

FALUN GONG

(Türkçe Versiyonu)

LI HONGZHI

İçindekiler

Lunyü

I. Giriş

1. Qigong'un Kökenleri
2. Qi ve Gong
3. Gong Kuvveti ve Olağanüstü Yetenekler
4. Göksel Göz
5. Qigong Tedavileri ve Tıbbi Tedaviler
6. Buda Okulu Qigong'u ve Budizm
7. Erdemli Xiulian Uygulamaları ve Şeytani Yollar

II. Falun Gong

1. Falun'un İşlevi
2. Falun'un Yapısı
3. Falun Gong Xiulian'inin Özellikleri
4. Zihin ve Bedenin Birlikte Geliştirilmesi
5. Niyet
6. Falun Gong'da Xiulian Seviyeleri

III. Xinxing Gelişimi

1. Xinxing'in Derin Anlamı
2. Kayıp ve Kazanç
3. Zhen Shan Ren Uygulamasının Eş Zamanlı Gelişimi
4. Kıskançlıktan Kurtulma
5. Takıntılardan Kurtulma
6. Karma
7. Şeytani Engelleme
8. Doğuş Kalitesi ve Aydınlanma Niteliği
9. Berrak ve Saf Bir Zihin

IV. Falun Gong Egzersiz Sistemi

1. Buda'nın Bin Eli Göstermesi Egzersizi
2. Falun Ayakta Durma Egzersizi
3. İki Kozmik Uzun Düzene Girmesi Egzersizi
4. Falun Cennetsel Dolaşım Egzersizi

5. Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme Egzersizi

V. Sorular ve Cevaplar

1. Falun (*Yasa Tekerleği*) ve Falun Gong
2. Egzersiz İlkeleri ve Metodu
3. Xinxing Gelişimi
4. Göksel (*Üçüncü*) Göz
5. Sıkıntı ve Zorluklar
6. Boyutlar ve İnsanoğlu

Sözlük

Lunyü

Dafa, Yaratıcının 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 gözükür. Dafa, zamanı, boyutu, çok sayıda canlı türünü ve her şeyi yaratmıştır; var olan her şeyi 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 ulaşınsınlar, 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 Tanrı'yı dışladığında ve kendilerine hâkim 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 şeklini yükseltebilirse, o durumda insan toplumundaki medeniyet daha uzun süre kalabilir, hatta insan dünyasında, mucizeler tekrar gerçekleşebilir. Geçmişte defalarca, Tanrısal var oluşun güçlü bir şekilde özümsemiştiği 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 şekle gereken hürmeti ve saygıyı gösterdikleri zaman, onlar, ırkları veya milletleri mutluluk, şan ve şereften 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

I. 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 Tao Okulu, önceden kişisel olarak öğretilen pek çok xiulian uygulamasını halka açmıştır. Tao 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 bir şeyler öğrenirlerse, onun içerdiği tüm harikalıkları ve ilginçlikleri keşfedeceklerdir.

1. Qigong'un Kökenleri

Bizim bugün qigong olarak bildiğimiz bu konu, aslında geçmişte qigong olarak isimlendirilmeyordu. Qigong, antik dönem Çinli insanların tek başına uyguladığı xiulian yollarından ve dinlerdeki uygulamalardan kaynaklanmıştır. İki karakterden oluşan *qi* ve *gong* kavramı "Kutsal *Dan* 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 oluştuktan sonra qigong'un bir kısmı dini göndermeler kazandı. Qigong'un orijinal isimleri Buda'nın Muhteşem Xiulian Yolu ve Tao'nun Muhteşem Xiulian Yolu idi. Aynı zamanda Dokuz Katlı İçsel Simya, Louhan 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 amacına 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 Hanedanlığı zamanında oldukça yaygın duruma gelmiştir. Bazıları, beş bin yıllık bir geçmişe sahip olduğunu ve Çin uygarlığı kadar yaşlı olduğunu 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 bir şey olarak görmüyorum. Qigong tarih öncesi medeniyete aittir. Süper normal 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 Alplerinde 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 Müzesi'nde, 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 var olmaktadır, fakat onlar onu qigong olarak isimlendirmez. Birleşik Devletler, Birleşik Krallık gibi batı ülkeleri onu sihirbazlık olarak isimlendirir. Amerika'da olağanüstü yetenekler konusunda usta olan bir sihirbaz vardır

ve bir keresinde yürüyerek Çin Seddi'nin 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 süper normal 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 (*Benti*) 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 durum bu kişinin hala hastalık taşıdığını gösterir.

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. Bu *Gong*'dur. 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* olarak isimlendirilen madde formunun dönüşümü ve *xinxing* uygulaması yolu 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 var olmaktadır.

Süper normal yetenekler *gong* kuvveti tarafından güçlendirilir. Kişinin *gong* kuvveti ve seviyesi ne kadar yüksekse, sahip olduğu süper normal yeteneklerinin büyüklüğü daha fazla ve kullanması da daha kolaydır. *Gong* kuvveti düşük olan kişiler daha zayıf süper normal yeteneklere sahiptir; onları kullanmayı daha zor bulurlar ve bazılarını kullanmak tamamen imkânsızdır. Süper normal yeteneklerin kendisi ne *gong* kuvvetinizin seviyesini ne de uygulama seviyenizi gösterir. Sizin seviyenizi belirleyen şey süper normal yeteneklerden ziyade *gong* kuvvetidir. Bazı kişilerin *gong* gücü oldukça yüksek olabilir fakat kilitli bir durumda *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*), 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 birey açısından farklılıklar arz ederler. Sıradan insanların, nesneyi bu fiziksel boyutta bir başka objeye dönüştüren türde belirli birtakım olağanüstü yeteneklere sahip olması imkânsızdır -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 bir şeylerin 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 bir şeyler yapmayacaklarının bir garantisi yoktur.

Öte yandan gösterilebilen ya da sergilenebilen 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 yıkmasının sergilenmesine izin verilemez. Yüce yeteneklerin belirli özel görevleri olan kişilerin dışında kullanmasına 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 bir yarışmaya katılabilecekti ve konferans muhteşem normal ötesi kabiliyetlere sahip olan herkese açıktı. Haberi okuyunca

günlerce üzüldüm. Yetenekler yarışma için topluma sergilenebilecek şeyler değildir. İnsanların bunları toplum içinde göstermesi çok üzücü birşeydir. 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 (âlemini) 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 karmaya 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 var olur 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'i kati bir şekilde engelleyecek olan bencillik öğeleri taşır. Netice itibarı ile olağanüstü yetenekleri asla elde edemezsiniz.

(3) Gong Kuvvetinin (Gongli) İşleyişi

Bazı uygulayıcılar çok uzun zamandır uygulama yapmadıkları halde yeteneklerinin nasıl olduğunu görmek için insanları tedavi etmek istiyorlar. Yüksek *gong* kuvveti olmadan elini uzatıp deneme yapanlarınız, hastanın bedeninde mevcut olan büyük miktardaki kirli, sağlıklı, pis *qi*'yi kendi vücuduna çeker. 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 başlar. 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*, hem bir enerji hem de zeki bir varlık olduğu için, kolaylıkla biriktirilemez, aslında onu gönderdiğinizde kendinizdeki *gong*u tüketip bitiriyorsunuz. Ve *gong*'unuzu göndermek ile başınızın üzerinde bulunan *gong* sütunu kısalıyor ve tükeniyor. Buna değmez. Bu nedenle, *gong* kuvvetiniz düşükken 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 enerjiyi tekrar doldurur. *Falun*, bir uygulayıcının *gong* kuvvetinin düzeyini otomatik bir şekilde sürdürebilir ve o kişinin *gong*'u bir an bile düşmez. Bu *Falun Gong*'un kendine has olan karakteristiğidir. Ulaşılması 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 nesneleri görmesi kameranın çalışma ilkesi ile aynıdır; Merceğin boyutu ya da lens, nesnenin mesafesine ve ışık yoğunluğuna bağlı olarak ayarlanır. Görüntüler, görsel sınırlar vasıtası ile beynin arka kısmında bulunan kozalaklı bez üzerinde biçimlenir. Olağanüstü

yeteneklerden olan Nüfuz Edici Görüş, kozalakı bezin doğrudan Göksel Göz'den dışarıya bakabilme kabiliyetidir. Sıradan bir insanın Göksel Gözü ana geçidin dar ve karanlık olması sebebiyle kapalıdır. İçinde *qi* özü yoktur, ışıktandırma yoktur. Bazı kişiler bahsettiğimiz geçitler kapalı olduğu için göremez.

Göksel Göz'ü açmak için ilk olarak ya dıştan bir güç uygularız 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 var olan maddeleri görebiliriz. Göksel Göz'ün açılması, normal iki gözümüzü kullanmadan görmeyi sağlar. Çok yüksek bir seviyeye ulaştıktan sonra, aynı zamanda Gerçek Göz'e sahip olmak için xiulian uygulayabilirsiniz. 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. Tao 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 nesneler görülebiliyorsa, Göksel Göz açılmak üzeredir. Bazıları dönen nesneler görür ki bunlar Göksel Göz'ü açmak için oraya Shifu tarafından yerleştirilmiş olan şeylerdir. Onlar Göksel Göz çıkışını 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 açılıyor. 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 bir ifade ile uygulama sürecinde diğer boyutlardaki

görüntüleri ve xiulian uygulaması sırasında görünen şeyleri görebilmenizi ve böylece onlara inanabilmenizi sağlayan bir seviyede açıyorum. Bu sizin xiulian uygulamasına olan güveninizi güçlendirir. Xiulian uygulamaya yeni başlamış olan kişilerin xinxing'i, sıra dışı 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 gidebilirsiniz. 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 nesneleri 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 nesneleri tam ve yanlışsız bir şekilde, bir CT tarayıcısından daha net ve berrak şekilde görebilir. Ancak görebildikleri, sadece bu fiziksel dünya içerisinde ve bizim içinde var olduğumuz boyutu aşmaz; bu durum Göksel Göz'ün ileri seviyesine ulaşılmış şeklinde 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 herhangi kötü bir şey yapmamışlardır. Onların *qi* özü çok 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* özünün yok olmasına neden olur. Eğer kişi belli bir noktaya ulaşırsa, bütün *qi* özü yok olur. *Qi* özü 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* özü 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 nesneleri seyrederken harcayacaktır. Eğer bu esas enerjinin fazlaca bir kısmı kaybolursa Göksel Göz tekrar kapanabilir. Bir kez kapandığında ise tekrar açılması kolay olmaz. Bu sebeple kişilerin Göksel Göz'ünü çoğunlukla Bilgelik Görüşü seviyesinde açıyorum. Uygulayıcının görüşünün ne oranda net ya da puslu olduğu fark etmeksizin diğer boyutlardaki nesneleri 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 özü zayıf olan kişiler, Göksel Gözlerinden baktıklarında nesneleri sadece siyah ve beyaz olarak görür. Göksel gözü daha fazla *qi* özüne sahip olan kişiler görüntüleri renkli ve daha net biçimde görebilecektir. Daha fazla *qi* özü daha net görüntü demektir. Ancak, her birey farklıdır. Bazı kişiler Göksel Gözleri açık doğarken, diğerlerinininki çok sıkı biçimde kapalı olabilir. Göksel Göz açılırken görüntü bir çiçeğin açmasına benzer, katman katman açılır. Oturma pozisyonunda meditasyon yaparken ilk önce Göksel Göz bölgesinde bir aydınlanma keşfedersiniz. Başlangıçta aydınlanma çok parlak değildir, sonrasında kırmızıya dönüşür. Bazı kişilerin Göksel 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 Göksel Göz'ün açılmakta olduğunun belirtileridir. Göksel Göz'ü açılan bir kişi ara sıra kolaylıkla bazı belirli şeyler görebilir. Derslerim sırasında bazı kişiler farkında olmadan benim Fa Bedenlerimi görür. Onlara özellikle baktıklarında görüntü kaybolur çünkü o andan itibaren aslında fiziksel gözlerini kullanmaktadırlar. Gözleriniz kapalı durumdayken bir şeyler 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 hiçbir şey göremezsiniz.

Göksel Gözün gördüğü boyutlar kişinin Göksel 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 Gözü 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 nesneleri 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, zekâyâ 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 var oluşundan 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 nesneleri 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. Görüntü yakalanmış olsa dahi kişi görüntüyü göremez, çünkü görüntünün ayna üzerinde anlık olarak kalması gerekir; ardından ayna döner ve uygulayıcının yansıyan nesneleri görmesine imkân 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 hâlihazırda var olduğu boyuttan haberdardır ve diğer boyutları henüz araştıramamış ya da keşfedememiştir. Konu diğer boyutlar olunca biz qigong üstatları 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 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 geçidin konum ve mevkisi daima önceden belirlenemeyen bir durumdadır. Bir gemi, eğer bu kapı 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 mekân farkı kilometrelerle ifade edilemez, oradaki binlerce kilometrelik bir mesafe buradaki bir noktaya sığabilir. Yani, onlar aynı yerde ve aynı zamanda eşzamanlı bir şekilde var olabilirler. 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 var olmaktadır. 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 tıbbı sıradan insan toplumuna ait yöntemlerden yararlanır. Laboratuvar testleri ve X ışını tetkikleri gibi imkânlara 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 kaldırabilir ya da uzaklaştırabilir (Batılı doktorlar tarafından mikrop, qigong'da ise karma olarak isimlendirilir). Hastalığın ciddileştiği durumlarda ilaçlar etkisiz kalır çünkü hastanın arttırılmış dozajlara dayanabilmesi imkânsızdır. Tüm hastalıklar Üç Diyar ile sınırlı değildir, bazıları çok ciddidir ve Üç-Diyarın alanının sınırlarını aşar ve bu yüzden hastaneler onları tedavi edemezler.

Çin tıbbı ülkemizde geleneksel olan tıp bilimidir. O insan vücudunun geliştirilmesi (xiulian) ile elde edilen olağanüstü yeteneklerden ayrılmaz. Antik insanlar, insan vücudunun geliştirilmesine (xiulian) özellikle önem vermişlerdi. Konfüçyüs Okulu, Tao 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 hastalığa neden olan derin kökleri 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 sebebinin 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 var olmakta 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 sebebinin ortadan kaldırmaya 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 açmasalardı tedavileri oldukça etkili olabilirdi. Ancak, hastalıkları tedavi etmek üzere bir ticarethane açtıkları anda etkinliği büyük bir hızla düşmeye başlar. Bu durum, insanların, süper normal metotları 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 gözlemlemek için kullanabilir. Yumuşak dokular ve vücudun diğer bölümlerini görülebilir. Her ne kadar CT taraması net görüntü sağlasa da 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? Bu, 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 beyinde 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 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 konu hakkında 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'de aynı amaca sahip olsalar da, farklı yollardan ilerlerler. Onlar farklı taleplere sahip farklı disiplinlerdir. "Buda" kelimesini telaffuz ettim ve ileride 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. Bu tip bir qigong Budizm'le tamamen ilişkili görülebilir. Daha sonra Büyük Kültür Devrimi sürecinde bu uygulamanın keşişleri tapınaklardan kovuldu. O zamanlar, o egzersizler geniş kitlelere yayılarak, halk arasında yayılmış ve hızla çoğalmaya başlamıştır.

Bir başka türde bir 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 uygulama halka açıklanmaz çünkü çok yüksek xinxing talepleri vardır ve *gong*'ları çok hızlı gelişir; oldukça fazla sayıda bu tür uygulama vardır. Aynısı Tao Okulu içinde geçerlidir. Tao'cu Qigong, tamamı Tao 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 iki bin 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 oturdukları ve trans durumuna geçtikleri egzersizleri yapmaktadırlar. Bunun sebebi, kişi sakinleşip zihnini rahatlatıldığında, 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 terk etmek ve sıradan bir insanın takıntılı, saplantılı ve bağımlı olduğu her şeyi bırakması içindir, böylece keşiş kendini Transta meditasyona götürecek olan barışçıl ve dingin duruma ulaşabilir. Kişi kendisini durmaksızın meditasyonda geliştirir ta ki eninde sonunda bilgeliliğinin 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 (*öncelikle Luohan 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 var olmamaktadır. 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 Amitofo gibi, Tıp Budası gibi çok sayıda Rulay'a inanır ve günümüzde daha fazla temel prensipler varken xiulian'ın amacı daha da yukarı çekilmiştir. Sakyamuni kendi zamanında, Pusa Dharma'yı çok az sayıda öğrencisine öğretti. Bu öğretiler daha sonra yeniden düzenlendi ve günümüz Mahayana Budizm'i haline getirildi - ki o Pusa seviyesine kadar olan xiulian uygulaması içindir. Theravada Budizm'i 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 dallanarak Tibet Tantrizmi (*Zang-Mi*) olarak adlandırılmıştır. Diğer bir xiulian uygulaması Xinjiang-Sincan vasıtası ile Han bölgesine yayılmış ve Tang Tantrizmi (*Tang-Mi*) olarak adlandırılmıştır (Hui-Chang döneminde Budizm'e uygulanan baskı sonrasında yok olmuştur). Hindistan'daki diğer kısmı ise yavaş yavaş yoga'ya dönüşmüştür.

Budizm'de hiçbir egzersiz öğretilmez ve qigong uygulanmaz. 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'e odaklıdır; Mahayana Budizm'i 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*)

Sıra dışı 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 dönüşememişlerdir. Bununla birlikte, Geleneksel olmayan xiulian uygulamaları kendilerine has sistematik, bütünsel ve sıra dışı 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 "Sıra dışı Yollar" anlamındadır. İnsanlar hem Buda hem de Tao 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 Tao 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 Tao Okulunda bulunması mümkün olan şeyler öğreten Qimen xiulian uygulamasında yüksek mertebeye ulaşmış üç usta ile karşılaşmıştım. Bunların her biri xiulian sürecinde uygulanması oldukça zor olan şeylerdi, bu yüzden elde edilen *gong* çok emsalsizdi. Buna karşın bazı sözüm ona Buda ve Tao 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) Dövüş Sanatları Qigong'u (*Wu-Shu-Qigong*)

Dövüş 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 oluşturmıştır. Ama doğrusunu söylemek gerekirse, o sadece en düşük seviyedeki içsel xiulian uygulaması yoluyla geliştirilen olağanüstü yetenekleri ortaya koyar. Dövüş sanatları xiulian'in de 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 kütlesi halini alır. O noktada uygulayıcının *gong*'u vazife görmeye başlayacaktır. *Gong* zekâyâ sahiptir, çünkü zaman içinde gelişmiş bir maddedir. Diğer bir boyutta varlığını sürdürür ve kişinin beyninden gelen düşünceler tarafından kontrol edilir. Dövüş 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, Dövüş sanatları ile bizim içsel xiulian'imiz arasındaki en büyük fark, Dövüş 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 değildirler.

(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 değiştirir ve onları insanlara öğretirler. 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? Önce 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 mükemmel 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'in ters yönde sondan başa doğru gelişmesine imkân tanır ve bu şekilde daha hızlı ilerleme sağlanır. Yüksek seviyedeki ustalar, diğer boyuttan, dönüşümü gerçekleştirerek kişinin vücuduna dışarıdan sürekli olarak *gong* ekler. Bu özellikle kişi tedavi yapıp, 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'dir.

Diğer tip ise "Ödünç 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 seviyedir. 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* ödünç 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. Ünlü olma ve kişisel kazanç sahibi olma takıntıları uygulamanın kendisinden daha

fazla işgal eder ve düşüncelerinin büyük bir bölümünü kaplar. O noktadan itibaren *gong*'ları azalmaya başlar, gittikçe küçülür ve sonunda tamamen kaybolur.

(4) Kozmik Dil (Yü-Zhou-Yü)

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 karışıktır 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 kişinin dışsal varlıklar tarafından kullanıldığı zaman meydana gelir. Bu varlıklar nispeten daha yüksek seviyeye aittir - ya da en azından insanoğlunun seviyesinden yukarıdadırlar. 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 fikir ayrılıkları ve ıstırap yoksunluğu yüzünden nasıl kendilerini geliştiremediklerinden ve dahası kendilerini geliştirip seviyelerini yükseltmediklerinden bahseder. Bu yüzden, kendi seviyelerini yükseltmek amacıyla, insanların daha iyi sağlığa 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 var olmaktadır.

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. Bir şey istemektedirler: sahip olduğunuz özü. Sizi terk etme zamanı geldiğinde geriye hiçbir şeyiniz kalmaz, çok zayıf düşer veya bitkisel hayata girersiniz. Buna dejenere olmuş olan xinxing'iniz sebep olur. "Sadece tek bir doğru düşünce yüz şeytanı bastırır" diye bir deyiş vardır. Doğru ve Erdemli olduğunuzda 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, xinxing'lerini 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 akli parada, 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. Bu yüzden uygulayıcılar sıkı bir şekilde xinxing'lerini koruyarak sürdürmek, doğru bir zihni korumak ve hiçbir şey arzulamamalıdır. Diğer türlü davranmak problemlerin ortaya çıkmasına neden olur.

II. 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 *Falun*'u 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 çekerek 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 arındırmayı" başaran 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 aktarılamayacağını; binlerce yıldır xiulian uygulaması yapan kişilerin dahi ona sahip olmak istediğini ama başaramadığını söyledi. Bu xiulian sisteminde, birkaç on yılda bir tek kişiye aktarılan xiulian düzenlerinin aksine çok çok uzun bir süre sonra sadece bir kişiye aktarılabilir. Bu sebeple *Falun* son derece kıymetlidir. Onu halka açıp, daha zayıf bir şekle dönüştürmüş olsak bile, o hala aşırı derecede değerlidir. Onu 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 kapsamının sınırını aşarak çok daha öteye gider: Falun Gong tüm evreni geliştirir. Geçmişte Buda Okulu xiulian'i sadece Buda Okulu ilkelerini öğretirken Tao Okulu xiulian'i sadece Tao Okulu ilkelerini öğretti. Hiçbiri temel seviyede, doğrudan evren hakkında bir açıklama yapmadı. 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*). Tao 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-Merhamet-Hoşgörü'yü eş zamanlı bir şekilde geliştirir ve biz uygulamamızı direkt olarak evrenin temel doğasına göre sıkı sıkıya yapar en sonunda da evrene asimile oluruz.

