kurtulana kadar. Bu aşmanız gereken büyük bir engeldir, aksi takdirde Dao'ya ulaşamaz ve xiulian yolunda başarı sağlayamazsınız.

Bir başka çeşit kötü varlık daha vardır, kendisini egzersizlerinizi yaparken ya da rüyalarınızda gösterir. Bazı kişiler aniden çirkin ve gerçek olan korkunç yüzler ya da bıçak doğrultup ölümle tehdit eden varlıklar görür. Ancak yapabilecekleri tek şey insanları korkutmaktır. Eğer gerçekten bıçaklayacak olsalardı uygulayıcıya dokunamazlardı, çünkü Shifu, uygulayıcının zarar görmesini engellemek için, vücudunun etrafına koruyucu bir kalkan yerleştirmiştir. Kişi uygulamasını durdursun diye onu korkutmaya çalışırlar. Bu olaylar

sadece belirli bir seviyede ya da belirli bir dönemde kendisini gösterir ve hızlı şekilde - birkaç gün, bir hafta ya da birkaç haftada geçip gider. Bu tamamen xinxing'inizin ne kadar yüksek olduğuna ve bu konuyu nasıl ele aldığınıza bağlıdır.

8. Doğuş Kalitesi ve Aydınlanma Niteliği

“Doğuş kalitesi” ile kişinin doğumda kendisi ile birlikte getirdiği beyaz maddeden bahsedilir. Aslında bu, erdemdir – bu, somut, dokunulabilir olan bir madde biçimidir. Kendiniz ile birlikte getirdiğiniz bu madde ne kadar fazla ise, doğuş kaliteniz de bir o kadar iyidir. İyi doğuş kalitesine sahip olan kişiler, gerçek benliklerine daha kolay dönebilir ve daha kolay aydınlanabilirler çünkü düşünceleri engellenmemiştir. Qigong öğrenmek ile ilgili, ya da xiulian ile bağlantılı olan şeyler duyduklarında hemen ilgi duyarlar ve öğrenmek isterler. Onlar evren ile bağlantı kurabilirler. Tam olarak Lao Zi'nin söylediği gibi: “En büyük erdeme sahip kişiler Dao'yu duyduğunda, onu azimle uygular. Sıradan insanlar Dao'yu duyduğunda, bir kısmı uygulayabilir ve bir kısmı da kaybolur. En düşük seviyeli insanlar Dao'yu duyduğunda ona kahkalarla güler. Eğer ona gülmezlerse o Dao olmayacaktır.” Gerçek benliklerine kolayca dönebilen ve aydınlanabilen kişiler, akıllı kişilerdir. Buna karşın, büyük miktarda siyah maddeye ve düşük doğuş kalitesine sahip olan bir kişinin vücudunun etrafında bir bariyer biçimlenir; bu bariyer onun iyi şeyleri kabul etmesini imkansız kılar. O kişi iyi şeylerle karşılaştığında, siyah madde, kişinin onlardan kuşkulmasını sağlar. Aslında bu durum, karmanın oynadığı rollerden biridir.

Doğuş kalitesi ile ilgili her konuşma, aydınlanma kapasitesi konusu da içermelidir. Biz Uyanma'dan veya Aydınlanma'dan bahsederken, bazıları, uyanmanın veya aydınlanmanın, zeki olmaya denk olduğunu düşünüyor. Sıradan insanların “zeki” ya da “uyanık” olarak bahsettiği kişi, aslında bizim söz ettiğimiz xiulian uygulaması anlayışından uzaktır. Bu çeşit “zeki” insanlar çoğunlukla “Aydınlanmaya” ulaşmakta zorluk yaşarlar. Bu kişiler, sömürülmekten sakınmak veya birşeyler kaybetmemek için, sadece elverişli, materyal dünya ile ilgili endişeler taşırlar. En dikkat çekici olan ise, kendilerini bilgili, eğitilmiş ve zeki olarak gören bazı kişilerin, xiulian uygulamasının peri masalı olduğunu düşünmesidir. Bir insanın kendisini geliştirerek karakterini(xinxing) yükseltebileceğini hayal bile edemezler. Uygulayıcıların ahmak ve batıl