Falun Gong hem zihnin hem bedenin geliştirilmesi uygulamasıdır. Uygulayıcının *gong* kuvveti ve xinxing'i 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 Üç Diyar İçindeki Fa ve Üç Diyar Ötesindeki Fa olarak kısımlara ayrılır. Umarım ki kendini uygulamaya adanmış olan bütün uygulayıcılar kendilerini azimle geliştirir, xinxing'lerini vazgeçmeden yükseltir ve tamamlanmaya ulaşmayı başarabilirler.

2. Falun'un Yapısı

Falun Gong'un *Falun*'u, zekâya sahip yüksek enerji maddesinden oluşan sürekli devinim içinde olan bir vücuttur. O, uçsuz bucaksız olan evrenin tamamının hareket yasalarına göre döner. Bir anlamda *Falun* evrenin minyatürüdür.

Falun'un merkezinde, Buda Okulunun simgesi olan srivatsa ,卐, bulunur ve srivatsa,卐, *Falun*'un çekirdeğidir. [Sanskritçede srivatsa "tüm iyi talihin toplanması" anlamına gelmektedir. *Ci Hai* sözlüğüne bakınız]. Rengi altın sarısına yakın ve taban rengi parlak kırmızıdır. Dış halkanın taban rengi turuncudur. Dört Tai-chi simgesi ve dört Buda Okulu srivatsa'sı sekiz yönde sıralanmıştır. Kırmızı ve siyah renklerden oluşan Tai-chi simgesi Tao Okuluna aitken kırmızı ve mavi renklerden oluşan Tai-chi ise İlk Büyük Tao 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-chi'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 pervane 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'in Özellikleri

(1) Fa Uygulayıcıyı Arındırır

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 xinxing'e sahip olan insanların yaratacağı engellemelerden de koruyabilir. Falun Gong'un ilkeleri, geleneksel xiulian usullerinin ilkelerinden tamamen farklıdır. Bunun sebebi, *Falun*'un oluştuktan 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, *Falun* durmaksızın döner ve içe doğru dönerken büyük miktarda *qi* (enerjinin aldığı ilk biçim) toplar. *Falun*, gece ve gündüz hiç durmaksızın, *Falun*'un her kısmında bulunan toplanmış *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*'i, *Dan* uygulaması yapan diğer tüm uygulama yöntemlerinden veya qigong yöntemlerinden tamamen farklıdır.

Falun Gong'un temel özelliği, *Dan*'dan ziyade *Falun* gelişimidir. Şu ana kadar halka açıklanan tüm *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 olarak isimlendirilir. Keşişlerin, rahibelerin ve Taoistlerin uyguladığı *xiulian* uygulamaları, *Dan* (İksir) geliştirme yolundan gitmiştir. Eğer bu kişiler yakırlarsa, geriye günümüz modern bilimsel cihazlarının ne olduğunu anlayamadığı sert ve çok güzel bir maddeden oluşan Sarıra (*She-Li-Zi*) kalır. Aslında onlar -bizim boyutumuzdan değil - diğer boyutlardan toplanmış olan yüksek enerji maddesidir. O, *Dan*'dır. *Dan*-usulü geliştirme metodunu uygulayanlar için bir yaşam süresinde Aydınlanmaya ulaşmak çok zordur. Geçmişte *Dan*-usulü qigong uygulayan pek çok kişi *Dan*'larını yükseltmeyi denedi. Kişinin *Dan*'ı Niwan Sarayı'na bir kez yükseltildikten sonra, daha fazla yükselmesi mümkün olmamış, orada sıkışıp kalmış ve 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 olamadı, bu yüzden ömrünün sonuna geldiğinde *Dan*'ını yerinden çıkarıp oğluna aktardı; babasıda *xiulian* yolunda başarı sağlayamadı, bu yüzden o da hayatının sonunda çıkarıp bu kişiye verdi. Ondan sonra bugüne kadar hala, o kişi fazla bir şey elde edemedi. Bu gerçekten çok zordur! Elbette pek çok iyi *xiulian* uygulaması vardır. Eğer birilerinden gerçek öğretiler alabilerseniz bu çok da kötü değildir, ancak büyük ihtimalle o kişi de size yüksek seviyedeki öğretileri aktaramayacaktır.

(2) Ana Bilincin Geliştirilmesi

Herkesin ana bilinci vardır. Kişi bir şeyler 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 yanıltılamaz 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. Bir gün Yardımcı Bilinç uygulamasını tamamlar ve *gong* ile birlikte ayrılır. Ana bilinciniz ve vücudunuz için geriye hiç bir şey kalmamıştır ve yaşam boyu süren xiulian uygulaması başarısızlığa uğramıştır. Ne kadar da yazık! Bazı tanınmış qigong üstatları her türden olağanüstü yeteneği yönetir ve bunlarla birlikte itibar ve saygı gelir. Fakat sahip oldukları *gong*'un aslında kendi vücutlarında gelişmemiş olduğunu hala bilmezler.

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 uygulamamız, toplum içerisinde yaşarken en karışık durumlar altındayken, xinxing'inizi 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 sınavacak bir yol seçmiş olmanızda yatmaktadır.

Bizim uygulamamızın amacı Asıl Bilinci geliştirmek olduğu için, bir kişinin uygulamasını daima Ana Bilinç yönlendirmelidir. Kararları Yardımcı Bilince bırakmak yerine, Ana Bilinç almalıdır. Aksi takdirde bir gün 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 yaptığını bilmez hale gelmemelidir. Egzersizleri yapanın, xiulian ile yükselenin ve xinxing'ini yükseltenin siz kendiniz olduğunuz konusunda net olmalısınız -sadece o zaman hâkimiyeti 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 karşınızda kendinizi görürseniz, o durumda o sizin Yardımcı Bilincinizdir. Eğer yüzünüz kuzeye bakar şekilde

meditasyon yaparken bir anda kendinizi kuzey yönünde otururken bulur ve "Acaba nasıl dışarıya çıktım" diye şaşırırsanız, bu 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 uygulama yolu ile paralellik göstermez. Egzersizleri yaparken zihniniz uyanık olmalıdır. 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 Sınırı 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'i 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 yönlerle bakıyor olacaksınız.

Bazı kişiler en iyisinin egzersizleri gece yarısı 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*-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, esnektir.

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 bırakılamaz. Ana 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 elementi aşmak" 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 hücresel 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 isminde 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 hükümrانlığı altında Zhong-He zamanında (881 AD) doğmuştur.

443 sene yaşıdıktan sonra Yuan Hanedanlığı (1324 AD) döneminde Taiding zamanı ölmüştür. Tüm bunlar kayıt altında olup istendiğinde araştırılabilir, hiç biri peri masalı değildir. Falun Gong uygulayıcılarımızın yüzü, uygulamalar sebebiyle şimdi eskiye göre dikkate değer biçimde daha az kırışık var, yüzleri daha pembe ve sağlıklı bir parıltıya sahiptir. Kendilerini enerjik hissediyorlar, yürürken veya çalışırken azıcık bile yorgun düşmüyorlar. Bu yaygın bir olgudur. 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: yaşamını sürdürmek, yaşlanmayı yavaşlatmak ve yaşam süresini uzatmaktır.

(2) Falun Kozmik Dolaşımı

Vücudumuz küçük bir evrendir. İnsan bedeninin enerjisi vücut etrafında dolaşır ve bu, küçük evren ya da kozmik dolaşım olarak adlandırılır. Seviyeler açısından ifade edersek, *Ren* ve *Du* meridyenlerinin (enerji kanallarının) 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 enerji kanalları açılır ve vücudun içinden dışına doğru genişler. Falun Gong'umuz daha en başında tüm enerji kanallarının açık olmasını gerektirir.

Makro Kozmik Dolaşım, sekiz ilave enerji kanalının 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 xiulian*'i *kutsal kitabında* bahsedilen, "güpegündüz insanın havalanması" deyiimi ile 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, Sınırboyu Kozmik Dolaşımı olarak adlandırılan bir

başka kozmik dolaşım daha olması gerekmektedir. Sınırboyu Kozmik Dolaşımı şu şekilde hareket eder: 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, beden 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 emsalsiz 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 beden 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 ne de *gong*'unun yüksekliğini gösterir. 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 Üç 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. Kişi başının ağırlaştığını hissedecektir. Fakat o aşamada kişi sadece Üç Diyar içindeki *Fa* uygulamasının son adımına ulaşmıştır.

5. Niyet (Yi-Nian)

Falun Gong uygulaması herhangi bir zihin faaliyeti 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 süper normal 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 düşünceyi, olağanüstü yetenekleri geliştirmek, göksel gözü açmak, hastalıkları tedavi etmek, nesneleri 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 kutsal sözleri tekrarlamak oldukça etkili olabilir. Neden? Çünkü evrenin kendine ait bir titreşimsel frekansı vardır ve kutsal sözlerin frekansı, evrenin o frekansı ile 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 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 bir şeyi 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 yanıltılamaz 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 tesadüfî olmaz.

6. Falun Gong'da Xiulian Seviyeleri

(1) Yüksek Seviyelerde Xiulian Uygulamak

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 uygulamasına, 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 Saf-Beyaz Vücut 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 zekâ 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 enerji, kişinin asıl bedenini değiştirmek için kullanılır.

Falun Gong uygulamasının belirli bir ileri seviyesinde, bazen uygulayıcının vücudunun tamamında *yinghai*'ler (uygulama ile gelişmiş bebek) belirir. Yaramazlık yaparlar, oyun oynamaktan hoşlanırlar ve iyi kalplilerdir. Aynı zamanda bir başka vücut da oluşturulabilir: bu Ölümsüz Bebek'dir (*Yuan-Ying*). Lotus çiçeğinden oluşmuş 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 tüm olağanüstü yetenekler Falun Gong'da geliştirilebilir; diğer xiulian uygulama yöntemlerinde geliştirilen yeteneklerin tamamı Falun Gong'un kapsamındadır.

(3) Üç Diyar 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 belirmiştir. Fakat bu safhada, kişi sadece Üç 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 Üç Diyar Ötesindeki Fa uygulamasına geçer. Bu seviyede geliştirilen olağanüstü yetenekler, kutsal güçler kategorisine dâhildir. 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 Konumunuzdur. Kendini adanmış olan uygulayıcılar erdemli bir xiulian yolu bulur ve Doğru Meyveyi elde eder -ki bu tamamlanmaya ulaşmaktır.

III. Xinxing Gelişim

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 imkânsız 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. Xinxing hakkında konuşarak uygulama sistemi öğreten birçok usta, -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*) de dâhil olmak üzere, olguların pek çok farklı tarafını içerir. Erdem, kişinin xinxing'inin tezahürlerinden sadece tek bir tanesidir, 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 olan uyumla sağlanan kazançtır. Evrenin doğasını *Zhen-Shan-Ren* oluşturur. Bir uygulayıcının evrenin doğasına olan uyumunun derecesi, sahip olduğu erdemin miktarına yansır. "Kayıp" açgözlülük, servet peşinde koşma, şehvet, arzu, öldürme, kavga, hırsızlık, soygun, aldatma, kıskançlık vs. gibi negatif düşüncelerin ve davranışların terk edilmesi içindir. Eğer kişi yüksek seviyelere doğru xiulian uyguluyorsa, insanın doğasında var olan "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, fiziksel beden ve kişilikten oluşur. Aynı şey, evren içinde geçerlidir: maddi yapısının var oluşu ile birlikte, aynı zamanda *Zhen-Shan-Ren* doğası da var olmaktadır. Her bir hava zerreciği bu doğayı kendisinde barındırır. Bu doğa kendisini insan toplumunda iyi hareketlerin ödüllendirilmesi ve kötülüklerin ise cezalandırılması 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 Tao'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 kalbinizi temizleyecekseniz, içtenlik ön şarttır. İnsanlar toplumun karmakarışık bir hale gelmiş olduğu bir dünyada yaşıyor. Siz her ne kadar iyi bir şeyler yapmak istesiniz de, sizin bunu yapmanızı istemeyen insanlar olabilir; siz başkalarına zarar vermek istemerseniz de, çeşitli nedenlerle başkaları size zarar verebilir. Bunlardan bazıları açık olmayan, anlaşılmaz 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, her seferinde kendinizi sıkı bir şekilde xinxing kriterlerine göre kontrol edebilecek misiniz? Elbette eğer her şeyin üstesinden gelebilseydiniz zaten aydınlanmış bir varlık durumuna gelmiş olurdunuz. 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 insanlara özgü bağımlılıklarınızı ve takıntıları terk etmeyen düşünce yapınızı kaybetmenizdir. 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 saygınlığın, refahın, daha iyi bir yaşam standardının, 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. Bizden gerçek anlamda herhangi bir maddi kayba uğramamız istenmiyor fakat bizler kişisel kazanç konusuna fazla önem vermemeli ve onu hafife almalıyız; biz toplum içerisinde xiulian uyguluyoruz ve sıradan insanların yaşadığı gibi yaşamamız gerekmektedir. Sizin için kilit nokta, bağımlılıklarınızı kırıp geçebilmektir -sizden hiçbir şey kaybetmeniz istenmiyor. Size ait olan hiçbir şeyi kaybetmeyecek ve size ait olmayan hiçbir şeyi elde edemeyeceksiniz. Eğer bu gibi şeyler elde ettiyseniz, geri ödenmek zorundadırlar. Kazanmak için kaybetmek zorundasınız. Elbette, bir gecede aydınlanmış bir varlık haline gelmek ne kadar mümkün değil ise, her şeyi bir anda iyi bir şekilde ele alarak üstesinden gelmekte bir o kadar mümkün değildir. Fakat yavaş yavaş gelişim göstererek ve adım adım yükselerek, buna ulaşılabilir. Ne kadar kaybettiyse 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. Gerçek burada yatar. Prestijinizi, paranızı veya kişisel çıkarlarınızı değiş tokuş edip, niyetli bir biçimde ve kasıtlı olarak erdem ve *gong* kazanamazsınız. İleride Aydınlanma kalitenizi kullanarak, bu anlaşılabilir.

Yüksek seviyeli Taoist 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 her şeyi isterler. Fakat o Taoist uygulayıcı: "O halde o taşları ben alırım" der. Bir atasözü şöyle der: "Nadir olması 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 bir şeyler elde etseniz dahi, bir şeyleri bedava bulsanız veya küçük bir miktar kara geçseniz ne olacak? Sıradan insanlar arasında bir deyiş 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 edilebileceği 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 yaşam ömrünün veya başka bir şeyin azalması biçiminde gerçekleşebilir. Kısacası dengeleme olacaktır. Bu, evrenin ilkesidir. 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 bir şeydir: 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. 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 anlayamıyor.

Şimdi de "Kayıp"tan bahsedelim. Kazandığınız 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 bir şeyle karşılaşılırsanız, itibarınızı zedeleyerek veya sizi uygunsuz bir duruma sokarak mahcup olmanıza neden olan bir olayla karşılaşılırsanız, 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 başarılırsanız, biraz kazancınız olacaktır. Ne kadar tüketirseniz, bir o kadar kazanırsınız. Genellikle sıkıntılı bir durum içindeyken bunun farkına varamayabiliriz ancak denemek zorundayız. Kendimizi sıradan insanlar gibi 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. Rahatlık içinde ve hiçbir sorunla karşılaşmadan, *gong*'unuzun gelişmesi mümkün değildir.

3. Zhen-Shan-Ren Uygulamasının Eş Zamanlı Gelişimi

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

Sorunlarla karşılaştığınızda 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 (*Aptal Kişi*) dönmüş olmuyor musun?" Söyleyeyim ki, her zaman ve her anlamda normal davranıyorsanız, eğer zekânız da diğer insanlardan daha az değilse ve sadece kişisel çıkarları ve menfaatleri hafife alıyorsanız, hiç kimse size aptal demeyecektir. Kendine hâkim olabilmek ne zayıflıktır ne de Ah Q olmaktadır. 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 yükseltebilirdiniz? Siyah madde beyaz madde haline nasıl dönüşebilirdi? *Gong*'unuzu nasıl geliştirebilirdiniz? Sıkıntıların ortasında iken, o durumun içinde olmak zordur fakat kendinizi kontrol etmek zorundasınız. *Gong* kuvvetiniz yükseldikçe sıkıntılar giderek daha da artacaktır. Her şey xinxing'inizi yükseltip yükseltmeyeceğinize 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 uzun dönemli 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 bir şeydir. 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 ayrı tutup irdeliyoruz? 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 neden olur. 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 kıskançlık yapısına sahip olduğunda tepkisi tamamen farklı olur.

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 inkâr ederler. Başkaları maaşına zam alınca onlar da almak ister, aynı primi almak isterler ve bir şeyler yanlış gittiğinde diğerlerinin de aynı sıkıntıyı paylaşmasını isterler. Başkalarının daha fazla para kazandığını görünce kıskançlıktan gözleri döner. Durum her ne olursa olsun, eğer başkaları bir şeyi 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 farz edelim. 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 geliştirerek 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'de başarıya ulaşıp yükselirken,

geride kalan bir tek siz olursunuz. Tüm zamanınızı boşa harcamış olmayacak mısınız? Xiulian, kişinin kendisini geliştirmesi içindir!

Kıskançlık aynı zamanda uygulayıcı arkadaşlarınıza da zarar verir, mesela, birinin yaptığı kötü konuşmalar 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 kıskançlık yüzünden Aydınlanmaya erişememiş olan bir kişi; her ne kadar belirli oranda bir *gong*'a sahip olsa da Tamamlanmaya ulaşamamış olan bir kişi. Kişinin meditasyon yaptığı yere ulaştıklarında biri "Şu şahıs burada meditasyon yapıyor. Hadi onun etrafında dolaşalım" der. Diğeri ise "Geçmişte Tai Dağı'nın 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 istemistir ve bu ciddi bir mesele haline gelir, bu yüzden cezalandırılacaktır. Kıskanç kişiler başkalarına olduğu kadar kendilerine de zarar verir.

5. Takıntılardan 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. Bir şeylerin 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 vs. gibi. Bir uygulayıcı olan sizlerin, peşinde koştuğunuz şey ne olursa olsun -o yanlıştır- bir şeylerin peşinde koşmak terk edilmelidir. Buda sistemi boşluğu ve boşluğun kapısından nasıl içeri girileceğini

öğretirken, Tao 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, onları sadece iyi şeyler yapmak için kullanmak isterseniz 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 başlıyor: "Neden hiçbir şey hissedemiyorum?" Eve döndüklerinde ve egzersizleri yaptıklarında, dikkatlerini, başları ağrıyana kadar göksel gözlerine odaklıyorlar. Sonunda 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 olmadığı gibi her bir kişinin göksel gözü aynı seviyede de değildir. Bazı kişiler görebilir, bazıları ise göremeyebilir. Bunun hepsi normaldir.

Takıntı ve bağımlılıklar uygulayıcının *gong* gücünün gelişiminin azalıp duraksamasına 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 bölgede, zihin kontrolü olağanüstü yeteneğini 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 özel bir 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 sınırlayacaktır. 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, her şeyin doğal akışı içinde gerçekleşmesine imkân tanımalı, böylece de yeni takıntıların ortaya çıkmasından kaçınmalıdır. Bunun yapıp yapılamayacağı uygulayıcının xinxing'ine bağlıdır. Eğer xinxing'iniz

temelden, köklü bir biçimde değişmezse ya da geriye herhangi bir takıntınız kalırsa xiulian'de başarıya ulaşamazsınız.

6. Karma

(1) Karmanın Kaynağı

Karma, erdemin (*De*) karşıtı olan bir çeşit siyah maddedir. Budizm'de günahkâr 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 kötü şey yapmamalıdır. Tüm kötü davranışlar, uygulamanızı ciddi şekilde etkileyecek olan negatif etkiler ile sonuçlanacaktır.

Bazı kişiler bitkilerden *qi* toplamayı teşvik ediyor. Egzersizlerini öğretirlerken 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 şefkatli kalbiniz nerede?

Her şey zekâyâ sahiptir. Günümüz modern bilimi, bitkilerin sadece yaşama sahip olmadığını, aynı zamanda zekâyâ, 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 nesneler yaşama sahiptir. Bir nesne biçimlenir bi imlenmez, onun içine bir yaşam girer. Maddeleri organik ve inorganik olarak sınıflandıran bu dünya üzerinde yaşayan insanlardır. Tapınaklarda yaşayan insanlar bir k se kırdıkları zaman  z l rl r       o nesnenin kırıldığı an, onun içindeki canlı serbest kalır. O henüz yaşam yolculuğunu tamamlamamıştır, 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" avlanmaya bile gidiyor. Onların iyiliği ve merhameti nerede acaba? Buda ve Tao 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, vs. geçmişte çok fazla karma ürettiklerini söylüyor. Peki, bu artık bundan sonra onların xiulian uygulayamayacakları anlamına mı geliyor? Hayır,  yle değil. O zamanlar, bunu yaratacağı sonuçları bilmeden yaptınız, bu yüzden ekstra olarak karma yaratılmadı. 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. Bir şeyler 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.

şefkatli ve merhametli bir kalbimiz olmalıdır. Olayları şefkatli ve merhametli bir kalple ele alırsak soruna yol açma olasılığımız düşük olacaktır. Kişisel çıkarları  nemsemeyin 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 mücadeleci olursanız, iyi şeyleri dahi kötüye  evirdiğinizi fark edeceksiniz.

Haklı olduğu zaman diğerklerini rahat bırakmayan kişilere sıklıkla rastlıyorum; bu çeşit insanlar haklı olduğunda diğerklerine kötü davranabilecek zemini en sonunda buluyorlar. Benzer şekilde, eğer belirli konularda uzlaşamıyorsak, 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 sarf ettiğiniz sözler sıradan insanları dizginleyip, zaptedebilir. Problemlerin asıl sebebini ve karmik nedenlerini göremediğinizde, sizin için yanlış yapmak ve karma yaratmak özellikle daha kolaydır.

(2) Karmanın Yok Edilmesi

Bu dünyanın ilkeleri, cennetteki şu ilkeleri ile aynıdır: Er ya da geç başkalarına olan borçlarınızı ödemek zorundasınız. Sıradan insanlar dahi başkalarına olan borçlarını ödemek zorundadır. Hayatınız boyunca karşılaştığınız zorlukların ve sıkıntıların tamamı karmadan kaynaklanır. Ödemek zorundasınız. Bizim gerçek uygulayıcılarımızın hayat yolları değiştirilir. Xiulian'inize 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 her şeyi bırakma aşamasına geleceksiniz. Pek çok aksilikle karşılaşacaksınız. Aile içinde, toplumda ve diğerk alanlarda sorunlar baş gösterecek veya aniden bir felaketle 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 azalmakta 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 merhametli olmamızdır. Falun Gong'umuzda merhametiniz çabuk ortaya çıkar. Pek çok kişi meditasyonda oturduğu esnada hiçbir sebep yokken gözyaşları dökmeye başlar. 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 *Zhen-Shan-Ren* (Doğruluk-Merhamet-Hoşgörü) 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 güçtür.

Bir sıkıntıyla karşılaştığınızda, o büyük merhamet bunun üstesinden gelmenizde yardımcı olacaktır. Aynı zamanda, Fa Bedenlerim de sizi gözetecek ve hayatınızı koruyacak fakat hala sıkıntıyı yaşamak zorunda olacaksınız. Örneğin; Taiyuan'de 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 yıkmış 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 sarf etmiş 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 ve iyi bir aydınlanma kapasitesine sahipti. İleri yaşıydı, araç hızlı gidiyordu ve en sonunda zemine

sert bir biçimde çarpmadan önce onca mesafe sürüklendi -yine de doğru bir zihinle ayağa kalktı.

Bazen bir sıkıntı oluştuğunda muazzam gibi görünür -öylesine baskındır ki hiç bir çıkış yolu yok 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 xinxing'inizi korumakta başarısız olmuşsanız ve birtakım kötü şeyler yapmışsanız, cesaretiniz kırılmasın. Öncelik olarak; o testten ne öğrendiğinizi bulun, nerede eksik kaldığınızı keşfedin ve Zhen-Shan-Ren içinde uygulama yapmaya çaba gösterin. Xinxing'inizi sınayacak olan bir sonraki problem hemen bunun ardından gelebilir. *Gong* kuvvetiniz yükseldikçe, xinxing'inizi test edecek olan zorluk da daha güçlü gelebilir. Üstesinden geldiğiniz her sıkıntı ile birlikte *gong* kuvvetiniz birazcık daha artacaktır. Eğer bir sorunun üstesinden gelemerseniz *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 var olmamaktadır. Eğer xinxing'iniz temelden daha iyi bir hale gelmezse ve hala kişisel takıntı ve saplantılara sahipsensiniz, asla aydınlanmış bir varlık olma yoluna doğru xiulian uygulayamazsınız!

7. Şeytani Engelleme

"Şeytani Engelleme" 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, 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 başladığınız 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 müdahaleler, 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 ya da yakışıklı bir adam belirebilir. Bu kişi cinsel arzulara olan bağımlılığınızı aklınıza getirmek için, baştan çıkarıcı hareketler yaparak sizi ayartacak ve baştan çıkaracaktır. 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, bu bağımlılıktan tamamen kurtulana kadar. Bu aşmanız gereken büyük bir engeldir, aksi takdirde Tao'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, onun vücudunun etrafına koruyucu bir kalkan yerleştirmiştir. Kişi uygulamasını bıraksın 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: "Akıllı bir insan Tao'yu duyduğunda, onu azimle uygular. Ortalama bir insan Tao'yu duyduğunda, bir uygular, bir bırakır. Akılsız bir insan Tao'yu duyduğunda ona kahkahalarla güler. Eğer ona gülmeseydi o Tao olmazdı." 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 imkânsız kılar. O kişi, iyi şeylerle karşılaştığında, siyah madde, kişinin onlara inanmamasını sağlar. Aslında bu durum, karmanın oynadığı rollerden biridir.

Doğuş kalitesi ile ilgili her bir konuşma, aydınlanma kapasitesi konusu da içermelidir. Biz Aydınlanma'dan bahsederken, bazıları, 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 bir şeyler 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. Xiulian uygulamak ve xinxing'in yükseltilmesi onlar için akıl almaz şeylerdir. Uygulayıcıların ahmak ve batıl inançlı olduğunu düşünürler. Bizim bahsettiğimiz aydınlanma, zeki olmak değil, insan doğasını kendi gerçek doğasına döndürmek, iyi bir insan olmak ve evrenin doğası ile uyumlandırmaktır. Kişinin doğuş kalitesi onun aydınlanma 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, doğuş kalitelerine değil, insanların aydınlanma kalitesine bakıyoruz. Pek çok

negatif unsura sahip olsanız bile, xiulian'de 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 şikâyet edip yakınırılar. Biz, elde etmiş olduğunuz şeyin *gong* olduğunu söylüyoruz. Böylesine iyi bir şey kazanırken nasıl sıkıntı çekmezsiniz? Xiulian'de karşılık olarak kişi bir şeylerden vazgeçmek zorundadır. Aslında tüm rahatsızlık yüzeydedir ve vücudunuzda hiçbir etkiye sahip değildirler. 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 getiremedikleri gibi yüksek bir seviyeye ulaşacaklarına da inanmıyorlar.

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. Tarih boyunca sadece mükemmel doğuş kalitesine sahip olanlar, uygulayıcıları olmaları için seçilmiştir; özel ve bireysel olarak devredilmiştir. Vasat seviyedeki insanlar bunu dayanılmaz bulacaktır! Benim izlediğim yol Ani Aydınlanma yoluydu.

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 xinxing'inizi 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: nasıl zihniniz sakinleşebilir? Eğer bir tanrı buraya size bir yöntem öğretmeye gelse bile hala dinginliğe giremezsiniz. Peki neden? Bunun sebebi, zihninizin berrak ve durgun olmamasıdır. Bu toplumun içinde yaşadığınız için, duygular ve arzular gibi, kişisel kazançlar gibi, kişisel meseleler gibi konular ve hatta arkadaşlarınız ve aileniz ile ilişkin meseleler zihninizi çok fazla meşgul bir hale getirir ve büyük bir öncelik olmayı sürdürür. Meditasyon yaparken nasıl zihinsel bir dinginliğe sahip olabilirsiniz? 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 Tantrizmi'dir; 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*'e 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 terk etmeli 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 küçük bir önem gösterseniz bile *gong*'unuz asla gelişmeyecektir.

Uygulayıcılar, kendilerinde her zaman yüksek standartları barındırmalı, korumalıdır. Öğrenciler sürekli olarak, her türlü karmaşık toplumsal olay, çok sayıda ahlaka aykırı ve sağlıksız fenomen, 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*'inden 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 etkilenilmemelidir. Sizlere sıklıkla, sıradan insanların düşüncelerinin beni etkileyemeyeceğini söylüyorum. Biri beni övdüğünde mutlu olmam, ne de biri bana hakaret ettiğinde üzülürüm. *Xinxing*'ime meydan okuyan şeyler ne kadar ciddi olursa 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, onların ardından gitme takıntısından kendinizi muaf tutabilirsiniz ve hatta onları çok önemsiz şeyler olarak ele alıp değerlendirebilirsiniz, o zaman hüsrana uğramaz, altüst olmazsınız, zihniniz daima sakin kalır. Bir kez her şeyi 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*'e devam etmek sizin sorumluluğunuz altındadır." *Dafa*'yı titiz bir biçimde çalıştığınız, dikkatli ve özenli olup deneyimlediklerinizden bir şeyler öğrendiğiniz sürece, her an için *xinxing*'inize dikkat ettiğiniz, kendinizi kararlı ve azimli bir biçimde geliştirdiğiniz, en şiddetli sıkıntılara dayandığınız ve tolere edilmesi

mümkün olmayan şeyleri tolere edebildiğiniz sürece, xiulian'de mutlaka başarı sağlayacağınıza inanıyorum.

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

IV. Falun Dafa Egzersiz Sistemi

Falun Gong, Buda Okulunda özel bir xiulian uygulaması yoludur. Eşsiz olması, onu, Buda Okulu'nun diğer değişmez xiulian uygulama yöntemlerinden ayırır. Falun Gong gelişmiş bir egzersiz uygulama sistemidir. Geçmişte, uygulayıcılara son derece yüksek Xinxing (zihin-doğası) veya muhteşem doğuş kalitesi gerektiren yoğun bir xiulian uygulama sistemi olarak hizmet etti. Bu nedenle, bu xiulian uygulama sistemini popülerleştirmek zordur. Bununla birlikte, daha fazla uygulayıcının seviyesini geliştirmesi, bu xiulian uygulama sistemini bilmesi ve sayısız kendini adanmış uygulayıcının taleplerini karşılaması için, halka uygun bir dizi egzersiz uygulaması derledim. Değişikliklere rağmen, bu egzersizler, sunduğu ve uygulama yaptığı seviyeler bakımından ortalama xiulian sistemlerini yine de aşmaktadır.

Falun Gong uygulayıcıları, enerji potansiyellerini ve olağanüstü yeteneklerini hızlı bir şekilde geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda çok kısa bir sürede güçle kıyaslanamayacak bir Falun (yasa tekerleği) edinebilirler. Bir kez oluştuğunda, Falun bir uygulayıcının alt karnında her zaman otomatik olarak döner. Sürekli olarak evrendeki enerjiyi toplayarak, onu uygulayıcının Benti'si (gerçek benlik) içinde, Gong'a (uygulama enerjisi) dönüştürür. Böylece, "Fa (yasa) uygulayıcıyı arındırır" hedefi başarılmış olacaktır.

Falun Gong beş set egzersiz olan: Buda'nın Bin Eli Göstermesi Egzersizi, Falun Ayakta Durma Egzersizi, İki Kozmik Uzun Düzene Girmesi Egzersizi, Falun Cennetsel Dolaşım Egzersizi, Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme Egzersiz'lerinden oluşur.

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

Hareketin İlkeleri:

Buda'nın Bin Eli Göstermesi Egzersizi, tüm enerji kanallarını açmak için esnetme merkezlidir. Bu egzersiz uyguladıktan sonra, yeni başlayanlar kısa sürede enerji elde edebilecek ve deneyimli uygulayıcılar hızla gelişebileceklerdir. Bu egzersiz, tüm enerji kanallarının başlangıçta açılmasını gerektirir ve uygulayıcıların hemen çok yüksek bir seviyede egzersiz yapmasını sağlar. Bu egzersizin hareketleri oldukça basittir, çünkü Yüce Tao kuralı olarak basit ve öğrenmesi kolaydır. Hareketler basit olsa da, makro düzeyde xiulian uygulama sisteminin tamamı tarafından geliştirilen

birçok şeyi kontrol eder. Bu egzersizi uygularken, kişinin vücudunu sıcak hissedecek ve çok güçlü bir enerji alanı ile eşsiz bir his içinde olacaktır. Bu, tüm vücuttaki tüm enerji kanallarının esnetilmesi ve açılmasıyla oluşur. Amacı, enerjinin bloke edildiği alanların üstesinden gelmek, enerjinin serbestçe ve düzgün bir şekilde dolaşımını sağlamak, enerjiyi vücutta ve cildin altında hareket ettirmek, kuvvetli bir şekilde dolaştırmak ve evrenden çok miktarda enerji almaktır. Aynı zamanda, uygulayıcının bir Qigong enerji alanına sahip olma durumuna hızla girmesini sağlar. Bu egzersiz, Falun Gong'un temel egzersizi olarak uygulanır ve genellikle ilk önce yapılır. Uygulamayı güçlendiren yöntemlerden biridir.

Mısra (Kou Jue) :

Shen Shen He Yi, (Vücut ve ruh birleşir)

Dong Jing Sui Ji; (Hareket sakın işleyişle yapılır)

Ding Tian Du Zun, (Cennete kadar tek başına saygı duyar)

Qian Shou Fo Li. (Bin elinde Buda durur)

Hazırlık: Bütün vücudu gevşet ama fazlada gevşek olmasın. Doğal olarak iki ayak omuz ile aynı genişlikte açılır. İki diz hafifçe kırılır. Dizleri ve kalçayı gevşek bir pozisyonda tut. Çeneni biraz içeriye çek, dilinin ucu ile üst damağa dokun, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırak, dudakları kapat, gözlerini hafifçe kapat, sakın ve huzurlu bir yüz ifadesi göster. Egzersiz sırasında çok büyük ve uzun olduğun hissini yaşayacaksın.



圖 1-1



圖 1-2



圖 1-3

Liang Shou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) -Avuç içleri yukarı bakacak şekilde, iki eli kaldır. Başparmak uçları hafifçe birbirine dokunsun, iki elin diğer tüm parmakları birbirini kaplayacak şekilde üst üste gelsin. Erkek için

sol el, kadın için sağ el üste (dışta kalır) gelir. Eller oval bir şekil oluşturup, karnın altındaki yerinde tutulur. Kolların üst kısmı biraz öne doğru, dirsekler asılı gibi tutulur ve koltukaltlarının açık bir halde kalması sağlanır. (Resim 1-1).

Mi Le Shen Yao (Maitreya sırtı gerer)-"Jieyin"(birleştirilmiş el duruşu) ile başlar, birleştirilmiş elleri yukarı doğru yükselt. Eller yüzün önüne ulaştığında, birleştirilmiş elleri ayır ve aşamalı olarak yukarı doğru iki avuç içini döndür. Eller, başın üstünde iken, avuç içleri yukarı bakacak şekilde, parmak uçları arasında 20-25cm bir mesafe ile (Resim 1-2) on parmak karşı karşıya gelsin. Aynı anda, iki avuç içini yukarı doğru it, başını yukarı doğru uzat, ayaklarını yere doğru gerdirerek bas ve bütün vücudu güçle ger. Yaklaşık 2-3 saniye gerdikten sonra, birden bire bütün vücudu gevşet, dizler ve kalça gevşemiş pozisyonuna geri dönsün.



圖 1-4



圖 1-5

Ru Lai Guan Ding (Rulay başın üstünden içine enerjiyi doldurur) -Önceki hareketten devam (Resim 1-3). Bir huni şeklini oluşturmak için, iki avuç içini aynı zamanda 140° dışarı doğru döndür. Bilekleri esnet ve avuç içlerini aşağı doğru indir.

İki avuç içini göğsüne dönük bir şekilde aşağı doğru hareket ettir ve göğsün önünden geçerken, avuç içi ve göğüs arasındaki mesafe 10 cm'den fazla olmayacak şekilde, karına doğru aşağı yönde hareket etmeye devam et. (Resim 1-4).

Shuang Shou He Shi (Ellerin göğsün önünde birleşmesi) -Eller aşağı karına kadar inip, hemen iki elin üst kısmı birbirine bakacak şekilde, tekrar yukarı göğüs hizasına kadar kaldır ve göğsün önünde Heshi'yi yap. (Resim 1-5) Heshi (Göğsün önünde ellerin birleşmesi) yaptığında, avuç içlerinin ortasında bir boşluk olacak şekilde her iki elin parmakları ve avuç içlerinin topuklarını birleştir. Dirsekler öne doğru ve kolların ile düz bir çizgi oluştur. (Hareketlerin tümünde, Heshi ve Jieyin haricinde, ellerini lotus durumunda tut. Bunu takip eden diğer bütün hareketlerde bu aynıdır.)



图 1-6

图 1-7

Zhang Zhi Qian Kun (Ellerini cennet ve dünyaya uzat) -"Heshi"den başlar. Eller birbirinden ayrı (Resim 1-6), aralarında 2-3 cm olacak şekilde avuç içlerini aynı zamanda döndür. Erkek sol elini (kadın sağ eli) göğse doğru, sağ eli ters yönde döndürür, sol eli üstte ve sağ eli altta kalacak şekilde, kollarla düz bir çizgi oluştur.

Ondan sonra, sol kolu aynı yönde yukarı doğru köşegen olacak şekilde avuç içlerini aşağı bakar durumda uzat. (Resim 1-7), avuç içi ve başın aynı yükseklikte olması gerekir. Sol eli yukarı uzatırken, sağ eli hala göğsün önünde ve avuç içlerini yukarı bakar durumda tut. Sol kol, uygun pozisyona ulaştıktan sonra, başı yukarı doğru uzat ve ayakları aşağı doğru bas, vücudun tamamını aşamalı olarak sınırlarına kadar bütün gücünle ger. Yaklaşık 2-3 saniye gerdikten sonra, bütün vücudunu hemen gevşet.



圖 1-8



圖 1-9

Sağ elle (kadınlarda sol el) Heshi duruşunu oluşturmak için sol elini göğsün önüne geri getir. (Resim 1-8)

Ondan sonra, sol el altta, sağ el üstte (*kadınlar için tam tersi*) olacak şekilde avuç içlerini tekrar döndür, (Resim 1-8) uzat. Sağ elinle, sol elinin bir önceki hareketini tekrarla (Resim 1-9). Vücudunu iyice gerdikten sonra gevşe ve iki elinle göğüs hizasında Heshi'yi oluştur.



圖 1-10



圖 1-11

Jin Hou Fen shen (Altın maymunun vücudu bölmesi) -"Heshi"den başlar. Ellerini göğsün önünde iki yan tarafa doğru uzat, kollar ve omuzlar ile düz bir çizgi oluştur. Başını yukarı doğru it ve ayaklarını aşağı doğru bas, kollarını iki

tarafa doğru uzat. Dört taraftan dışarıya doğru kuvvet kullan (Resim 1-10), bütün vücudunu kuvvetli bir şekilde dışarı doğru ger. Yaklaşık 2-3 saniye sonra, bütün vücudunu hemen gevşet ve ellerin ile Heshi'yi oluştur.

Shuang Long Xia Hai (Denize dalan iki ejderha) -"Heshi"den başlar. Elleri ayır ve vücudun önünden aşağı doğru uzat. Kollar düz ve paralel olduğu zaman, kollar ile vücut arasındaki açı yaklaşık 30°'dir.(Resim1-11) Başını yukarı doğru it ve ayaklarını aşağı doğru bas, bütün vücudunu kuvvetli bir şekilde dışarı doğru ger. Yaklaşık 2-3 saniyeden sonra, bütün vücudu hemen gevşet ve iki elini geri çekerek göğsün önünde Heshi'yi oluştur.



圖 1-12

Pu Sa Fu Lian (Pusa lotusun üstünde elleri yerleştirir) -"Heshi"den başlar. Elleri ayır ve vücudun iki yanından köşegen olarak aşağı doğru uzat. (Resim 1-12) Eller vücudun yan tarafında ve vücut ile arasındaki açı yaklaşık 30° olacak şekilde kolları uzat. O zaman, başını yukarı doğru it ve ayaklarını aşağı doğru bas, bütün vücudunu kuvvetli bir şekilde dışarı doğru ger. Yaklaşık 2-3 saniye sonra, bütün vücudu hemen gevşet ve iki eli geri çekerek Heshi'yi göğsün önünde oluştur.



圖 1-13



圖 1-14

Luo Han Bei Shan (Luohan (*Arhat*) sırtında bir dağı taşır) -(Resim 1-13) "Heshi"den başlar. Elleri ayır ve vücudun arkasına uzat, aynı zamanda, iki avuç içi de vücudun arkasına dönsün. Eller, vücudun yan kenarlarını geçtiğinde, bileklerini yavaşça yukarıya doğru bük. Eller, vücudun arkasına ulaştığında, bilekler ile vücut arasındaki açı 45° olmalıdır. Ondan sonra, başını yukarı doğru it ve ayaklarını aşağı doğru bas, bütün vücudu kuvvetli bir şekilde dışarı doğru ger. (Vücudun dik bir şekilde dursun, ileriye eğilme ve göğüs kuvveti ile gerin) Yaklaşık 2-3 saniyeden sonra, bütün vücudu hemen gevşet ve iki eli geri çekerek Heshi'yi göğüs hizasında oluştur.

Jin Gang Pai Shan (Jingang (*Vajra*) dağı ileri iter) -"Heshi"den başlar. Elleri ayır ve avuç içlerini vücudun önüne ileriye doğru it, parmak uçlarını yukarı doğru ve omuz ile aynı yükseklikte olacak şekilde tut. Kolları uzattıktan sonra, başını yukarı doğru it ve ayakları aşağı doğru bas, bütün vücudu kuvvetli bir şekilde dışarı doğru ger. (Resim 1-14) Yaklaşık 2-3 saniye sonra, bütün vücudu hemen gevşet ve iki eli geri çekerek Heshi'yi göğsün önünde oluştur.



圖 1-15



圖 1-16

Die Kou Xiao Fu (Ellerini karnın önünde ört) - "Heshi"den başlar. Avuç içleri karınsal alana doğru dönük olacak şekilde, eller yavaşça aşağı iner karnın altına ulaştığında, iki avuç içini üst üste yerleştir. (Resim 1-15) Erkek için, sol el içerde, kadın için sağ el içerde olmalıdır. İç taraftaki elin üstü ile dıştaki elin avuç içi yüz yüze bakar. İki el arasındaki ve içteki el ile karn arasındaki mesafe yaklaşık 3 cm olmalı. Diekou Xiaofu (Ellerin kaplanması) genellikle 40 ila 100 saniye sürer. Egzersizi, Liang Shou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) (Resim 1-16) hareketi ile bitir.