inançlı olduğunu düşünürler. Bizim bahsettiğimiz aydınlanma akıllı olmak değil, insan doğasını kendi gerçek doğasına döndürmek, iyi bir insan olmak ve evrenin doğası ile uyumlandırmaktır. Kişinin doğuş kalitesi onun aydınlanma kapasitesini (kalitesini) belirler. Eğer kişinin doğuş kalitesi iyi ise, aydınlanma kalitesi de iyi olmaya meyillidir. Doğuş kalitesi aydınlanma kalitesini belirler fakat aydınlanma kalitesi tamamen doğuş kalitesi tarafından yönlendirilmez. Doğuştan gelen niteliğinizin ne kadar iyi olursa olsun, eğer anlayışınız zayıfsa ve olgulara aydınlanma konusunda başarısız olursanız, bu hala bir işe yaramaz. Bazı kişilerin doğuş kaliteleri yeterince iyi değildir fakat olgulara aydınlanabilirler, ve bu yüzden de yüksek bir seviyeye doğru xiulian uygulayabilirler. Biz tüm canlı varlıklara kurtuluş sunduğumuz için, insanların aydınlanma kapasitelerine bakıyoruz, doğuş kalitelerine değil.

Pek çok negatif unsura sahip olsanız bile, xiulian'da kendinizi geliştirme konusunda kararlı olduğunuz sürece, bu düşünceniz doğru ve erdemli bir düşüncedir. Bu düşünce ile, sadece diğer kişilerden birazcık daha fazla özveride bulunmanız gerekir ve en sonunda da Aydınlanmaya ulaşırsınız.

Uygulayıcıların vücutları arındırılır. Gong geliştikten sonra hastalık kapmazlar, çünkü bu yüksek enerji maddesinin vücuttaki varlığı siyah maddenin kendisini göstermesine izin vermez. Fakat bazı kişiler buna inanmayı hemen reddeder ve sürekli olarak hasta olduğunu düşünür. “Neden kendimi bu kadar kötü hissediyorum?” diye şikayet edip yakınır. Biz, elde etmiş olduğunuz şeyin gong olduğunu söylüyoruz. Böylesine iyi bir şey kazanırken nasıl sıkıntı çekmezsiniz? Xiulian’da karşılık olarak kişi bir şeylerden vazgeçmek zorundadır. Aslında tüm rahatsızlık yüzeydedir ve vücudunuzda hiçbir etkiye sahip değildir. Hastalık gibi görünür fakat o kesinlikle bir hastalık değildir. Bu tamamen, buna aydınlanıp aydınlanamadığınıza bağlıdır. Uygulayıcılar sadece en sıkıntılı acıların üstesinden gelmekle kalmamalı, aynı zamanda çok büyük bir aydınlanma kapasitesine de sahip olmalıdır. Bazı kişiler sorunlarla karşılaştıkları zaman, olayın ne olduğunu anlamayı bile denemiyor. Onlara yüksek seviyelerde ders vermeme ve kendilerini daha yüksek kriterlere göre değerlendirmeleri gerektiğini göstermeme rağmen halen kendilerini sıradan insanlar gibi görüyorlar.

Kendilerini gerçek uygulayıcılar gibi xiulian uygulayacak hale dahi getiremiyorlar. Ne de yüksek bir seviyeye ulaşacaklarına inanıyorlar.

Yüksek seviyelerde aydınlanmadan söz edilirken kastedilen Aydınlanmış duruma girmektir ve bu Ani Aydınlanma ile Aşamalı Aydınlanma biçiminde kategorize edilmiştir. Ani Aydınlanma ile bahsedilen, tüm xiulian sürecinin kilitli bir şekilde geçmesidir. Tüm xiulian sürecini tamamladığınız son anda ve xinxing'iniz yüksek seviyeye ulaştığında, bütün olağanüstü yetenekleriniz bir anda açılır, Göksel Gözünüz derhal en yüksek seviyesinde açılır ve zihniniz diğer boyutlardaki yüksek seviyeli varlıklarla iletişime geçebilir. Aniden, tüm evrenin ve onun farklı boyutları ile birimsel cennetlerinin gerçeğini görebilir ve ardından da iletişim içerisine girebilirsiniz. Ve muazzam olağanüstü yeteneklerinizi de kullanabilirsiniz. Ani Aydınlanma yolu en zor olanıdır. Uygulayıcıları olmaları için, tarih boyunca sadece mükemmel doğuş kalitesine sahip olanlar seçilmiştir; özel ve bireysel olarak (bire bir) aktarılmıştır. İçinde bireysel olarak devam ettirilmiştir. Vasat seviyedeki insanlar bunu dayanılmaz bulacaktır! Benim izlediğim yol Ani Aydınlanma idi.