2. Falun Ayakta Durma Egzersizi (Falun Zhuang Fa)

Hareketin İlkeleri: Falun Gong egzersizlerinden ikinci set hareketidir. Falun Ayakta Durma Egzersizi, Falun'u tutan dört hareketten oluşan, sakin durumda ayakta yapılan bir meditasyon yoludur. Egzersizden sonra, tüm vücut, çalışmaktan kaynaklanan herhangi bir yorgunluk olsa bile, bunu hissetmeden rahatlayacak. Uygulamanın sıklığı ve uzunluğu arttıkça, uygulayıcılar iki kol arasında dönen bir Falun hissedebilirler. Falun Ayakta Durma Egzersizinin sıkça uygulanması, tüm vücuttaki enerjinin tamamen açılmasına ve enerji gücünün arttırılmasına olanak sağlayacaktır. Falun Ayakta Durma Egzersizi, bilgeliği arttırmak, seviyeleri yükseltmek ve güçlendirmek gibi çok amaçlı bir uygulama yöntemidir. Hareketler basittir, bu egzersizden çok şey elde edilebildiği gibi uygulaması herşeyi kapsar. Uygulama sırasında, hareketleri doğal olarak yapın. Egzersiz yaptığının farkında olmalısınız. Hafif hareket etmek normal olmasına rağmen sallanmayın. Falun Gong'un diğer egzersizlerinde olduğu gibi, bu egzersiz bittiğinde, uygulamanın sonu olduğu anlamına gelmiyor, çünkü Falun hiçbir zaman dönmeyi durdurmaz. Her hareketin süresi kişiden kişiye farklılık gösterebilir; daha uzun olursa, daha iyi olur.

Mısra (Kou Jue) :

Shenghui Zengli, (Akıllılığı arttır ve gücü kuvvetlendir)

Rongxin Qingti; (Kalp ve zihni birleştir ve vücut hafifleşir)

Simiao Siwu, (Mükemmel ve aydınlanma gibi oluyor)

Falun ChuQi. (Falun yeniden yükseliyor)

Hazırlık: Bütün vücut gevşesin ama fazla da gevşek olmasın. Doğal olarak iki ayak omuz ile aynı genişlikte açılır. İki diz hafif kırık. Dizleri ve kalçayı gevşemiş bir pozisyonda tut. Alt çeneyi biraz içeri çek, dilin ucu üst damağa dokunsun, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırakarak dudakları kapat, gözleri hafifçe kapat, sakın ve huzurlu bir yüz ifadesi göster. **Liang Shou Jieyin** (*iki elin birleşmesi*) (Şekil 2-1'de gösterildiği gibi).



圖 2-1



圖 2-2



圖 2-3

Liang Shou JieYin (Birleştirilmiş el duruşu) (Resim 2-1)

Tou Qian Bao Lun (Başın önünde Falun'u tutmak) - "Jieyin" (Birleştirilmiş el duruşu)'den başlar. Eller karnın önünden yavaşça kalkar ve Jieyin'den ayrılır. Eller yüzün önüne ulaştığında, avuç içleri yüze bakar durumda ve kaş hizasındadır. (Resim 2-2) On parmak, parmak uçları arasında yaklaşık 15cm bir mesafe ile birbirleri ile karşı karşıyadır. Kollar ile daireyi oluştur ve bütün vücudu gevşet.

Fu Qian Bao Lun (Karnın önünde Falun'u tutmak) -Eller, önceki hareket olan "Tou Qian Baolun"dan, duruşu değiştirirken yavaşça aşağı karınsal alana doğru iner. (Resim 2-3) İki dirsek askı gibi ve koltuk altlarının açık bir halde kalması sağlanır, avuç içleri yukarı bakarak, on parmağın uçları karşı karşıya birbirini işaret edecek şekilde kollar ile daire oluşturulur.



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

Tou Ding Bao Lun (Başın üstünde Falun'u tutmak) -Önceki "Fu Qian Baolun"dan başlar. Duruşu değiştirme, eller yavaşça başın üstüne doğru yükselir ve başın üstünde Falun'u tutar. (Resim 2-4) On parmak ucu birbirine karşılıklı durur, avuç içleri yere doğru bakarken, iki elin parmak uçları arasındaki mesafe 20-30cm'dir. Kollar ile daireyi oluştur, omuz, kol, dirsek ve bileklerin hepsini gevşet.

Liang Ce Bao Lun (Eller başın iki yan tarafında Falun'u tutar) -Eller, önceki "Touding Baolun"dan aşağı doğru (Resim 2-5), başın iki yan tarafına kadar indir ve avuç içlerini kulaklara bakacak şekilde tut. Omuzlar gevşek, kolları dik bir şekilde tut ve elleri kulaklara fazla yakın tutma.

Die Lou Xiao Fu (Ellerin örtmesi) -(Resim 2-6) Elleri, önceki "Liang ce Bao lun"dan aşağı doğru karnın altına kadar indir, karnın alt kısmı önünde elleri kapla.

Liang Shou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) ve son hareket. (Resim 2-7)

3. İki Kozmik Uzvun Düzene Girmesi Egzersizi (*Guantong Liangji Fa*)

Hareketin İlkeleri:

Bu egzersiz, kozmik enerjinin içine işleyerek onu vücudun içindeki enerji ile kaynaştırmak için tasarlanmıştır. Çok miktarda enerji dışarı verilir ve içeri alınır. Çok kısa bir zamanda, uygulayıcı patojenik ve siyah Qi'yi vücudundan çıkarabilir ve kozmostan çok miktarda enerji alabilir, böylece vücut arındırılarak hızlı bir şekilde "Saf Şeffaf Vücut" durumuna ulaşabilir. Ayrıca, el hareketleri yapılırken, bu egzersiz "başın üst kısmının açılması"na olanak tanır ve ayakların altındaki tıkanık kanalları açar.

Egzersiz yapmadan önce, kendinizi, cennet ve dünya arasında duran, devasa ve kıyaslanamayacak kadar uzun, iki büyük boş varil olarak hayal edin. Ellerin yukarı doğru hareketiyle vücudun içindeki Qi, başın üst kısmından doğrudan üst kozmik uçlara doğru gider; ellerin aşağı doğru hareketiyle, ayakların alt kısmından alt kozmik uçlara kadar uzanır. Ellerin hareketlerini takiben, enerji her iki uçtan vücudun içine geri döner ve sonra ters yönde yollar. Hareketleri dokuz kez dönüşümlü olarak tekrarlayın. Dokuzuncu harekette, sol elinizi (kadınlar için sağ el) yukarı kaldırın ve diğer elinizin gelmesini bekleyin. Daha sonra, her iki el birlikte aşağıya doğru hareket eder, enerjiyi alt uçlara getirir ve daha sonra vücut boyunca geri dönerek üst uçlara hareket eder. Eller dokuz kez yukarı ve aşağı hareket ettikten sonra, enerji vücuda geri getirilir. Enerjiyi vücuda geri getirmek için, alt karın bölgesinde Falun'u saat yönünde (ön taraftan bakıldığında) dört kez çevirin. Uygulamayı değil fakat bu egzersizi sona erdirmek için iki elinizi birleştirin.

Mısra (Kou Jue) :

Jinghua Benti, (Gerçek bedeni arındırır)

Fakai Dingdi; (Fa yukarı ve aşağı iki ucu açar)

Xinci Yimeng, (Kalp merhametli ve zihin kuvvetli ol)

Tongtian Chedi. (Cennet ve dünya açılır)

Hazırlık: Bütün vücudu gevşet ama fazla da gevşek olmasın. Doğal olarak iki ayak omuzlar ile aynı genişlikte açılır. İki diz hafifçe kırılır. Dizler ve kalça gevşemiş bir pozisyonda tutulur. Alt çeneyi biraz içeriye çek, dilin ucu üst damağa dokunsun, üst ve alt dişler arasında biraz boşluk bırak, dudakları

kapat, gözlerini hafifçe kapat, sakin ve huzurlu bir yüz ifadesi göster. Shuang Shou Jieyin (elleri birleştir) (Resim 3-1) ve göğsün önünde Heshi yap. (ikisini beraber tut) (Resim 3-2'de gösterildiği gibi).



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

Liang Shou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) - (Resim 3-1).

Shuang Shou Heshi (Ellerin ile Heshi'yi oluştur) - (Resim 3-2).

Dan Shou Chong Guan (Tek elin aşağı yukarı kayması ve uzatılması)

Heshi"den başlar. Eş zamanlı olarak, bir elini yukarı doğru uzat ve diğer elin aşağı doğru kayar gibi hareket yapsın. Eller, vücudun dışındaki enerji mekanizmalarıyla birlikte yavaşça hareket eder. Vücudun içindeki enerji, el hareketleriyle eşzamanlı aşağı yukarı hareket eder. (Resim 3-3) Erkek için, ilk olarak sol eli yukarı doğru uzat, kadın için ise ilk olarak sağ eli.

Yavaşça, yüzün önünden geç ve devamlı başın üstüne doğru uzat. Yavaşça ve aynı anda, sağ eli (kadın için sol el) aşağı indir ve sıra ile ellerini aşağı yukarı hareket ettir. (Resim 3-4) Avuç içleri vücuda dönük olsun, avuç içleri ve vücut arasındaki mesafe 10 cm'i geçmemeli ve bütün vücut gevşek olmalı. Elin aşağı-yukarı bir hareketi, bir defa olarak sayılır, hareket toplam dokuz defa tekrarlanır.



圖 3-4



圖 3-5



圖 3-6

Shuang Shou Chong Guan (İki elin beraber aynı zamanda aşağı yukarı kayması ve uzatılması)

Tek elin aşağı yukarı kayması ve uzatılması hareketi bittikten sonra, sol el (kadın için sağ el) yukarda beklerken, diğer eli de yukarı kaldır, yani iki elin hepsi yukarıda, yukarı doğru işaret eder durumda (Resim 3-5).

Ondan sonra, iki eli aynı anda aşağı doğru uzat (Resim 3-6). İki elin aynı anda aşağı yukarı kayması ve uzatılması hareketini yaparken, avuç içleri vücuda dönük olmalı ve vücut ile arasındaki mesafe 10cm'den fazla olmamalıdır. Bütün vücut gevşek. Elin aşağı yukarı bir hareketi, bir defa olarak sayılır, hareket toplam dokuz defa tekrarlanır.



圖 3-7



圖 3-8



圖 3-9



圖 3-10

Shuang Shou Tui Dong Falun (İki Elle Falun'u döndür)

Dokuzuncu defa iki elin aşağı yukarı hareketi bitince, eller başın ve göğsün önünden aşağı doğru karınsal alana iner. (Resim 3-7) Eller aşağı karınsal alana geldiğinde, orada iki elle Falun'u döndür. (Resim 3-8 ve 3-9) Erkek sol el içerde, kadın için sağ el içeride duracak. Ellerin arasında ve içteki el ile karın arasındaki mesafeyi 2-3cm olarak tut. Vücudun dışındaki enerjiyi içine geri toplamak için iki elinle saat yönünde dört defa Falun'u döndür. Falun'u döndürürken, iki elin karın bölgesi içinde tut ve dışına taşmasına izin verme.

Liang Shou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu): Son harekettir. (Resim 3-10)

4. Falun Cennetsel Dolaşım Egzersizi (Falun Zhou Tian Fa)

Hareketlerin İlkeleri:

Bu egzersiz, insanın vücut enerjisinin büyük alanlar üzerinde akımını sağlar. Sadece bir veya birkaç kanaldan doğrudan geçmek yerine, enerji vücudun tüm Yin tarafından Yang tarafına doğru tekrar tekrar dolaşır. Bu egzersiz, enerji kanallarını açan ortalama yöntemlerden veya makro ve mikro kozmik enerji dolaşım yöntemlerinden çok daha üstündür. Falun Gong'un orta düzeydeki egzersizidir. Önceki üç egzersiz seti esasına dayanarak, bu egzersiz, vücut boyunca tüm enerji kanallarını (makro kozmik enerji dolaşımını da içeren) açmaya yöneliktir, böylece enerji kanalları, tüm vücut boyunca yavaş yavaş üstten aşağıya doğru birbirine bağlanacaktır. Bu egzersizin en göze çarpan özelliği, insan vücudunun tüm anormal koşullarını

düzeltilmek için Falun'un dönmesini kullanmasıdır, böylece insan vücudu, küçük kozmos olarak, orijinal durumuna döner ve tüm vücudun enerjisi, özgürce ve kolayca dolaşabilir. Bu duruma ulaşılırken, uygulayıcı, Shi-Jian-Fa'nın (Üç Diyar İçindeki Fa) çok yüksek bir seviyesine ulaşmış olacaktır. Muhteşem doğuş kalitesine sahip olanlar, Dafa (Yüce Yasa) ile xiulian uygulamaya başlayabilirler. Bu sırada, onların enerji gücü ve olağanüstü güçleri önemli ölçüde artacak. Bu egzersizi yaparken, elleri Qiji (enerji mekanizması) ile birlikte hareket ettirin. Her hareket rahat, sakın ve yumuşaktır.

Mısra (Kou Jue) :

Xuanfa Zhixu, (Fa'yı Son Derece Döndür)

XinQing Siyu; (Kalbi ve zihni temiz yeşim gibidir)

Fanben Guizhen, (Kaynağa ve gerçeğe döner)

Youyou SiQi. (Yavaşca yukarı kalkmak gibidir)

Hazırlık: Bütün vücudu gevşet ama fazla da gevşek olmasın. Doğal olarak iki ayak omuz ile aynı genişlikte açılır. İki diz hafif kırılır. Dizleri ve kalçayı gevşek bir pozisyonda tut. Alt çeneyi biraz içeri çek, dilin ucu üst damağa dokunsun, üst ve alt dişlerin arasında biraz boşluk bırak, dudakları kapat, gözleri hafifçe kapat, sakın ve huzurlu bir yüz ifadesi göster.



圖 4-1



圖 4-2



圖 4-3



圖 4-4

Liang Shou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu) - (Resim 4-1).

Shuang Shou Heshi (Ellerin ile Heshi'yi oluştur) -(Resim 4-2).

Elleri "Heshi"den ayır, avuç içleri vücuda dönük olarak aşağı karına doğru inmeye başla. Avuç içleri ve vücut arasındaki mesafe 10cm'den fazla olmamalıdır. Elleri, karnın altından geçtikten sonra, bacakların arasından aşağı doğru indir, bacakların iç tarafından aşağı in ve aynı zamanda belden eğilerek dizlerinden yere çömel.(Resim 4-3)

Parmak uçların yere yakın olduğu zaman, ayak parmakları önünden, ayak topuklarına kadar bir çember çiz. (Resim 4-4)

Ondan sonra, iki bileğini biraz eğerek topuklarından bacaklarının arkasına doğru aşamalı olarak yukarı kaldır. (Resim 4-5)

İki elini arkadan yukarı kaldırırken belini düzelt. (Resim 4-6)



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8

Bu takımın bütün hareketleri esnasında, iki elin vücudun herhangi bir kısmına dokunmaması gerekir, yoksa iki eldeki enerjiler vücut içine geri alınacaktır. Eller, daha yükseğe kaldırılamadığında, içleri boş olduğu görünecek şekilde yumruk yap (Eller şimdi enerjiyi taşımıyorlar) (Resim 4-7), ondan sonra koltukaltlarından geçir ve kollarını göğsün önünde çapraz hale getir. *(Hangi kolun üstte ve hangisinin altta olması gibi hiçbir özel gereksinim yoktur. Bu, kişinin alışkanlığına bağlıdır, erkek veya kadın farkı yoktur.)* (Resim 4-8).



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Omuzların üstünde boşluk durumundaki yumruklarını aç ve kollarını yan tarafı boyunca açarak bileklere doğru kaydır. Bileklere ulaştığında, avuç içlerin yüz yüze baksın ve birbirleri arasındaki mesafe 3-4 cm olsun. Şimdi, eller ve kollar ile düz bir çizgi oluştur (Resim 4-9).

Ondan sonra, iki avuç içi arasında sanki bir topu döndürüyor gibi, yani dışarıdaki el içeri doğru ve eşzamanlı içteki elde dışarıya doğru dönerek hareket ettirilir. Hiç durmadan, iki el kolların *yin* tarafı boyunca üst kollara doğru yukarı yükselip başın üstünden geçer. (Resim 4-10)

İki el başın üstünden geçtikten sonra, bir çapraz oluşturur. (Resim 4-11)

Devamında, iki eli çapraz halden ayır, parmak uçları aşağı dönük olarak arkanın enerjisini bağla.

Ondan sonra, ellerini başın üstünden göğsün önüne doğru hareket ettir. (Resim 4-12) Böylece, *zhoutian*'de bir devre tamamlanır. Aynı hareketi toplam dokuz defa tekrarla. Dokuz defa tekrarlandıktan sonra, ellerin göğsün önünden aşağı karnın altına doğru insin.



圖 4-13



圖 4-14

Die Kou Xiao Fu (Karnın önünde elleri ört) (Resim 4-13)

Liang Shou Jieyin (Birleştirilmiş el duruşu): Son harekettir.
(Resim 4-14)

5. Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme Egzersizi (Shentong Jiachi Fa)

Hareketlerin İlkeleri:

Olağanüstü Güçleri Kuvvetlendirme Egzersizi, Falun Gong'da sükunet gerektiren (ding) bir xiulian uygulama egzersizidir. Buda'nın el hareketleriyle Falun'u döndürerek kişinin kutsal güçlerini (olağanüstü yetenekler dahil) ve enerji gücünü güçlendirmeyi amaçlayan çok amaçlı bir uygulamadır. Bu, orta düzeydeki bir egzersizden daha üstündür ve orijinalinde bu egzersiz gizemli tutulmuştur. Uygulayıcıların taleplerini tatmin edici esaslarda karşılamak için, özellikle bu xiulian uygulama yöntemini, önceden belirlenmiş uygulayıcıları kurtarmak için halka açtım. Bu egzersiz, her iki bacağında çapraz şekilde olmasını gerektirir. Yarı lotus pozisyonu da kabul edilebilir olsa da, tam lotus pozisyonu tercih edilir. Uygulama sırasında, Qi akışı güçlüdür ve vücut etrafındaki enerji alanı da oldukça büyüktür. Eller, Shifu tarafından yüklenmiş olan Qiji'yi (enerji mekanizması) takip etmek için hareket eder. El hareketleri başladığında, kalp düşüncelerin hareketini izler. Olağanüstü güçleri güçlendirirken, her iki avuca da hafifçe odaklanarak zihninizi boş tutun. Avuç içlerinin ortası sıcak, ağır, elektrik, uyuşmuş, sanki bir ağırlık taşıyormuşsunuz gibi hissedeceksiniz vb. Bütün bunlara rağmen, bu duyulardan hiçbirini kasıtlı

olarak takip etmeyin, doğal olarak gerçekleşmesini sağlayın. Bacaklar ne kadar çapraz olarak uzun kalırsa, o kadar iyidir, bu kişinin dayanıklılığına bağlıdır. Daha uzun oturulursa, egzersiz daha fazla yoğun olur ve enerji de bir kadar hızlı çoğalır. Bu egzersizi yaparken, (Hiçbir şey düşünmeyin. Hiçbir zihin faaliyeti yoktur) sükûnet içinde rahatlayın. Görünüşte sakin ama Ding olmayan Dinamik durumdan yavaş yavaş Ding (derin sükunet) durumuna girin. Ancak, ana bilinciniz egzersiz yaptığınızın farkında olmalıdır.

Mısra (Kou Jue) :

Youyi Wuyi, (Zihni var ama yok gibidir)

Yisui JiQi; (El işaretlerini mekanizmalarıyla kaldır)

Sikong Feikong, (Boşluk ama boşluksuz gibidir)

Dongjing Ruyi. (Hareket ve sakinlik zihne göre olur)

Hazırlık:

Liang Shou Jieyin (Ellerini birleştirin)

Lotus pozisyonunda çapraz bacaklarla otur. Tüm vücudu rahatlatın, ama çok gevşek değil. Belinizi ve boynunuzu dik tutun. Alt çeneyi hafifçe çekin. Dilin ucu, üst damağa dokunsun. Dişler arasında boşluk bırakın. Dudakları kapatın. Gözlerinizi yavaşça kapatın. Kalbinizi merhamet ile doldurun. Yüzünüzde huzurlu ve sakin bir ifade olsun. Alt karın bölgesinde Jieyin yapın ve yavaş yavaş sakinliğe geçin (Şekil 5-1'de gösterildiği gibi).

İlk El-Hareketi

El hareketleri başladığında, kalp düşüncelerin hareketini izler. Hareketler, Shifu tarafından kurulmuş olan Qiji'yi (enerji mekanizmasını) takip etmelidir . Acele etmeden, yavaş ve düzgün yapılmalıdır. Başınızın önüne ulaşana kadar iki elinizi, "Jieyin" durumundan yavaşça yukarı kaldırın. Ardından, avuç içlerinizi yavaşça yukarıya doğru bakacak şekilde çevirin. Avuç içleri yukarı dönük olduğunda, eller de en yüksek noktasına ulaşmış olacaktır (Şekil 5-2'de gösterildiği gibi).

Daha sonra, iki elin ayrılmasıyla, başın ön tarafına ulaşana kadar (Şekil 5-3'te gösterildiği gibi) başın üzerinde bir yay çizin.

Hemen sonra, iki elinizi yavaşça aşağı çekim. Dirsekler içeri doğru, avuç içi yukarı bakacak ve parmakları önü işaret edecek şekilde doğru tutmaya çalışın (Şekil 5-4'te gösterildiği gibi).

Ardından, her iki bileği birden esnetin ve bunları göğsün önünden geçirin. Erkekler için sol el dışardan dolaşacak, kadınlar için sağ el dışardan dolaşmalıdır (Şekil l'de gösterildiği gibi. 5-5).



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3

Kollar ve el ile "düz bir çizgi" oluşturulduğu zaman, dıştaki elinizin avuç içi yukarı bakacak şekilde döndürülerek, el bileğiniz dışarı doğru dönecek. Yarım daire çizin, avuç içini yukarı bakacak şekilde çevirin ve parmaklar arkayı işaret etsin. Eller çok az bir kuvvet kullanır. İçerideki elin avuç içi, aşağıya doğru göğsün önünden geçtikten sonra aşağı bakacak şekilde döner. Kolunuzu düz hale getirin. Kolu döndürün ve böylece avuç içi dışarı baksın. Gövdenin alt kısmındaki eller ve kollar vücudun önünde 30 derecelik bir açı oluşturmalıdır. (Şekil 5-6'da gösterildiği gibi.)