Sizlere vermekte olduğum şeyler Aşamalı Aydınlanma yoluna aittir. Olağanüstü yetenekleriniz xiulian esnasında gereken zamanda gelişecek. Fakat ortaya çıkan yetenekler sizin için ille de ulaşılabilir ve elde edilebilir olmayabilir çünkü xinxinginizi henüz belirli bir seviyeye kadar yükseltmemişken ve kendinizi hala yeterince iyi ele alamıyorken, yanlış bir şey yapmanız kolaydır. Şu anda bu yetenekleri kullanamayacaksınız fakat en sonunda sizin için de ulaşılabilir hale getirilecekler. Xiulian uygulayarak seviyenizi aşamalı olarak, yavaş yavaş yükseltecek ve evrenin gerçekliğini anlar hale geleceksiniz. Ani Aydınlanmada olduğu gibi er ya da geç, en sonunda Mükemmelliğe erişeceksiniz. Aşamalı Aydınlanma yolu biraz daha kolaydır ve hiçbir risk almaz. Zor olan tarafı, bütün xiulian sürecini görebilmenizdir, bu nedenle de kendinize koyduğunuz ön şartlar daha da katı olmalıdır.

9. Berrak ve Saf Bir Zihin

Bazı kişiler qigong egzersizleri yaparken zihinlerini sakinleştiremez ve bu nedenle de bir yöntem arar. Bazıları bana soruyor: “Shifu, qigong egzersizleri yaparken neden zihnimi sakinleştiremiyorum? Bana bir

yöntem veya teknik öğretebilir misiniz? Böylece meditasyon yaparken dinginliğe ulaşabileyim” Sizlere soruyorum: zihninizi nasıl sakinleştirebilirdiniz? Eğer bir tanrı buraya size bir yöntem öğretmeye gelseydi bile hala dinginliğe giremezsiniz. Peki neden? Bunun sebebi, zihninizin berrak ve durgun olmamasıdır. Bu toplumun içinde yaşadığımız için, duygular ve arzular gibi, kişisel kazançlar gibi, kişisel meseleler gibi konular ve hatta arkadaşlarımız ve aileniz ile ilişkin meseleler zihninizi çok fazla meşgul eder bir hale gelir ve büyük bir öncelik taşımayı sürdürür. Meditasyon yaparken nasıl zihinsel bir dinginliğe sahip olabiliydiniz? Hatta onları bilinçli bir şekilde bastırsanız bile, kendi başlarına tekrar yüzeye çıkacaklardır.

Budizm uygulaması, Temel Prensipler, Transta meditasyon ve Bilgelik ilkelerini öğretir. Temel Prensipler, bağımlı ve takıntılı olduğunuz şeylerden vazgeçmeniz, onları terk etmeniz içindir. Bazı Budistler, “tek bir düşüncenin diğer binlercesinin yerini alması” durumuna erişebilmek için, konsantre olmuş bir biçimde Buda’nın ismini tekrarlamayı gerektiren bir yaklaşımı benimser. Fakat bu sadece bir yaklaşım değil, aynı zamanda bir tür yetenektir. Eğer inanmıyorsanız bu isim tekrarlama olayını deneyebilirsiniz. Size garanti edebilirim ki, bir Buda’nın ismini tekrarlamak için ağzınızı kullandığınızda, başka şeyler aklınızda belirecektir. İnsanlara bir Buda’nın isminin nasıl tekrarlanacağını ilk öğreten Tibet Tantrizmidir; kişi bir Buda’nın adını bir hafta boyunca her gün yüz binlerce defa tekrarlamalıydı. Başları dönene kadar tekrarlarlardı ve en sonunda zihinlerinde hiçbir şey kalmazdı. O tek bir düşünce, diğer hepsinin yerine geçerdi. Bu bir tür yetenektir ki, bunu başaramayabilir, yerine getiremeyebilirsiniz. Zihninizi *dantian*’a nasıl odaklayacağınızı, içinizden nasıl sayacağınızı, gözlerinizi nesnelere nasıl odaklayacağınızı...vs gibi öğreten başka yöntemler de vardır. Gerçekte ise, bu yöntemlerin hiç biri zihninizi sakinleştiremez. Uygulayıcılar, saf ve berrak bir zihne sahip olmak zorundadır, kişisel çıkarlara olan kaygı ve endişelerini terketmeli ve kalplerindeki açgözlülüğü bir kenara bırakmalıdır.