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6

İkinci El-Hareketi

Önceki pozisyonu takiben (Şekil 5-6'da gösterildiği gibi), sol el (üstteki el) içeriye doğru hareket eder. Sağ elin avuç içi, sağ el yukarı doğru hareket ettikçe vücuda doğru döner. Sol ve sağ elin değişimi sırasında, yapılan hareketler ilk hareketle aynıdır. El pozisyonları tam ters şekildedir (Şekil 5-7'de gösterildiği gibi).

Üçüncü El-Hareketi

Erkeklerde sağ el bileğini (kadınlar için sol el) düz hale getirirken avuç içi vücuda doğru baksın. Sağ el göğsün önünden geçtikten sonra avuç içini aşağı doğru döndürün ve kaval kemiğinin bulunduğu alt bölgeye kadar aşağı doğru hareket ettirin. Kolun düz olmasını sağlayın. Erkeklerin sol el bileği (kadınlar için sağ) yukarı doğru hareket ederken sağ el ile kesişir, böylece avuç içi vücuda doğru döner. Aynı zamanda, avuç içini (kadınlar için sağ omuz) sol omuza doğru hareket ettirin. El pozisyonuna ulaştığında, avuç için yukarı doğru bakar ve parmaklar önü işaret eder (Şekil 5-8'de gösterildiği gibi).



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Dördüncü El-Hareketi

Yukarıda gösterildiği gibi el pozisyonlarının değiştirilmesi ile aynı harekettir. Erkekler için sol el (kadınlar için sağ) içeriye doğru hareket eder ve sağ el (kadınlar için sol) ise dışarıya doğru hareket eder. Hareketler sadece sol elin, sağ el ile değişmesinden oluşur. El pozisyonları zıttır (Şekil 5-9'da gösterildiği gibi). Dört el hareketinin hepsi sürekli ve durmaksızın yapılmalıdır.



圖 5-10



圖 5-11

Gökkubbe Şeklindeki Olağanüstü Güçlerin Güçlendirilmesi

Dördüncü el hareketinden sonra devam edilerek, iç tarafta hareket eden üst el, dış taraftaki alt el ile beraber hareket eder. Erkekler için, sağ avuç yavaş yavaş döner ve göğüs bölgesine doğru aşağı hareket eder. Erkekler için sol el (kadınlar için sağ) yukarı doğru hareket eder. Her iki önkol da göğüs bölgesine ulaşarak düz bir çizgi oluşturduğunda (Şekil 5-10'da gösterildiği gibi), avuç içi aşağıya bakacak şekilde ellerinizi yana doğru (Şekil 5-11'de gösterildiği gibi) çekin.

Her iki elde dizlerin dış uzaklığına ulaştığında, elleri bel seviyesinde tutun. Önkollar ve el bilekleri aynı seviyede olmalı. Her iki kolu da rahat tutun (Şekil 5-12'de gösterildiği gibi). Bu pozisyon, içteki olağanüstü güçleri dışa doğru ellere çekerek güçlendirmek içindir. Onlar, gökkubbe şeklindeki olağanüstü güçlerdir. Olağanüstü güçleri güçlendirirken, avuç içleri ısınır, ağırlaşır ve uyuşur, sanki bir ağırlık taşıyormuşsunuz gibi. Ancak bu hisleri kasıtlı olarak takip etmeyin. Bırakın doğal olarak

gerçekleşsin. Pozisyon ne kadar uzun tutulursa o kadar iyidir, ta ki ona dayanmak için çok yorgun düşene kadar.



图 5-12



图 5-13

Sütun Şeklindeki Olağanüstü Güçlerin Güçlendirilmesi

Bir önceki pozisyonu takiben, sağ el (kadınlar için sol) döner, böylece avuç içi yukarı doğru bakar ve aynı zamanda alt karın bölgesine doğru hareket eder. El pozisyonuna ulaştığında, avuç içi yukarı bakacak şekilde alt karında kalır. Aynı zamanda, sağ el hareket ettiğinde, sol elinizi yukarı kaldırın (kadınlar için sağ) ve eşzamanlı olarak çeneye doğru hareket ettirin. Avuç içi aşağı bakacak şekilde elinizi çeneniz kadar yüksekte tutun. Önkol ve el aynı seviyede olmalıdır. Bu sırada, her iki avuç içi birbirine bakmalı ve o şekilde kalmalıdır (Şekil 5-13'te gösterildiği gibi). Bu hareket, "avuç içi yıldırımı" gibi sütun şeklindeki olağanüstü güçlerin güçlendirilmesi içindir. Artık tutmanın imkansız olduğunu hissedene kadar pozisyonunuzu koruyun.

Daha sonra, üst el ön yarım daire çizerek alt karın bölgesine iner. Aynı zamanda, alttaki elin avuç içi aşağıya bakacak şekilde çevrilip kaldırılarak, çenenin sağ alt köşesine gelene kadar çıkarılır (Şekil 5-14'te gösterildiği gibi). İki avuç içi birbirine bakacak şekilde, kol ve omuz aynı seviyede olmalıdır. Aynı zamanda, yalnızca ters el pozisyonlarıyla olağanüstü güçler güçlendirilir. Kollar çok yorgun bir hale gelene kadar bu pozisyonda dayanmaya çalışın.

Sukünet Uygulaması

Önceki pozisyondan, üst el alt karın bölgesine doğru yarım daire çizer. Liangshou Jieyin (Şekil 5-15'te gösterildiği gibi) ile sukünet uygulaması

başlar. Ding'de kal (*sukünetli fakat bilinçli bir zihin hali*); ne kadar uzun olursa o kadar iyidir.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Bitiş pozisyonu

Heshi (Şekil 5-16'da gösterildiği gibi). Ding'den çık ve çapraz bacakla oturmayı bitir.

Bazı Temel Gereksinimler ve Falun Gong Uygulaması İçin Dikkate Alınması Gerekenler

1. Falun Gong'un beş egzersiz seti ardışık veya seçime bağlı olarak uygulanabilir. Yine de, genellikle ilk egzersiz seti ile uygulamaya başlamanız gerekir. Dahası, ilk set egzersizi üç kez yapmak en iyisi olacaktır. Elbette, diğer setler ilkinin yapmadan hala uygulanabilir. Her set ayrı ayrı uygulanabilir.
2. Her hareket, tam şekilde ve net ritim ile gerçekleştirilmelidir. El ve kollar, yukarı ve aşağı, ileri geri, sağa ve sola doğru pürüzsüz bir şekilde hareket etmelidir. Qiji'yi (*enerji mekanizması*) takip ederek, acele etmeden, yavaş ve çok düzgün bir şekilde hareket edin. Çok hızlı veya çok yavaş hareket etmeyin.
3. Uygulama sırasında kendinizi ana bilincinizin kontrolü altında tutmalısınız. Falun Gong, ana bilinci geliştirir. Kasıtlı olarak sallanmaya çalışmayın. Meydana gelirse vücudun sallanmasını içerir. Gerekirse gözlerini açabilirsiniz.
4. Tüm vücudu, özellikle diz ve kalça bölgelerini rahatlatın. Çok sıkı durursanız enerji kanalları tıkanır.

5. Egzersizler sırasında hareketler rahat ve doğal, özgür ve geniş, kolay ve engelsiz olmalıdır. Hareketler biraz güç göstererek fakat esnemenen gergin bir şekilde değil, sağlam fakat nazik, olmalıdır. Bunu yapmanın sonucunda dikkate değer bir etkiyle karşılaşacaksınız.

6. Her egzersiz yapmayı bitirdiğinizde, hareketleri bitirirsiniz, ama Gong bitmez. Yalnızca Jieyin (*elleri birleştirmek*) gereklidir. Sondaki Jieyin'in anlamı, hareketlerin sonu anlamına gelir. Zihin faaliyeti kullanarak Gong'a bir son vermeyin çünkü Falun asla dönmeyi bırakamaz.

7. Zayıf ya da kronik olarak hasta olanlar kendi şartlarına göre egzersiz yapabilirler. Daha az egzersiz yapabilir veya beş setten herhangi birini seçebilirler. Hareketleri gerçekleştiremeyenler, onun yerine lotus pozisyonunda oturarak egzersiz yapabilirler. Ancak, egzersize devam etmelisiniz.

8. Egzersizler sırasında yer, zaman veya yön açısından özel bir gereklilik yoktur. Ancak, temiz bir alan ve sessiz bir ortam tavsiye edilir.

9. Bu egzersizler herhangi bir zihin faaliyeti kullanmadan uygulanır. Asla aşırıya kaçmayın. Sadece, Falun Gong'u diğer herhangi bir uygulama sistemi ile karıştırmayın. Aksi takdirde, Falun deforme olacaktır.

10. Egzersiz sırasında gerçekten sakinlik içine girmek imkansız olduğunda, Shifu'nun ismini şarkı söyler gibi tekrarlayabilirsiniz. Zaman geçtikçe, yavaş yavaş sakinlik durumuna girebileceksiniz.

11. Egzersiz sırasında bazı zorluklar ortaya çıkabilir. Bu durum karma ödeme yollarından biridir. Herkesin karması vardır. Vücudunuzda rahatsızlık hissettiğinizde, bunu bir hastalık olarak düşünmeyin. Karmayı ortadan kaldırmak ve xiulian uygulama yolunu kolaylaştırmak için bazı sorunlar daha çabuk ve daha erken ortaya çıkabilir.

12. Eğer oturma egzersizinde bacaklarınızı çapraz hale getiremiyorsanız, ilk önce bu seti bir sandalyenin kenarında oturarak yapın. Aynı etki bu şekilde de başarılabilir. Fakat bir uygulayıcı olarak, lotus pozisyonunda oturabilmelisiniz. Zaman ilerledikçe, kesinlikle bunu yapabileceksiniz.

13. Sakinlik içinde egzersiz yaparken, herhangi bir resim veya manzara görebilirsiniz, bunlara önem vermemeli, egzersizinize devam etmelisiniz. Bazı korkunç manzaralar tarafından engellenirseniz veya kendinizi tehdit altında hissederseniz, derhal "Falun Gong'un Shifu'su tarafından korunuyorum. Hiçbir şeyden korkmuyorum" sözlerini hatırlayın. Alternatif olarak, aynı zamanda Shifu Li'nin adını söyleyerek egzersiz yapmaya devam edebilirsiniz.

V. Sorular ve Cevaplar

1. Falun (Yasa Tekerleği) ve Falun Gong

Soru: *Falun nelerden oluşmuştur?*

Cevap: Falun bir tür yüksek enerji maddesinden oluşan akıllı bir varlıktır, kendisi otomatik olarak *gong*'u dönüştürebilir, bizim bu boyutumuzda var olmaz.

Soru: *Falun neye benziyor?*

Cevap: Falun'un rengine sadece altın sarısı diyebiliriz, aslında bizim boyutumuzda bu renk bulunmamaktadır. İç çemberin esas rengi çok parlak bir kırmızı; dış çemberin esas rengi ise turuncudur; iki kırmızı-siyah Taichi sembolü Tao Okuluna ait; iki kırmızı-mavi Taichi sembolü de Asıl Büyük Tao Okuluna aittir, bu iki şey farklıdır. "☸" (*srivatsa*) sembolünün rengi, altın sarısıdır. Göksel göz seviyesi düşük olan kişiler bunun bir fan gibi döndüklerini görürler, eğer net bir şekilde görebilirlerse çok güzel olduklarını görür ve daha cesaretle ve özenle xiulian uygulamaları için uygulayıcıları yüreklendirir.

Soru: *Falun başlangıçta nerede bulunur? Daha sonra nereye yerleştirilir?*

Cevap: Gerçek anlamda size verdiğim tek bir Falun vardır, o da karın bölgesinin hemen altındadır, yani bahsettiğimiz "*Dan*" geliştirilen ve barındırılan yer ile aynıdır. Onun yeri değişmez. Bazı kişiler birçok Falun'un döndüğünü görür. Onlar benim Fa bedenlerim tarafından vücudunuzu düzeltmek amacıyla dıştan etki eder.

Soru: *Egzersizleri ve uygulamayı yaparak Falun oluşturulabilir mi? Kaç tane oluşturulabilir? Bunların Shifu'nun verdiği ile arasındaki fark nedir?*

Cevap: Egzersizleri ve uygulamayı yaparak Falun oluşturulabilir, *gong* gücünüz sürekli arttıkça Falun da çoğalacaktır. Falun'ların hepsi aynıdır, sadece alt karın bölgesindeki Falun esas kök olduğu için yerinde sabittir.

Soru: *Falun'un varlığı ve dönüşü nasıl hissedilir ve gözlemlenir?*

Cevap: Hissetmeye veya gözlemlemeye gerek yoktur. Bazıları hassas olup Falun'un döndüğünü hissedebilir. Falun'un ilk yerleştirildiği süreçte vücudunuzda ona alışamayabilirsiniz, mide ağrıları olabilir, bir şeylerin hareket etmekte olduğunu hissedersiniz, bir sıcaklık hissi olur vb. Buna alıştıktan sonra hiçbir şey hissetmeyeceksiniz. Ama olağanüstü yeteneği olan

kişiler bunu görebilir. Aynı mideniz gibi, midenizin hareket edişini hissetmezsiniz.

Soru: *Falun amblemindeki Falun'un dönüş yönü öğrenci kartındaki (Pekin'deki birinci ve ikinci seminerden bahsediliyor) ile aynı değil. Dersi dinlemek için gerekli olan öğrenci kartındaki Falun saat yönünün tersine doğru dönüyor, neden?*

Cevap: Amaç sizlere güzel bir şeyler vermek. Dışa doğru enerji yaydığına herkesin vücudunu düzeltir, bu yüzden saat yönünde dönmez. Onun döndüğünü görebilirsiniz.

Soru: *Shifu öğrenciye hangi uygun zamanda Falun yerleştirir?*

Cevap: Bunu burada tartışalım. Birçok metot uygulamış bazı öğrencilerimiz var, zor olan şey ise onun vücudundaki karmakarışık şeylerin tümünü kaldırmamız gerektiğidir, iyi olanı tutup kötü olanı atmamız gerek, bu da fazladan bir adım eklemiş olur. Bundan sonra Falun yerleştirilebilir. Kişinin uygulamasındaki seviyesine göre yerleştirilen Falun'un büyüklüğü de değişir. Bazı kişiler daha önce hiç qigong yapmamışlardır, yeniden düzeltme yapılarak ve güzel bir doğuş kalitesine sahip olmalarıyla, derslerim sırasında hastalıkları yok edildi; *qi* seviyesinden çıktılar ve "Saf Beyaz Vücut" durumuna girdiler. Bu durumda da Falun yerleştirilebilir. Fakat birçok kişinin sağlığı çok kötü ve sürekli düzeltme aşamasındalar, düzeltmeler tamamlanmadan Falun nasıl yerleştirilebilir ki? Ama yine de onlar azınlıkta, endişelenmeyin. Falun oluşturabilen enerji mekanizmasını çoktan yerleştirdim.

Soru: *Falun nasıl taşınır?*

Cevap: Bu taşınmaz. Falun'u gönderiyorum ve onu göbeğinizin altına yerleştiriyorum, ama bizim fiziksel boyutumuzda değil, başka bir boyutta. Eğer bu boyutta olsaydı, göbek altında bağırsaklarınız var, orada dönerse neler olurdu o zaman? O diğer bir fiziksel boyutta bulunuyor ve bu tarafla çakışması olamaz.

Soru: *Bir sonraki seminerinizde Falun vermeye devam edecek misiniz?*

Cevap: Sadece bir tane alabilirsiniz. Bazı kişiler birçok Falun'un döndüğünü hisseder, fakat onlar dışsal kullanım içindir ve sizin vücudunuzu düzeltmek için kullanılır. Bizim bu egzersiz sisteminin en büyük özelliği, enerji dışarıya yayıldığında bir dizi Falun'un bırakılmasıdır. Bu nedenle egzersiz yapmadığınızda bile birçok Falun vücudunuzda dönüp durur, vücudunuzu düzeltir. Gerçek anlamda size verilen Falun göbek altında bulunandır.

Soru: *Egzersiz yapılmazsa Falun yok olacak anlamına mı gelir? Falun'un varlığı ne kadar sürer?*

Cevap: Kendinizi bir uygulayıcı olarak gördüğünüz ve benim anlattığım xinxing kurallarına göre hareket ettiğiniz sürece, egzersiz yapmadığınızda bile yok olmayacağı gibi aksine gücü artar, sizin *gong* gücünüz de artar. Ancak tersine, benim xinxing ilkelerime uymazsanız herkesten daha çok egzersiz yapsanız bile korkarım uygulamanız boşunadır. Egzersiz yapmanız da yaramayacaktır. Hangi egzersiz metodunu uygularsanız uygulayın, ilkelerine göre hareket etmediğiniz sürece büyük ihtimalle şeytani bir uygulama yapmış olursunuz; eğer aklınızda hep kötü şeyler varsa: "O kişi ne kadar kötü! Olağanüstü yeteneklerim ortaya çıktığında onu mutlaka cezalandıracağım." Falun Gong'u öğrenseniz bile egzersiz yaparken bu tür şeyleri eklediğinizde, benim xinxing ilkelerime uymadığınızdan şeytani bir uygulama yapmış olmuyor musunuz?

Soru: *Shifu sürekli "Yüz milyon dolar harcasanız bile Falun elde edemezsiniz" diyor, bu ne demek?*

Cevap: Demek istediğim onun (*Falun*'un) çok değerli olması. Sizlere verdiğim şeyler sadece Falun değildir, ayrıca sizlerin egzersiz yapabilmenizi garanti eden bazı değerli şeyler vardır, hepsi altınlarla değeri ölçülemeyen şeylerdir.

Soru: *Geç gelenler Falun elde edebilecekler mi?*

Cevap: Son üç günden önce katıldıysanız düzeltmeleri elde edeceksiniz, aynı zamanda size Falun ve diğer şeylerde verilecek. Son üç gün geldiyseniz garanti veremem. Ama yine de size düzeltmeler yapılacaktır, fakat [mekanizmaları] yerleştirmek zor olacaktır, eğer durumunuz iyi ise belki yerleştirilebilir.

Soru: *Falun ile insan bedeninin doğru olmayan durumları tek bir yol ile mi düzeltilir?*

Cevap: Sadece Falun ile düzeltme yapılamaz, Shifu birçok farklı yoldan düzeltme yapar.

Soru: *Falun Gong'un kuruluşunun tarih öncesi arka planı nedir?*

Cevap: Bu çok devasa ve yüksek seviyeli bir soru, bizim bu seviyemizde bilmemiz gerekenlerin sınırını aştı, burada anlatılamaz. Fakat bir şeyi bilmenizi istiyorum, bu Budizm qigong'u değildir, Buda Okulu qigong'udur,

Budizm'e ait değildir. Ancak bizim Budizm ile ortak bir amacımız var, sadece uygulama metotlarımız farklıdır ve farklı yollarda ilerliyoruz, amacımız ise aynıdır.

Soru: *Falun Gong'un tarihi ne kadar uzundur?*

Cevap: Benim uyguladığım metot ile öğrettiğim bu takım şeyler tamamen aynı değildir. Benim uyguladığım Falun'un gücü öğrettiğimden daha büyüktür, bu nedenle uygulayıcının daha yüksek xinxing'e sahip olması isteniyordu ve daha sıkı bir disiplin vardı. Benim yaydığım öğreti düzeltmelerden geçtikten sonra halka açılmıştır, şartlar o kadar yüksek değildir, fakat sıradan uygulama metotlarından yüksektir. Orijinalinkinden farklı olduğundan dolayı kurucunun ben olduğunu söylüyorum. Falun Gong'un tarihine gelince, halka yayılmadığı sürece sayılmaz, geçen sene [1992 yılı] Mayıs ayında [Çin'in] kuzeydoğu bölümünde yaymaya başladım, o yüzden geçen sene Mayıs'ta başladı diyelim.

Soru: *Biz dersi dinlerken, Shifu bize neler veriyor?*

Cevap: Falun sizlere verildi. Xiulian uygulamanız için bir Falun ve vücudunuzu düzelden Falunlar vardır. Aynı zamanda benim Fa bedenim, Falun Gong'u uyguladığınız sürece size -hepinizi-gözetiyor. Uygulama yapmazsanız Fa bedenim doğal olarak sizi gözetmez, onlara bunu yapmaları söylene bile yapmazlar. Ne düşündüğünüzü Fa bedenim çok iyi bilmektedir.

Soru: *Falun Gong, Doğru Meyve Konumuna ulaşmamı sağlar mı?*

Cevap: Dafa sınırsızdır. Rulay seviyesine ulaşsanız bile en üst nokta bu değildir. Bizimkisi doğru bir Fa'dır, gidin uygulayın! Elde ettiğiniz Doğru Meyve Konumu olacaktır.

2. Egzersiz İlkeleri ve Metodu

Soru: *Bazı kişiler "Büyük Kozmik Dolaşımı" bitirdikten sonra evlerine döndüklerinde rüyalarında gökyüzünde uçtuklarını görüyor ve bunu çok net görüyorlar, bunun sebebi nedir?*

Cevap: Sizlere söyleyeyim, meditasyona oturduğunuzda veya rüyanızda böyle bir durum ortaya çıkarsa, bunlar rüya değildir. Ana ruh bedenden ayrılmıştır. Bu, rüyadan tamamen farklıdır. Rüneyi o kadar net ve ayrıntılı göremezsiniz. Ana ruh bedenden ayrıldığında ise, neler gördüyseniz, hatta nasıl uçtuğunuzu bile çok gerçekçi görürsünüz ve aklınızda çok net kalır.