Sakin bir zihinsel duruma ve derin bir sakinliğe (ding) ulaşmış olmanız, aslında, yeteneğinizin ve seviyenizin bir göstergesidir. Daha oturur oturmaz dingin duruma girebilmek, yüksek bir seviyeye işaret eder. Şu an dinginliğe ulaşamamanız sorun değil - xiulian

uygulayarak bunu yavaş yavaş başarabilirsiniz. Xinxing'iniz aşamalı olarak gelişirken gong'-unuz da gelişir. Kişisel çıkarlar ve arzularınıza en küçük bağımlılık gösterirseniz gong'unuz asla gelişmeyecektir.

Uygulayıcılar kendilerde her zaman yüksek standartları barındırmalı, korumalıdır. Öğrenciler sürekli olarak, her türlü karmaşık toplumsal olay, çok sayıda ahlaka aykırı ve sağlıksız fenomen ve muhtelif duygu ve arzular tarafından rahatsız edilmektedir. Televizyonlarda, filmlerde ve edebiyat eserlerinde teşvik edilen şeyler, sizlere sıradan insanlar arasında daha güçlü ve daha pratik olmayı öğretiyor. Fakat bu şeylerin ötesine geçip, bunları aşamazsanız, bir uygulayıcının xinxing'den ve zihinsel durumundan uzaklaşır ve daha az gong elde edersiniz. Uygulayıcıların bu ahlak dışı ve sağlıksız şeylerle ya hiç ya da mümkün olduğunca az ilişkisi olmalıdır. Onları kesinlikle görmez ve duymaz bir hale gelmeli, insanlardan ve olaylardan etkilenmemelidir. Sizlere sıklıkla, sıradan insanların düşüncelerinin beni etkileyemeyeceğini söylüyorum. Biri beni övdüğünde mutlu olmam, ne de biri bana hakaret ettiğinde üzülürüm. Xinxingime meydan okuyan şeyler ne kadar ciddi olabilirse olsun, etkilenmeden kalmayı sürdürürüm. Sıradan insanlar arasında uygulayıcılar her türlü kişisel çıkar konusunu hafife almalı hatta dikkate bile almamalıdır. Sadece o zaman aydınlanma niyetinizin olgunlaştığı düşünülebilir. Eğer ün, şöhrete ve kişisel çıkarların peşine düşme, onları ardından gitme takıntısından kendinizi muaf tutabilirsiniz ve hatta onları çok önemsiz şeyler olarak ele alıp değerlendirebilirsiniz, o zaman hüsrana uğramaz ve altüst olmazsınız ve zihniniz daima sakin kalır. Bir kez herşeyi bırakabildiğinizde, zihniniz doğal olarak saf ve berrak bir hale gelecektir.

Size Dafa'yı ve beş gruptan oluşan egzersizlerin tamamını öğrettim. Bedenlerinizi düzenledim ve onlara Falun ve enerji mekanizmaları kurdum. Fa bedenlerim sizleri koruyacak. Sizlere verilmesi gereken her şey verilmiş durumdadır. Ders esnasında her şey benim sorumluluğum altındaydı. Bu noktadan sonra her şey sizin sorumluluğunuzdadır. Bir deyişte belirtildiği gibi: "Shifu sizi kapıdan içeri alır ancak xiulian'a devam etmek sizin sorumluluğunuz altındadır." Dafa'yı titiz bir biçimde çalıştığınız, dikkatli ve özenli olup deneyimlediklerinizden bir şeyler öğrendiğiniz sürece, her an için xinxinginize dikkat ettiğiniz, kendinizi kararlı ve azimli bir biçimde geliştirdiğiniz, en şiddetli sıkıntılara dayandığınız ve tolere edilmesi mümkün olmayan şeyleri

tolere edebildiğiniz sürece, xiulianda mutlaka başarı sağlayacağınıza inanıyorum.

**Gong gelişimine giden yol kişinin kalbinden geçer
Sonsuz Dafa'ya yelken açan gemi, sıkıntılar üzerinde yol alır**