Soru: *Falun deforme olursa ne tür bir olumsuz sonuç doğurur?*

Cevap: Bu durum o kişinin yanlış yola saptığını gösterir. Falun da etkisini kaybeder. Ayrıca xiulian sırasında size çok fazla zorluk çıkarır. Büyük bir yolda yürümeyi reddedip ara yollara girince yolunu kaybetmek gibidir, yolu bulamayınca da zorluklarla karşılaşılır. Bu zorluklar sıradan insan hayatına yansır.

Soru: *Kendi başımıza egzersiz yaptığımızda, evdeki ortamla nasıl başa çıkmalıyız? Evde Falun'a sahip olabilir miyiz?*

Cevap: Burada oturmakta olan çoğunuz evlerinizde Falun olduğunu gördünüz ve evdeki aile üyeleriniz de fayda görmeye başladılar. Daha önce anlatmıştık, aynı zaman ve aynı yerde birçok boyut mevcuttur, buna sizin eviniz de dâhildir ve düzenlenmeye ihtiyacı vardır. Düzenlenme şekli olarak genellikle kötü şeyler yok edilir, ardından bir koruyucu kalkan yerleştirilir, böylece kötü şeyler bir daha içeri giremeyecektir.

Soru: *Egzersiz sırasında qi, hastalık kaynağına vuruyor, acı ve şişme hissediliyor, neden?*

Cevap: Hastalık siyah bir enerji yumağıdır. Seminerin başlangıç döneminde onu dağıtınca hastalık kaynağında şişme hissedilir, çünkü artık kökünü kaybetmiştir, çok kısa sürede dışarı atılacaktır ve hastalık yok olacaktır.

Soru: *Eski hastalığım seminere katılmamdan birkaç gün sonra yok oldu, fakat birkaç gün sonra yeniden belirdi, bunun sebebi nedir?*

Cevap: Çünkü bu uygulama, seviyeyi çok hızlı bir şekilde yükseltiyor, bir seviye çok kısa sürede geçiliyor, daha bir şey hissedilmeden aslında hastalık çoktan iyileşmiş oluyor. Daha sonra beliren durum ise daha önce bahsettiğim "test" in yaşanmasıdır, daha dikkatli bir şekilde hissetmeye çalışırsanız, onun eski hastalıklı durumunuzdan farklı olduğunu göreceksiniz. Diğer qigong ustalarına tedavi için gitseniz de bunu düzeltemez. Bu, gong yükselirken karmanın gösterdiği tepkidir.

Soru: *Uygulama yapınca ilaç almaya gerek var mıdır?*

Cevap: Bu soruya kendiniz aydınlanmalısınız. Uygulama yaparken ilaç almak uygulamanın hastalığı iyileştireceğine inanmamaktır. Eğer inanıyorsanız daha ne için ilaç alıyorsunuz? Fakat xinxing prensiplerine göre kendinizi şartlandırmazsanız sorun çıktığında "Li Hongzhi ilaç almama izin vermedi" diyeceksiniz. Oysa ki, Li Hongzhi size "xinxing kurallarına sıkıca uyun" da dedi, bunu yerine getirdiniz mi? Gerçekten Dafa'da xiulian uygulayanların

vücutlarında taşıdıkları şeyler sıradan insanlardan üstün şeylerdir, vücudunuzun sıradan insanların hastalıklarına yakalanmasına izin bile verilmez. Eğer kalbiniz doğru bir tutum sergilerse, egzersiz ile iyileşeceğinize inanırsanız, ilaç almayı keserseniz, daha fazla bunu düşünmezseniz ve de tedavi fikrini terk ederseniz, mutlaka birileri sizin için tedavi yapacaktır. Sizler burada her gün bir önceki günden daha iyi oldunuz, her gün bir önceki günden daha rahatladınız, bu nasıl oldu? Birçok kişinin bedeninde sürekli benim Fa bedenlerim çalışıyor ve girip çıkıyor, işte size bunun için yardımda bulunuyorlar. Eğer kalbiniz sabitleşemediyse, bir yandan egzersiz uygulayıp bir yandan da inanmama veya "bir deneyeyim bakayım" tutumundaysanız, o zaman hiçbir şey elde edemezsiniz. Buda'ya inanıp inanmamanız, aydınlanma kabiliyetinize ve doğuş kalitenize bağlıdır. Eğer bir Buda görünüyorsa, burada insan gözüyle apaçık görülebiliyorsa, o zaman herkes Buda'yı öğrenmek isteyecekti ve düşünce değişimi diye bir şey olmayacaktı. İlk önce inanmalısınız ki, ardından görebilirsiniz.

Soru: *Bazı kişiler Shifu ve Shifu'nun öğrencilerinden tedavi rica etmek istiyorlar, buna izin verilebilir mi?*

Cevap: Halk arasına gelmemin amacı hastalık tedavi etmek değildir. İnsanın olduğu yerde hastalık da olur. Benim söylediklerimi bazı kişiler bir türlü anlayamıyor, daha fazla açıklama yapmayacağım. Buda Okulu uygulama metodu canlıları geniş çaplı kurtarmayı amaçlar ve insanları tedavi etmeye izin verilir. Fakat bizim yaptığımız tedaviler organize edilerek düzenlenmiştir ve reklâm amaçlıdır. Çünkü halk arasına yeni girdim ve çokça bilinmiyorum, egzersiz metodunu yayarken beni kimse dinlemeye gelmeyebilir, insanların sağlığa kavuşmalarını sağlayarak ve tedavi ederek Falun Gong'un adını duyurmayı sağladık ve çok güzel sonuç elde ettik. Asıl amaç hastalık tedavi etmek değildir, yüksek *gong* ile tedavi etmeyi meslek edinmeye izin verilemez. Bu dünya yasasının yerini, daha üstün bir yasa alamaz, birçok şeyin durumu değişirse bazen tedavi sonucu da iyi olamaz. Uygulayıcılara karşı sorumlu davranmak için vücutlarınızı hastalıksız bir hale getirmeliyiz, böylece yüksek seviyelere doğru xiulian uygulayabilirsiniz. Eğer sürekli hastalığınızı düşünüyor ve uygulama yapmayı istemiyorsanız -bunu dile getirmesiniz de Fa bedenim düşüncelerinizi apaçık görebiliyor- sonuçta hiçbir şey elde edemezsiniz. Seminerde sizlerin vücutlarınızı -tabii öncelikle uygulayıcı olmanız şartıyla- düzelttik. İşin ortasında gelip sizlere tedavi ederek sizlerden tekrar para toplamayacağım, biz böyle bir şey yapmıyoruz. Eğer hastalığınız iyileşmediyse bu bir aydınlanma problemidir. Tabii ki, bazı kişilerin çok ağır hastalıkları var, onların üzerinde tepkiler çok belli olmayabilir, ama aslında çok büyük ve güçlüdür. Tek bir seferde düzeltme tamamlanmayabilir, ancak elimizden geleni yaptık, size karşı sorumsuz değiliz, sadece hastalık çok büyük, uygulama yapmayı

sürdürdüğünüz sürece tedavi edilmeye devam edileceksiniz, ta ki hastalığınız yok olana kadar ama bu tür durumlar azınlıktır.

Soru: *Egzersiz yaparken nasıl dinginliğe ulaşılabilir? Egzersiz sırasında mesleğimle ilgili sorunları düşünmek takıntı mıdır?*

Cevap: Kişisel kazançları daha hafife alın, normal zamanlarda kalbinizi sakın ve temiz tutun. Eğer hazırlıklı olabilseydiniz, testin ne zaman geleceğini ve nasıl olacağını bilseydiniz, o zaman ona test denilmezdi. Genellikle aniden ortaya çıkar, kalbiniz kararlıysa mutlaka geçersiniz, böylece xinxing'inizin ne kadar yüksek olduğu görülür. Takıntınız yok olduğunda, xinxing'iniz yükseldiğinde, insanlarla rekabet etme ve nefret gibi şeyleri bıraktığınızda ve düşünceniz artık daha fazla karışık olmadığında dinginlikten bahsedilebilir. Eğer hala sakinleşemiyorsanız, kendinizi başka biri olarak ele alın, bu düşüncelerin sizin olmadığını varsayın, düşünceniz istediği kadar dalgalansın, siz onun dışına çıkın, bırakın o düşünsün. Bazı kişiler de Buda'nın adını tekrarlamaktan veya sayı saymaktan bahseder, bunların hepsi uygulamalarda kullanılan çeşitli yollardır. Biz egzersizleri yaparken düşüncelerinizi bir şeye odaklamanızı istemiyoruz, fakat kendiniz egzersiz yapmakta olduğunuzu bilmelisiniz. İşyerinizdeki problemlere gelince, kişisel çıkara girmediği, takıntı olmadığı sürece, iyi bir şeydir. Bu bakış açısından anlayan bir keşiş tanıyorum. Tapınakta başrahiplik görevini üstleniyor ve birçok iş ona düşüyor ama [meditasyona] oturur oturmaz bu işlerle bağlantısını kesiyor, kesinlikle düşünmüyor, bu da bir yetenektir. Aslında gerçek anlamda egzersiz yapıldığında, hiçbir şey düşünmezsiniz, aklınızda azıcık bile kötü fikir bulunmaz. İşyerinizdeki işlerinize kişisel bir şey karıştırmadığınız sürece her şeyi iyi yapabilirsiniz.

Soru: *Egzersiz sırasında kötü düşünceler ortaya çıkarsa ne yapılmalı?*

Cevap: Egzersiz sırasında birçok kötü şey ortaya çıkabilir. Sizler yeni yeni uygulamaya başladınız, bir anda çok yüksek bir seviyeye ulaşmanız mümkün değildir ve şimdilik sizden çok yüksek şartlar istenmez, düşüncelerinizde hiç kötülük barındırmamanızı istemek gerçekçi değildir. Bunu yavaş yavaş başaracaksınız, başlangıçta [kötü düşünceler] olabilir, zaman geçtikçe düşünceniz yükselecek, kendinizi yüksek standartlarla şartlandıracaksınız, çünkü artık Dafa'yı uyguluyorsunuz, bu seminerden çıkınca artık sıradan bir insan olmayacaksınız. Vücudunuzda taşıdığınız şeyler çok özel olduğu için xinxing'iniz içinde sıkı kurallar koymalısınız.

Soru: *Egzersiz sırasında başımın ve karnımın alt kısmının döndüğünü hissettim ve göğsümde de rahatsızlık oluştu.*

Cevap: Bu başlangıç döneminde Falun'un dönüşüdür, ileride bu durum olmayabilir.

Soru: *Egzersiz sırasında küçük hayvanları kendimize çekersek ne yapmalıyız?*

Cevap: Herhangi bir uygulama metodu küçük hayvanları çekebilir, onları göz ardı etmeniz yeterlidir. Çünkü iyi bir enerji alanında, özellikle Buda Okulu uygulamalarında, içinde tüm canlıları kurtarma faktörü içerir. Falun'umuz saat yönünde dönerken kendimizi; saatin yönünün tersine dönerken ise tüm yaşamları kurtarır. Ardından başa döner ve yeniden başlar, bu nedenle çevremizdeki her şey fayda görür.

Soru: *İki Evrensel Ucun Açılması Yolu'nda eller bir yukarı bir aşağı toplam bir tur mu sayılıyor? "Buda Bin Elini Gösteriyor" egzersizinde ellerimizi açmadan önce kendimizi çok büyük ve yüksek olarak mı düşünmeliyiz?*

Cevap: Her bir elin yukarı aşağı hareketi tek bir tur sayılır. "Buda Bin Elini Gösteriyor" egzersizinde kendinizi düşünmeyin, kendinizi doğal olarak yüksek ve büyük hissedeceksiniz. Gök ve Yer arasındaki en büyük yaşam olduğunuz hissine sahip olun ve orada ayakta durmanız yeterlidir. Sürekli o hislerin peşinden gitmeyin, yoksa takıntı yapmış olursunuz.

Soru: *Meditasyonda lotus pozisyonunda oturamazsam ne yapmalıyım?*

Cevap: Yapamıyorsanız sandalye kenarında oturarak uygulama yapın, yine aynı etkiye sahiptir. Fakat siz bir uygulayıcısınız, bacaklarınızı geliştirmek zorundasınız ve lotus pozisyonunda oturabilmelisiniz. Sandalye kenarında adım adım bacaklarınızı çalıştırın, eninde sonunda oturabileceksiniz.

Soru: *Eğer aile üyeleri kötü şeyler yapıyorsa, "Zhen-Shan-Ren"e (Doğruluk-Merhamet-Hoşgörü) uymuyorlarsa, ne yapılmalı?*

Cevap: Aile üyeleriniz Falun Gong'u uygulamıyorsa, sorun olmaz. Önemli olan kendinizi geliştirmektir. Sadece xiulian uygulayın ve çok karmaşık düşünmeyin, diğerleriyle daha uyumlu olmalı ve kendiniz daha çok çaba sarf etmelisiniz.

Soru: *Günlük yaşamda bazen yanlış şeyler yapmamın ardından çok pişman oluyorum, fakat bu bazen tekrarlanıyor, xinxing'im çok mu düşük?*

Cevap: Bunları yazabilmiş olman, xinxing'inin yükselmiş olduğunu gösteriyor ve hatanı fark edebiliyorsun. Sıradan insanlar hata yaptıklarını bilemezler, demek ki sıradan insan seviyesini aştın. Bir defa hata yaptınız ve

xinxing'inizi koruyamadınız ama bunun bir süreci vardır, bir dahaki sefere tekrar bir sorunla karşılaştığınızda seviyenizi yükselteceksiniz.

Soru: *40-50 yaşlarındaki bir kişi "Başın üstünde toplanan üç çiçek" seviyesine ulaşabilir mi?*

Cevap: Bizimki zihin ve bedeni birlikte geliştiren bir metot olduğu için yaş önemli değildir, uygulamanıza odaklandığınız ve benim anlattığım xinxing ilkelerine göre davrandığınız sürece, uygulama yapıldıkça hayat yolunuz uzayacaktır. Böylece uygulama zamanınız sizin için yeterli olmayacak mı? Ama şöyle bir konu var, özellikle zihin ve bedeni birlikte geliştiren uygulamalarda: Eğer hayatınız uzatıldıysa, xinxing'inizde problem yaşadığınız anda hayatınız tehlikeye girer, çünkü hayatınız uygulama yapmak için uzatılmıştır, bu nedenle xinxing'iniz yanlış yola saparsa anında hayatınız tehlikeye girer.

Soru: *"Güçlü ama nazik" in etkisine ulaşmak için güç konusunu nasıl ele almalıyız?*

Cevap: Bunu kendiniz keşfetmelisiniz. Örneğin el işaretleri yaparken eller çok yumuşak görünür, fakat aslında güç kullanarak yapılıyorlar, ön kol, bilek ve parmaklar arasında çok büyük bir güç vardır. Ancak görünürde çok yumuşaktır, gerçekte ise çok kuvvetlidir, işte bu "Güçlü ama nazik"tir. Sizlere el işaretlerini gösterirken bunları sizlere verdim. Uygulama sırasında yavaş yavaş bunu keşfedecek ve hissedeceksiniz.

Soru: *Erkek ve kadın arasındaki cinsel ilişkinin gereksiz olduğu doğru mudur? Gençler boşanmalı mıdır?*

Cevap: Cinsellik konusundan önceden bahsedildi, şu an bulunduğun seviyede kimse senden keşiş veya rahibe olmanı istemedi, -olmak isteyen sensin. Önemli olan bu takıntıdan vazgeçmek! Bırakmadığınız tüm takıntıları bırakın. Sıradan insan olarak bu, bir tür arzudur, biz uygulayıcılar ise bunu bırakabilmeli, hafife almalıyız. Bazı kişiler özellikle bunun peşinden koşuyor, akli fikri orada, sıradan insan olarak bile çizgiyi aşılar. Uygulayıcı olarak ise, böyle olmamak için daha çok sebep var. Siz uygulayıcısınız, ancak aileniz uygulama yapmıyorsa normal yaşamı sürdürmeye şimdilik için izin verilir, yüksek seviyeye geldiğinizde, ne yapılması gerektiğini kendiniz anlayacaksınız.

Soru: *Meditasyon sırasında uyumak sorun yaratır mı? Bunu nasıl ele almalıyım? Bazen üç dakika kadar baygınlık geçiriyorum, bunun sebebi nedir?*

Cevap: Uyumamalısınız, meditasyonda iken uyunur mu? Meditasyondayken uyumak da bir çeşit şeytani engeldir. "Baygınlık geçiriyorum" mu dedin, böyle bir durum olmaz veya soruyu açıkça yazamadın mı? Üç dakikalık bilinç kaybolması bir şey değildir, dingingiği güçlü olan kişilerde sık sık bilinçsiz bir durum görülebilir, ancak uzun süre böyle kalınmamalıdır.

Soru: *Doğru Meyve Konumuna ulaşmada kararlı olan herkesin ulaşabildiği doğru mudur? Doğuş kalitesi biraz zayıf olanlara ne olacak?*

Cevap: Kararlı olup olmadığınıza bakılıyor, önemli olan ne kadar kararlı olduğunuzdur. Doğuş kalitesi zayıf olanlar içinde yine kararlılığına ve aydınlanma kalitesine bakılmaktadır.

Soru: *Soğuk aldığım da veya ateşim çıktığında egzersizleri yapabilir miyim?*

Cevap: Seminerim bitince hastalığınız olmayacak desem belki inanmayacaksınız. Öğrencilerimde bazen soğuk algınlığı veya ateşlenme gibi durumlar görünür, neden? Test ve engellerden geçtiklerindendir, seviye yükseltme zamanı geldi anlamındadır. Hepsi bunu anlıyor, üstüne gitmeyince kendi kendine geçer.

Soru: *Hamile kadınlar Falun Gong'u uygulayabilir mi?*

Cevap: Sorun değil, çünkü Falun başka bir boyutta yerleştirilir, bizim egzersiz metodumuzda aşırı sert hareketler yoktur, hamile kadınlar için kötü etkisi yoktur, aksine vücutları için yararlıdır.

Soru: *Shifu bizden ayrıldığında, boyutsal bir mesafe var mı?*

Cevap: Birçok kişinin böyle düşüncesi var: Shifu siz Pekin'de değilsiniz, biz ne yapacağız? Başka bir uygulama metodunu uygularsanız, aynı şekilde usta her gün sizi takip edemez. Fa'yı sizlere öğrettim, prensipleri sizlere öğrettim, bu egzersiz takımını da sizlere öğrettim, tüm bunları bir takım olarak sizlere verdim, geri kalan sizlerin nasıl xiulian uygulayacağınızdır. Benim yanımda bulununca garantili, yanımda olmayınca garantisiz olduğunuzu söyleyemezsiniz. Bir örnek verelim, mesela Budistler, Sakyamuni bu dünyadan ayrılalı iki bin yıl oldu, ama onlar hala uygulamayı tüm içtenlikleriyle sürdürmüyorlar mı? Bu nedenle uygulama yapmak veya yapmamak kişinin kendi sorunudur.

Soru: *Falun Gong uygulamak Bigu'ya (yiyecek ve içecek olmadan yaşamak) sebep olacak mı?*

Cevap: Hayır, çünkü *bigu* metodu, Budizm ve Taoizm'im varlığından önce var olan Orijinal Yüce Tao xiulian yoludur. Din haline gelmeden önce var olmuştur. Genellikle tek başına xiulian uygulanan bir metottur. Orijinal Yüce Tao sisteminin bulunduğu zamanlarda tapınak sistemi yoktu, dağ başında, yiyecek sağlayan kimse olmaksızın uygulama yapmak zorundaydılar. Xiulian sırasında dış dünya ile bağlantısı kesilmiş olmalı ve altı ay ile bir yıl arası hareketsiz kalmalıdır. Bu yüzden *bigu*'yu tercih ediyorlardı. Bizim bugünkü xiulian yolumuz bunu gerektirmez, çünkü *bigu* özel bir ortamda kullanılan bir metottur, olağanüstü bir yetenek değildir. Bazı kişiler bunu öğretiyor. Ama söylemeliyim ki, eğer dünyadaki tüm insanlar yemek yememeye başlasaydı, sıradan insan toplumunun vaziyetini bozmuş ve sorun yaratmış olurlardı. Kimse yemek yemiyor, o zaman burası hala insan toplumu olabilir mi? Buna izin verilmez, bu şekilde olmamalı.

Soru: *Bu beş takım egzersiz bizi hangi seviyeye kadar götürür?*

Cevap: Bu beş takım egzersiz sizlerin aşırı derecede yüksek seviyelere ulaşmanız için yeterlidir. Tabii zamanı geldiğinde hangi seviyeye doğru uygulama yapmanız gerektiğini kendiniz bileceksiniz. Uygulamanın sınırı yoktur, gerçekten o seviyeye geldiğinizde önceden belirlenmiş ilişkiye sahipsiniz demektir ve daha yüksek seviyelerdeki Yüce Yolları elde edebilirsiniz.

Soru: *"Fa kişiyi geliştirir." Falun sürekli döndüğü için egzersiz yapmasak da olur mu?*

Cevap: Tapınaklarda uygulama yapmakla egzersizleri yapmak farklıdır. Tapınaktaki kişilerin de uygulama yaparken aslında meditasyona oturmaları gerekmektedir. O yetenek geliştirilmelidir. Hiçbir egzersiz yapmadan sadece *gong*'unuzu yükseltmek isteyip, başınızın üstünde *gong*'u arttıramazsınız, böyle bir kişiye uygulayıcı diyebilir misiniz? Her okulun geçmişten miras kalan bir takım şeyleri vardır ve egzersiz yoluyla geliştirilmeleri gerekir.

Soru: *Başka uygulama yapan kişiler, niyet taşımayan uygulamanın uygulama olmadığını söylüyorlar. Bu doğru mudur?*

Cevap: Böyle ya da şöyle söyleyen o kadar çok kişi var ki, ama kimse benim gibi size bu Dafa'yı anlatamaz. Buda Okulu der ki, niyetli bir uygulama çok yüksek seviyeli olamaz. Niyetli bir uygulama diye kastettiğim hareket değildir. Meditasyon da, Jieyin de birer harekettir, bu nedenle hareketin büyüklüğüyle alakalı değildir. Niyetli veya niyetsiz olmak (*wuwei*) sizin düşüncenize bağlıdır, bir şeyin peşinden koşma konusuna gelince, niyet taşıyorsanız ve bir şeyleri kovalıyorsanız, bu bir takındır, niyetli derken bu anlamdadır.

Soru: *Xinxing ve De eşit değildir. De'nin miktarı seviyeyi belirler dediniz, sonra da xinxing ne kadar yüksekse gong da o kadar yüksektir dediniz. Bu iki şey birbiri ile çelişmiyor mu?*

Cevap: Belki çok iyi duyamadınız. Xinxing'in içeriği çok geniştir, *De* bunun bir parçasıdır; ayrıca "Hoşgörü", acı çekme kapasitesi, aydınlanma kalitesi, anlaşmazlıklar karşısındaki tavır vs. şeyleri kapsar, tüm bunların hepsi xinxing konusudur. Bir de *gong*'un dönüşümü, "*De*'nin dönüşümü"nü içerir, çok geniş anlamlıdır. *De*'nin miktarı *gong*'un yüksekliğini belirtmez, ileride *gong*'un ne kadar yükselebileceğini belirler. Ayrıca *De*, ancak xinxing testleri geçildikten sonra *gong*'a dönüşebilir.

Soru: *Ailemdeki herkes ayrı bir qigong yapıyor, birbirimizi etkiler miyiz?*

Cevap: Hayır. (En azından Falun Gong'u) Fakat onlar aralarında birbirlerini etkilerler mi bilmiyorum. Falun Gong uygulayıcısı olarak kimse sizi etkileyemez, ama sizin onlara faydanız olur, çünkü bizimki doğru yolda olan bir xiulian metodudur, yanlış yola saptırmaz.

Soru: *Günümüz toplumda yaygın bir sürü fikir var, mesela mektup zinciri gibi, bunlara karşı ne yapmalıyız?*

Cevap: Sizlere söyleyeyim, bu tamamen sahtekârlıktan ibarettir, mektubuna cevap vermeyin. Resmen anlamsız, onları görmezden gelebilirsiniz. Bir şeyin doğru ve iyi olup olmadığını tek bir bakışta anlayabilirsiniz, bizim prensibimiz ciddi bir şekilde xinxing gelişimini talep eder. Ben bazı qigong ustalarına, qigong tüccarı diyorum, qigong'u bir tür mal olarak görüyor ve para kazandıran bir sermayeye dönüştürüyorlar. Bu tip insanlar doğru düzgün bir şey öğretemezler, çok az bir şeyleri olsa da yüksek seviyeli değildir, hatta bazıları şeytani şeylerdir.

Soru: *Falun Gong uygulayıcısı tapınakta resmen Budist olduysa ne yapmalı? Oradan ayrılmalı mı?*

Cevap: Onların bizimle bir ilişkisi yoktur, Budist olmanız da sadece görünürdeki formalite şeylerdir.

Soru: *Birkaçımız [Falun Gong'u] çalıştığımızdan beri başımızda şişkinlik ve baş dönmesi hissediyoruz.*

Cevap: Yeni katılan öğrenciler olduğunuz içindir, vücudunuz henüz tam olarak ayarlanmadı, benim saçtığım enerji çok büyüktür, hastalıklı *qi*'niz dışarıya doğru atılırken başınızı şişmiş hissedebilirsiniz, başınızı şişmiş

hissetmeniz başınızdaki hastalığın uzaklaştırıldığı anlamına gelmektedir. Bu iyi bir şeydir, fakat çok çabuk yapıldığında reaksiyon da büyük olur. Yedi günlük seminer düzenlediğimizde bazıları bunu kaldıramıyor, süre daha da kısa olsaydı sorun çıkardı. Yayıdığım enerji büyük olduğundan çok güçlüdür, baştaki şişkinlik dayanılmaz olur. Görünüşe göre on günlük seminer daha güvenli ama geç katılanlarda reaksiyonlar biraz fazla olacaktır.

Soru: *Uygulayıcı olarak sigara veya içki içebilir miyiz? Mesleğim gereği içki içmem gerekiyorsa ne yapmalıyım?*

Cevap: Bu konuya ben şöyle bakıyorum, biz Buda Okulu uygulama metodunu uyguluyoruz, bu yüzden alkolü bırakmalıyız. Bir süre içmeyince belki tekrar içmek isteyebilirsiniz. O zaman yavaş yavaş bırakın. Fakat çok uzun sürmesin, çok uzun sürerse cezasını çekmek zorunda kalırsınız! Sigara konusuna gelince, bana göre bu bir irade sorunudur, bırakmak isterseniz bırakırsınız. Sıradan bir insan sürekli: "Bugün sigarayı bırakıyorum." diye düşünür, birkaç gün sonra yine dayanamaz. İki gün geçer yine hatırlar ve tekrar bırakır, bu şekilde bir türlü bırakamaz. Sıradan insanlar bu dünyada yaşarken, insanlar arasında iletişim olduğu sürece sosyal aktivitelerden kaçmak mümkün değil. Ama siz, artık sıradan insan olmadığınızı, artık xiulian uygulamaya başladığınızı aklınıza getirmelisiniz. İradeli olduğunuz sürece amacınıza ulaşırsınız. Tabii, öğrencilerim arasında da hala sigara içenler var, kendisi bırakabiliyor, fakat başkaları ona ikram edince hayır diyemeyecek kadar kibar oluyor. Yine içmek istiyor, iki gün içmeyince rahat edemiyor ama içince de rahatsız oluyor. Mutlaka kendinizi kontrol edebilmelisiniz! Bazı kişilerin işi, halkla ilişkiler olduğundan sık sık müşteriye içki içerken eşlik etmeleri gerekiyor. Bu çözülmesi zor bir sorun. Mümkün olduğunca az için veya kendiniz bir çözüm yolu bulun!

Soru: *Henüz Falun'un döndüğünü göremediğimizde, eğer saat yönünde dönmesi için bir niyette bulunursak ters yönde dönmekte olan Falun için etki yaratır mıyız?*

Cevap: Falun kendiliğinden döner, niyetle rehberlik etmeniz gerekmez. Bir kez daha vurgulamak istiyorum, niyet kullanmayın, aslında zihin faaliyetleri onu hiçbir şekilde kontrol edemez. Niyetle onu kontrol ederek ters yöne dönmesini sağlayabileceğinizi sanmayın. Alt karın bölgesinde bulunan Falun niyet ile kontrol edilemez. Vücudunuzun dışında, vücudunuzu düzelten Falun ise, onun dönmesini istediğinizde düşüncelerinizi kabul edebilir ve bunu hissedebilirsiniz. Fakat size söylüyorum: Böyle yapmayın, herhangi bir niyet kullanarak uygulama yapamazsınız. Niyetle uygulama yaptığınızda "uygulayıcı gong geliştiriyor" olmuyor mu? Uygulayıcıyı geliştiren, bunu yapan Falun veya Fa'dır. Neden bu niyet tarzı şeyleri bir türlü bırakamıyorsunuz? Hangi uygulama metodu olursa olsun -Tao Okulu

uygulaması da dâhil- yüksek seviyeye gelindiğinde zihin faaliyetleri ile rehberlik etme yoktur.

Soru: *Falun Gong'u uygularken en iyi etki veren zaman, mekân ve yön nedir? Kaç defa uygulamak uygundur? Yemekten önce veya sonra uygulama yapmak bir şey fark eder mi?*

Cevap: Falun yuvarlaktır ve bu evrenin minyatürüdür, bu yüzden uyguladığımız şey evrenin prensibidir. Ayrıca evren hareket halindedir, bu yüzden Fa kişiyi geliştirir. Siz egzersiz yapmadığınızda, o sizi geliştirir. Bu, daha önce öğretilen hiçbir uygulama metodu ve teori ile aynı değildir. “Fa'nın uygulayıcıyı geliştirdiği” benim sistemim tek sistemdir. Diğer tüm uygulama metotları *Dan* yolunu takip eder, zihin faaliyetleri ile egzersiz yaparlar, *Dan*'ı muhafaza ederler, bizim bunları yapmamıza gerek yoktur. Bizim egzersizlerimizin uygulanması her zaman için uygundur, siz egzersiz yapmadığınızda *gong* sizi geliştirir, zaman belirlemeniz gerekmez, zamanınız çoksa çok yapın, zamanınız azsa az yapın. Bizim egzersizlerde çok katı gerekliliklerimiz yoktur ama *xinxing* için gereklilikler çok katıdır. Egzersizlerimiz için yön talebimiz de yoktur, herhangi bir yöne doğru durabilirsiniz. Çünkü evren dönmektedir ve hareket halindedir. Batıya dönük olsanız da artık orası batı olmayabilir veya doğuya dönük olsanız da orası artık doğu değildir. Öğrencilerime egzersizleri yaparken batıya dönük olun dediğimde sadece saygı göstermek anlamında söylemiştim. Gerçekte bir etkisi yoktur. Egzersiz her yerde yapılabilir, evde veya dışarıda fark etmez. Ama bence alanı, çevresi ve havası iyi olan bir yer bulun, özellikle kirli şeylerden uzak durmalısınız, mesela çöp bidonu veya tuvalet gibi. Başka şeyler çok sorun olmaz. Dafa uygulaması, zaman, mekân ve yön talep etmez. Yemekten önce veya sonra uygulayabilirsiniz ama aşırı tok olursanız hemen ardından egzersiz yaptığınızda elbette rahatsızlık çekersiniz, en iyisi biraz dinlenin. Ancak karnınız zil çalacak kadar aç olursanız da dinginliğe zor erişirsiniz. Kendi durumunuza bağlı olarak bunu ayarlamalısınız.

Soru: *Egzersizleri yaptıktan sonra bizden herhangi bir şey isteniyor mu? Yüzümüzü ovmanız gerekiyor mu?*

Cevap: Egzersiz yaptıktan sonra soğuk su vb. şeyler için endişe etmeyiz, yüzümüzü ve ellerimizi ovmanız da gerekmez. Bunlar ilk zamanlarda insan vücudunun akupunktur noktalarını ve damarlarını açmak için yapıldı. Bizim Dafa uygulamamızda bu tür şeyler yoktur. Şu anda vücudunuz daha yeni yeni değişim geçiren bir durumda değil. Sıradan bir insandan uygulayıcı olmaya doğru ilerlemek çok ama çok zor gibi görünür, hem de bazı uygulama metotları insan vücudunu doğrudan değiştiremez, onlara göre çok karmaşık talepler vardır ama bizde hiç yoktur, bu tip kavramlarda mevcut değildir. Benim anlatmadığım şeylere kafanızı yormayın, sadece egzersizleri yapmaya

bakın. Yüce Yolda xiulian uyguladığımız için, vücudunuzun başlangıç seviyesinde çeşitli şeylerden korkması veya çeşitli şeyler istemesi süreci birkaç gün içinde geçecektir. Diğer uygulama metotlarında birkaç sene boyunca uygulama yapılmasına eşit olduğunu açıkça söylemesem de aşağı yukarı aynıdır. Alt seviyelerdeki şeyleri, mesela bu yön, bu kanal gibi şeylerden bahsetmeyeceğim. Biz yüksek seviyelerdeki şeylerden bahsediyoruz. Dafa xiulian uygulaması, gerçek anlamda uygulama yapmaktır. Egzersiz yapmak değil, bu bir xiulian uygulamasıdır.

Soru: *Egzersizden hemen sonra tuvalete gidebilir miyiz? İdrarımızda bir sürü baloncuk var, qi kaybetmiş olabilir miyim?*

Cevap: Sorun değil. Yüksek seviyedeki uygulayıcılar olarak dışkı ve idrarımız enerji barındırır, ancak o kadarcık enerji bir şey değildir. Hiçbir etki yaratmaz. Yüce Yol'da uygulama yapmak, tüm yaşamlara kurtuluş sunar, bu küçücük şeye takılmayın, bizim elde ettiklerimiz daha büyüktür. Düzenlediğim seminerde dışarı yaydığım enerji son derece çok güçlüdür, duvarların her yerinde enerji kalmıştır.

Soru: *Falun Gong'u yayabilir miyiz? Dersi dinlememiş kişilere Falun Gong'u öğretebilir miyiz? Dersi dinlememiş kişiler egzersiz noktalarında egzersiz yapabilir mi? Ses kayıtlarınızı ve kitaplarınızı şehir dışındaki akraba ve arkadaşlarımıza gönderebilir miyiz?*

Cevap: Bizim uygulama metodumuzu yaymak ve daha çok kişinin yararlanmasını sağlamakla yanlış yola sapmazsınız. Sizlere birçok prensip anlatmamın nedeni, Fa'yı bilmenizi, yüksek seviyedeki şeyleri tanımanızı ve yüksek seviyedeki şeyleri görmenizi sağlamaktır. Önceden anlatıyorum, çünkü diğer türlü gördüğünüzde veya karşılaştığınızda anlamayabilirsiniz. Başkalarına egzersizleri öğretebilirsiniz, fakat Falun yerleştiremezsiniz. O zaman ne yapılmalı? Daha önce dediğim gibi, eğer uygulamayı ciddiye almaz ve egzersizleri de pek yapmazsanız, Fa bedenim sizi terk edecektir. Eğer gerçekten uygulama yaparsanız Fa bedenim sizi koruyup kollayacaktır. Bu yüzden bir kişiye egzersizleri öğretirken benim öğrettiğim bilgiyi, Falun'u ve biçimlenmiş Qiji'yi (*enerji mekanizmalarını*) oluşturacak mekanizmaları taşırsınız. Öğrettiğiniz kişi ciddi bir şekilde uygulama yaparsa Falun biçimlenir. Önceden belirlenmiş ilişkisi olan, doğuş kalitesi iyi olan anında Falun elde eder. Bizim kitabımız her şeyi çok ayrıntılı olarak anlatmıştır, direk olarak kimse öğretmedende çok iyi uygulanabilir.

Soru: *Falun Gong'da nefes alışışı önemli midir? Nefesler nasıl ayarlanmalıdır?*

Cevap: Falun Gong uygulanırken nefes ayarlamasına gerek yoktur, nefes alışından da bahsedilmez, onlar başlangıç seviyesindeki metotlarda öğretilen

şeylerdir. Bizim bunlara ihtiyacımız yoktur. Çünkü nefes ayarlaması ve alışının amacı *Dan* geliştirmektir ve bunun içine hava ekleme, ateş arttırma gibi şeyler girer. Akışa ters nefes almalar, akışı takip ederek nefes almalar, tükürük yutmalar, bunların hepsi *Dan* geliştirmek içindir, biz bunu geliştirmiyoruz. İhtiyaç duyduğunuz her şeyi Falun yerine getirecektir. Daha yüksek ve zor şeyleri ise Shifu'nun Fa bedeni yerine getirecektir. Herhangi bir okul, özellikle *Dan* geliştiren Tao Okulu çok ayrıntılı anlatır ama aslında zihin faaliyeti vasıtasıyla gerçekleştirilemez. Gerçekte ait olduğu okulun ustası onun için dönüşümleri yapar, onun için işler, yalnızca kendisi bunu bilmez. Kendiniz kasıtlı olarak bunları gerçekleştiremezsiniz, bunu sadece aydınlanmış kişiler, *gong*'u açık kişiler yapabilir.

Soru: *Egzersizleri yaparken düşünce odaklaması yapıyor muyuz? Egzersiz sırasında dikkatimizi nereye vermeliyiz?*

Cevap: Bizde düşünce odaklaması yoktur, sizlerden hiçbir zaman düşüncenizi odaklamanızı istemedim, takıntılarınızı bırakmanızı istedim, hiçbir düşünce arayışına girmeyin. Üçüncü takım egzersizi yaparken, iki avuç içi *qi* taşır ve iki evrensel ucu delip geçer, sadece böyle bir düşünce yeterlidir, başka bir şey düşünmeyin.

Soru: *Enerji toplamak qi toplamak gibi midir?*

Cevap: Biz neden *qi* toplayalım ki? Biz Yüce Yol üzerinde *xiulian* uyguluyoruz, siz gelecekte *qi* bile göndermeyeceksiniz. Bizim geliştirdiğimiz alt seviyedeki *qi* değildir. Bunun yerine biz dışarıya ışık saçarız. Enerjinin toplanma işi Falun tarafından yapılır, kendimizin yapması gerekmez. Fakat örneğin, İki Evrensel Ucu Açma egzersizinde, *qi* toplanmaz, gerçekte vücudu açar, aynı zamanda da enerji toplama işini de yapar. Ama asıl amaç bu değildir. *Qi* toplamaya gelince, *qi* nasıl toplanır? Dafa uygulamasında, bir el sallamayla başınızın üstünde büyük bir basınç hissedersiniz, bir anda çok çok fazla gelebilir, ama bu *qi* ne işe yarar ki? Enerjiyi de kasten toplamanıza gerek yoktur.

Soru: *Falun Gong, "Yüz günde temel inşa etme" ve "embriyonik nefes alma"yı içerir mi?*

Cevap: Onlar düşük seviyeli şeyler, biz uygulamıyoruz. Biz çoktan o başlangıçtaki kararsız olan dönemi atlattık.

Soru: *Falun Gong'da Yin ve Yang dengesi var mıdır?*

Cevap: Bunların hepsi *qi* gelişimine aittir, düşük seviyeli şeylerdir, *qi* seviyesini aştığınızda, vücudunuzda *Yin ve Yang* dengesi olayı olmayacaktır.

Hangi uygulama metodunu yaparsanız yapın, -bir Shifu'dan gerçek öğretiyi almış olmanız koşuluyla- size garanti verebilirim ki, düşük seviyelerden kurtulacaksınız. Geçmişte geliştirdiğiniz her şeyden kurtulmalısınız, tek bir şey bile muhafaza edilmemelidir! Yeni bir seviyede bir takım yeni şeyler geliştireceksiniz ve bir seviye daha atladığınızda yine bir takım yeni şeyler geliştireceksiniz, bu böyledir.

Soru: *Gök gürlerken egzersiz yapabilir miyiz? Falun Gong'un uygulayıcıları sestten korkar mı?*

Cevap: Sizlere bir örnek vereyim, bir keresinde Pekin'deki bir avluda öğrencilerime ders veriyordum, o sırada yağmur yağacak gibiydi, gök gürültüsü çok şiddetliydi. O zamanlar onların uyguladıkları egzersizler, sadece öğrencilere (özel) öğrettiğim egzersizlerdi, bir Falun üzerinde hareketli-duruş, yürüyüş gerektiriyordu. Yağmurun geldiğini gördüm ama onlar henüz egzersizlerini bitirmemişlerdi, fakat o sırada yağmur bir türlü yağmıyordu. Bulutlar çok alçaktaydı ve binaların üzerinde yuvarlanıp duruyordu ve gök gürültüsü çok şiddetleniyordu. Gök çok kapalıydı, şimşek Falun'un kenarına çakmıştı ama biz hiç zarar görmemiştik. Şimşegin yere vurduğundaki halini açıkça gördüğümüz halde bize bir şey olmamıştı. Bu demek oluyor ki, bizim Gong'umuz bizi koruyor. Genellikle egzersiz yaparken hava durumuna bakmam, aklıma geldikçe yaparım, zamanım oldukça yaparım, seslerden de korkmam. Diğer uygulama metotları hep seslerden korkar, çünkü çok çok sakın iken bir anda çok gürültülü bir ses duyarsanız, böyle bir hisse kapılırsınız, sanki vücut boyunca tüm *qi*'ler patlamış gibi, ışıldayarak vücudun dışına kaçarlar. Ama önemli değil, bizim uygulamamızda sorun yaratmaz. Tabii ki, mümkün olduğunca sakın bir yerde egzersiz yapmak daha iyidir.

Soru: *Shifu'nun görüntüsünü gözümüzde canlandırabilir miyiz?*

Cevap: Gözünüzde canlandırmanız gerekmez, göksel gözünüz açıldıktan sonra Fa bedenimin hemen yanınızda olduğunu görebilirsiniz.

Soru: *Bu beş takım egzersizi yaparken neleri yerine getirmeliyiz? Hepsini birlikte yapmak zorunlu mudur? Dokuz defa yapmamız gerekenleri içimizden sayarak yapabilir miyiz? Dokuz defayı aşarsak veya hareketleri aklımızda yanlış tutarsak ters etki yaratabilir mi?*

Cevap: Beş takım egzersizden herhangi birini yapabilirsiniz, ama bence egzersizleri yapmadan önce en iyisi birinci takımı yapın, çünkü tüm vücudu açıyor. Bir defa yapın önce, vücut yeterince açıldıktan sonra diğer egzersizlere geçerseniz daha iyi sonuç alırsınız. Zamanınız bolsa çok yapın, zamanınız azsa az yapın veya egzersizlerden birini seçip yapın. Üçüncü ve

dördüncü egzersizler dokuzar defa yapılacaktır, kitapta içinizden sayarak yapabileceğiniz yazıyor, deneyebilirsiniz. Eve gidebilir ve çocuğunuzun yanınızda durmasını söyleyerek egzersizleri sayarak yapmayı deneyebilirsiniz. Dokuz defadan sonra tekrar Qiji'yi (*enerji mekanizmasını*) ararsanız bulamazsınız, çünkü benim sistemin böyle işler. Başlangıçta bunun hakkında düşünürsünüz fakat alıştıkça doğal olarak duracaksınız. Hareketleri yanlış hatırlamışsanız veya çok ya da az yapmışsanız, düzeltin yeterli olacaktır.

Soru: *Neden hareketler sona erdiğinde uygulama sona ermiyor?*

Cevap: Falun kendiliğinden döner, o anında senin artık egzersiz yapmadığını anlar. Enerjisi çok büyüktür, bir anda dışarı yaydığı şeyleri geri alır, bunu sizin bilerek geri alışınızdan daha iyi yapar. *Gong*'u geri içeri almaz, sadece enerjiyi geri alır. Diğer uygulama metotları egzersiz biter bitmez sona erer. Bizim uygulamamız sürekli geliştirir, egzersiz bittiğinde de gelişim devam eder. Bu yüzden *Gong* sona ermez. Falun'u durdurmak isterseniz de durduramazsınız. Çok derine değinirsem anlayamazsınız, eğer Falun'u durdurabilseydiniz, ben de durmak zorunda kalırdım, beni de durdurabilir misiniz?

Soru: *Jieyin, Heshi hareketleri uzun süre ayakta durularak uygulanabilir mi?*

Cevap: Birinci takım -"Buda Bin Elini Gösteriyor" egzersizi uzun süre ayakta durularak yapılamaz. Kendinizi germek için çok fazla güç kullandığınızda, problemlerle karşılaşabilirsiniz.

Soru: *Egzersiz yaparken koltuk altımızda boşluk olmalı mıdır? Birinci takımı yaparken koltuk altımı gergin hissediyorum, bunun sebebi nedir?*

Cevap: Hastalığın mı var? Başlangıç döneminde, vücudunuz düzeltilirken farklı durumlar görülebilir, bazı belirtiler olur, ancak bunlar egzersizler tarafından oluşturulmamıştır.

Soru: *Shifu Li'nin derslerini dinlememiş bir kişi parkta öğrencilerle egzersiz yapabilir mi?*

Cevap: Yapabilir. Öğrenciler başka kişilere de egzersizleri öğretebilir. Öğrenciler başkalarına egzersiz öğretirken benim yaptığım gibi öğretmez, ben doğrudan sizlerin vücudunuzu düzeltiyorum. Ama egzersiz yapar yapmaz Falun elde eden kişiler de var, çünkü öğrencilerin arkasında hep benim Fa bedenim vardır, o doğrudan işi ele alır. Bunu önceden belirlenmiş ilişki durumu belirler, önceden belirlenmiş ilişkisi güçlü olanlar anında Falun elde eder; önceden belirlenmiş ilişkisi güçlü olmayanlarda, egzersizlerin

uzun süre uygulamasından sonra mekanizmalar kendiliğinden oluşacaktır. Egzersizleri yaptıktan hemen sonra bu mekanizmalar Falun'u oluşturacaktır.

Soru: *Sakinlik gerektiren "Olağanüstü Yetenekleri Güçlendirme" egzersizindeki el hareketlerinin anlamı nedir?*

Cevap: Bu bizim dilimizle açıklanamaz, her hareket çok zengin anlamlar içeriyor, genel olarak anlamı: Egzersiz yapmaya başlayacağım, Buda Fa'yı uygulayacağım, vücudumu düzelterip xiulian uygulama durumuna gireceğim.

Soru: *Saf Beyaz Vücut oluştuğunda, tüm gözeneklerin açıldığı ve vücut-nefes alımı olduğu doğru mudur?*

Cevap: Bunu hepiniz hissetmeye çalışın, artık çoktan bu seviyeyi geçtiniz bile, vücudunuzu Saf Beyaz Vücut haline ayarlamak için 10 saatten fazla Fa anlatmalıyım ve bu süre daha kısaltılamaz. Başka uygulama metotlarında onlarca yıl ya da birkaç on yıl veya daha uzun bir süre uygulama yapmak zorundasınız ama biz sizi bir anda bu basamağa getirdik. Çünkü bu basamak herhangi bir xinxing talebinde bulunmuyor, Shifu'nun yeteneğine bağlıdır. Hatta, bir şey hissetmeden bu seviyeyi atlamış oluyorsunuz, belki sadece birkaç saat sürer. Bir gün, kendinizi çok duyarlı hissedersiniz, bir süre geçtikten sonra o kadar da duyarlı hissetmezsiniz, aslında büyük bir seviyeyi geçmiş oldunuz, ancak başka bir uygulama metodunda bir yıl veya birkaç yıl boyunca bu durumda kalabilirsiniz. Bunların hepsi aslında düşük seviyeli şeylerdir.

Soru: *Otobüste veya sırada beklerken Falun Gong'un her hareketini düşünebilir miyiz?*

Cevap: Bizim egzersizimiz niyet kullanarak uygulanmaz, her gün mutlaka belirli bir süre uygulanmalı diye bir talep de yoktur, tabii ki uyguladığınız süre ne kadar uzunsa o kadar iyi. Egzersiz yapmadığınızda, uygulamanın kendisi sizi geliştirir. Ancak uygulamanın başlangıç döneminde yine de çok uygulamalısınız ki, mekanizmayı güçlendirebin. Bazı öğrencilerde şöyle durumlar görülmüştü, bir iki ay şehir dışına çıkmış ve bu süre boyunca işiyle uğraştığı için egzersiz yapmamış, geri dönünce hiç etkilenmemiş ve Falun hala dönüyormuş, çünkü o durmaz. Kafanızda bir uygulayıcı olduğunuzu düşündüğünüz, xinxing'inizi koruduğunuz sürece, o hep çalışmaya devam edecektir. Yalnız şöyle bir sorun var: hem egzersiz yapmayıp hem de kendinizi sıradan insanla bağdaştırırsanız, o eriyip gidecektir.

Soru: *Falun Gong ile Tantrizm birlikte uygulanabilir mi?*

Cevap: Tantrizm'de de Falun (Yasa Tekerleği) vardır, ancak bizim uygulamamızla birlikte uygulanamaz. Eğer Tantrizm uygulayarak Falun'u oluşturmuşsan Tantrizm uygulamaya devam edebilirsin, çünkü Tantrizm de doğru bir uygulama metodudur, ama aynı anda birlikte uygulanamazlar. Tantrizm'in Falun'u merkez kanal yolunu geliştirir, yatay olarak döner. Onun Falun'u bizimki ile aynı değildir, tekerleğinin üzerinde tekrarlanan kutsal sözler vardır. Bizim Falun'umuz karnın alt kısmında dik olarak durur, düz yüzü dışa dönüktür, karnın altı şu kadarlık bir yer, benim bu Falun'um zaten bütün yeri kaplıyor. Eğer bir tane daha yerleştirilirse birbirine karışacaktır.

Soru: *Falun Gong uygularken başka Buda Okulu uygulama metotları uygulayabilir miyiz? Pusa Guanyin müzik ses kaydını dinleyebilir miyiz? Rahip olmayan Budistler Falun Gong'u uyguladıktan sonra sutraları okuyabilir mi? Aynı anda diğer uygulama metotlarını uygulayabilir miyiz?*

Cevap: Bence olmaz. Her bir metot birer xiulian yoludur, hastalık gidermeyi veya zinde kalmayı değil de gerçek anlamda xiulian uygulamayı istiyorsanız mutlaka tek bir yola odaklanmalısınız. Bu ciddi bir sorundur. Yüksek seviyeye xiulian uygulamak için tek bir uygulama metodunu izleyip gelişmelisiniz, bu mutlak bir gerçektir. Buda Okulu'nun birkaç uygulama yolu vardır, onlar bile bir arada karıştırılarak uygulanamaz. Benim öğrettiğim bu uygulama metodu yüksek seviyelidir, çok eski çağlardan gelerek bugüne ulaştı, hislerine dayanarak uygulama yapamazsın. Diğer boyutlardan bakıldığında dönüşüm süreci son derece derin ve karmaşıktır. Hassas bir alet gibidir, eğer bir parçasını çıkarıp başka bir şey koyarsanız, anında bozulacaktır. Uygulama metodu da böyledir, hiçbir şey içine karıştırılmamalıdır. Karıştırılırsa yanlış yola sapmak garantidir. Bu her uygulama metodu için aynıdır, uygulayacaksanız birinde odaklanmalısınız. Odaklanmazsanız hiç uygulama yapamazsınız. "Her okulun en iyi yönünü almak" sözü, hastalık iyileştirme ve sağlıklı kalma seviyesine aittir. Bu, sizi yüksek seviyeye ulaştıramaz.

Soru: *Diğer uygulama metodu uygulayan kişilerle birlikte egzersiz yaparsak birbirimizi etkiler miyiz?*

Cevap: Ne tür uygulama yaparsa yapsın, Tao Okulu uygulaması olsun, süper normal bir uygulama olsun veya Buda Okulu uygulaması olsun, yeter ki doğru bir yol olsun, bize hiçbir etkisi olmaz. Siz de onu etkilemezsiniz. O kişi sizin yanınızda egzersiz yaptığında kendisi fayda görür. Çünkü Falun, zeki canlı bir varlıktır, *Dan* gelişimi değildir, otomatik olarak yardımcı olacaktır.

Soru: *Başka qigong ustasından vücudumu düzeltmesini isteyebilir miyim? Başka qigong ustasının seminerine katılsam bir etki yaratır mı?*

Cevap: Sanırım bu seminerin sonunda hepiniz vücudunuzun ulaştığı durumu hissedeceksiniz, bir süre sonra hastalanmanıza izin verilmeyecek. Tekrar bir problem çıktığında -bu durum soğuk algınlığı veya karın ağrısı gibi görünebilir- aslında artık hiçbir şekilde aynı şey değildirler. Onlar yerine, bu test ve sıkıntıdır. Başka qigong ustasına vücudunuzu düzeltmek için gitmeniz, sizin aydınlanmadığınız ve benim sözlerime inanmadığınızı gösterir, bir şeylerin peşinden koşmuş olursunuz ve böylece xiulian'inizi rahatsız eden pek iyi olmayan mesajları kendinize çekersiniz; o qigong ustasının uygulama metodunda eğer *futi* varsa o şeylerden de kendinize çekebilirsiniz. Seminerlerini dinlemek de aynı şeydir, dinlemek istemeniz o şeyin peşinden koşmak istediğinizi göstermez mi? Bu soruya kendiniz aydınlanmalısınız, bu bir xinxing sorundur, ben karışamam. Eğer o kişi çok yüksek seviyeli prensipler anlatıyorsa, xinxing'den söz ediyorsa o zaman tamamdır. Benim bu seminerime katıldınız ve vücudunuz birçok zorluklardan sonra nihayet düzeltildi, aslında vücudunuzda karmakarışık mesajlar bulunurken ve bedeniniz tamamen karman çorman olmuşken şimdi her şey düzeltildi, kötü şeyler atıldı ve iyi şeyler kaldı. Tabii ki, başka qigong öğrenmenize karşı değilim, eğer Falun Gong'u iyi bulmuyorsanız başka egzersiz metodlarını öğrenebilirsiniz, ancak bence öğrendiklerinizin çok karışması da iyi değildir. Artık Dafa'yı uygulamaya başladınız ve Fa bedenim hemen yanınızda. Fakat yüksek seviyeli metodu elde etmiş olmanıza rağmen şimdi geri dönüp tekrar birşeyler arıyorsunuz!

Soru: *Falun Gong'u uyguladıktan sonra başka metotlar öğrenebilir miyiz? Örneğin, masaj, kişisel savunma, Tek Parmak Zen, Taiji Quan vb. gibi. Metodu uygulamasak bile bu konularla ilgili kitaplar okumamızda bir sorun var mı?*

Cevap: Masaj ve kişisel savunmayı öğrenebilirsiniz, ama saldırganlık duygusunu hissetmeye başladığınızda rahatsız olmaya başlarsınız. Tek Parmak Zen ve Taiji Quan, qigong kategorisine girer, uygularsanız başka şeyler eklemiş olursunuz ve vücudunuza yerleştirdiğim içeriklerin saflığını bozarsınız. Xinxing'den bahseden kitapları okumanızda bir sorun yoktur. Fakat bazı kitaplarda yazarın kendisi bile birşey anlamadan bir sonuç çıkarıyor, bu düşüncenizi karıştırabilir.

Soru: *"Falun'u Başın Önünde Tutmak" hareketinde bazen ellerim birbirine değiyor, bir sorun olur mu?*

Cevap: Değdirmeyin. Biz sizden ellerinizi aralık bırakmanızı istedik. Değerse eldeki enerji bedene geri döner.

Soru: *İkinci Takım egzersizlerini yaparken kollarımı artık daha fazla tutamazsam biraz indirip tekrar devam edebilir miyim?*

Cevap: Egzersiz yapmak zor ve acı bir iştir, kollarınız ağrır ağrımaz hemen indirirseniz hiçbir etki etmemesi ile aynıdır, zaman ne kadar uzunsa o kadar iyidir. Ancak, kendi yeteneğiniz doğrultusunda devam etmelisiniz.

Soru: *Tam lotus pozisyonunda neden kadınların sol bacağı aşağıda, sağ bacağı yukarıda?*

Cevap: Çünkü egzersiz yaparken bir temel noktadan bahsederiz, bayan vücudu ile erkek vücudu farklıdır, bu yüzden bir bayan kendi öz bedenini dönüştürmek için bayan fizyolojisine uygun bir şekilde uygulama yapmalıdır. Bayanlar genellikle sol bacak sağ bacağı destek vererek oturur, çünkü bu onun durumuna uygundur, erkeklerde ise tam tersidir, temel nokta farklıdır.

Soru: *Egzersiz yaparken teyp veya müzik dinleyebilir miyiz ya da sözlü formülleri tekrarlayabilir miyiz?*

Cevap: Eğer güzel Buda Okulu müzikleri varsa dinleyebilirsiniz, ama gerçekten egzersiz yaparken hiçbir müzik istemezsiniz, çünkü dinginlik gücü önemlidir. Müzik dinlemenin amacı, tek bir düşünce ile on binlerce başka düşüncenin yerini almaktır.

Soru: *İki Evrensel Uçun Açılması Yolu'nda rahat mı olmalıyız yoksa güç mü kullanmalıyız?*

Cevap: İki Evrensel Uçun Açılması Yolu'nu yaparken doğal bir duruşunuz olmalı ve rahat olmalısınız, birinci takımdaki gibi yapmanız gerekmez, diğer takımların hiçbirisi birinci takıma benzemez, hepsinde rahat olmalısınız.

3. Xinxing Gelişimi

Soru: *Ben, Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörü standartlarına uymak istiyorum. Fakat dün rüyamda biriyle çok şiddetli bir şekilde kavga ettiğimi gördüm, hoşgörülü olmak istedim ama başaramadım. Acaba bu xinxing'imi geliştirmemde bana yardım etmiş midir?*

Cevap: Kesinlikle öyle. Rüyaların ne olduğunu size söylemiştim, o yüzden bu konuda bir düşünün ve kavramaya çalışın. Xinxing'inizi geliştirmek için size yardım edecek şeyler aniden ve beklenmedik bir biçimde gelir. Onlar, zihnen hazır olmanızı beklemeyiz. Bir kişinin iyi yâda kötü olduğunu öğrenmek için, onu zihnen hazır olmadığında test yapmalısınız.

Soru: *Falun Gong'un Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörü ilkeleri içindeki "Hoşgörü", doğru olup olmadığı fark etmeksizin her şeye hoşgörü olmanız gerektiği anlamına mı geliyor?*

Cevap: Söz ettiğim "Hoşgörü" ile kendi menfaatiniz ve bırakmak istemediğiniz bütün takıntıların ışığın altında xinxing'inizi geliştirmenizden bahsedilmektedir. Aslında, "Hoşgörü" kötü bir şey değildir, hatta bu sıradan bir insan içinde geçerlidir. Size bir hikâye anlatayım. Gençliğinden beri dövüş sanatlarını merak duyan Han Xin, büyük ve kıdemli bir general idi. Onun zamanında, dövüş sanatları öğrenen kişiler yanlarında kılıç taşımaktan hoşlanırlardı. Han Xin caddede yürürken bir kabadayı yanına yaklaşıp ve ona "Sen o kılıcı ne için taşıyorsun? İnsanları öldürmeye cesaretin var mı? Eğer varsa, o zaman önce beni öldür." diyerek meydan okur. Konuşurken boynunu da öne doğru uzatır. O, "Eğer beni öldürmeye cesaretin yoksa, o zaman bacaklarımın arasından emekle!" der. Han Xin onun bacakları arasından sürünerek geçer. O, gerçekten "Hoşgörü" olmayı becerebilmişti. Bazı kişiler hoşgörü olmanın zayıflık olduğunu ve sanki birinin kolayca zorbalık yapılabileceği anlamına geldiğini düşünür. İşin gerçeği ise, hoşgörü olmayı becerebilen kişi çok güçlü bir iradeye sahiptir. İşlerin doğru veya yanlış olmasına gelince, onların evrenin ilkelerine gerçekten uygun olup olmadığına bakmalısınız. Belirli bir olay karşısında hatalı olmadığını ve olayın belki de sadece diğer kişinin seni kızdırmış olması olarak düşünebilirsin. Aslında, gerçekte nedenini bilmiyorsun. Sen, "Biliyorum. Sadece önemsiz bir şey yüzünden." diyebilirsin. Fakat benim konuştuğum şey bu maddi boyutta görülemeyen farklı bir prensiptir. Sadece şaka yaparak, belki önceki hayatında başka kişilere borçlanmışsındır. Onun doğru ya da yanlış olduğunu yargısına nasıl varabilirsin? O yüzden, hoşgörü olmak zorundayız. Sen ilk önce gidip başkalarını kızdırıp gücendirirsen, ondan sonra hoşgörü olabilir misin? Seni gerçekten kızdıran kişilere karşı sadece hoşgörü değil, aynı zamanda minnettarda olman gerekir. Mesela biri sana küfretti ve ardından seni öğretmene şikâyet etti. Aklından ona "teşekkür ederim" diyebilmen gerekir. Belki merak ediyorsun, "O halde ben Ah Q'ya (Çin hikayelerindeki aptal karakter) dönüşmez miyim?" O senin görüşün. Eğer bu olay esnasında, onun yaptığından farklı bir şekilde davranırsan, o zaman xinxing'in yükselir. O, bu maddi boyutta kazanır, fakat diğer boyutta sana bir şeyler verir, değil mi? Xinxing'in geliştirildi ve siyah madden dönüştürüldü. Sen üç yönden kazandın. Niçin ona teşekkür etmeyesin? Sıradan insanın bakış açısından bunu anlamak zordur, fakat ben sıradan insanlarla konuşmuyorum. Ben uygulayıcılara hitap ediyorum.

Soru: *Futi'ye sahip olmayan bir kişi xinxing'ini geliştirdikten sonra futi'den uzak durabilir. Fakat futi'ye sahip olan bir kişi bunu nasıl yapacak? Ondan nasıl kurtulabilir?*

Cevap: Doğru bir zihin yüz şeytanı alt eder. Sen bugün Dafa'yı edindin. Bundan sonra *futi* sana fayda getirse bile, onları kabul etmemen gerekir. Sana para, ün ve kazanç getirdiği zaman, kendini mutlu hisseder ve "Baksana ne kadar kabiliyetliyim" diye düşünürsün ve başkalarının önünde gösteriş yaparsın. Fakat iyi hissetmediğinde ve onunla birlikte yaşamak istemediğinde, seni tedavi edecek bir usta ararsın. O sana devamlı iyi şeyler verdiği zaman nasıl davrandın? Biz senin için bu problemle ilgilenemeyiz, çünkü onun sana getirdiği bütün faydaları kabul etmişsin. Eğer sadece bir şeyleri elde etmek istiyorsan olmaz. Ondan hiçbir şey istememen gerekir, hatta onun sana getirdiği iyi şeyleri bile, sadece ustanın sana öğrettiği metoda göre kendini geliştirmen gerekir. Doğru dürüst olursan ve zihnin sağlamsa, o zaman o, korku dolmaya başlar. Onun sana getirdiği iyi şeyleri istemediğinde, onun terk etme zamanı geldi. Eğer o hala senin üzerinde kalırsa, o zaman kötü bir şey yapıyor olur. O durumda, ben onun üstesinden geleceğim. Ellerimin basit bir hareketi ile yok olacaktır. Ama eğer onun sana sağladığı faydalara sahip olmak istiyorsan, o zaman işe yaramaz.

Soru: *Kişi parkta egzersizleri yaparsa futi edinebilir mi?*

Cevap: Ben birçok defa şunu anlattım, biz doğru ve erdemli bir yolda uygulama yapıyoruz ve doğru dürüst bir zihin yüz şeytanı alt eder! Doğru ve erdemli bir uygulamada, kişinin zihni saf ve dürüştür, o yüzden hiçbir şey senin üzerine gelemaz. Falun, inanılmaz bir şeydir. Kötü şeyler size sadece yapışmamakla kalmaz, aynı zamanda yanınıza yaklaştıkları anda korkarlar. Eğer buna inanmıyorsanız, başka yerlere gidip egzersizleri yapabilirsiniz. Onların hepsi sizden korkar. Eğer size dışarıda ne kadar fazla *futi*'nin var olduğunu söylesem, hepiniz korkarsınız -birçok kişi *futi*'ye sahiptir. O kişiler, hastalıkların iyileştirilmesi ve sağlığın geliştirilmesi amacına ulaştıktan sonra bile hala egzersizleri yapmaya devam ederler, neyi elde etmeyi umuyorlar? Düşünceleriniz doğru dürüst olmayınca, beraberinde bu sorunları getirir. Bununla beraber, onlar bu prensipleri bilmedikleri için bu kişileri suçlayamazsınız. Benim halk arasına gelmemin amaçlarından biri de bu tip yanlış şeyleri sizin için düzeltmeye yardım etmektir.

Soru: *Gelecekte hangi olağanüstü yetenekler geliştirilecek?*

Cevap: Bu konuda konuşmak istemiyorum. Çünkü herkes kendisine ait bir takım koşula sahip, bu yüzden söylemek zor. Farklı seviyelerde farklı olağanüstü yetenekler geliştirilecek. Kritik faktör ise, her seviyedeki xinxing'nizdir. Eğer belli bir açıdan takıntılarınızı bırakırsanız, o zaman o açıdan belki bir yetenek geliştirilebilir. Fakat o yetenek mutlaka başlangıç aşamasında bir şey olmalı, o yüzden o kadar güçlü olmayacak. Xinxing'iniz çok yüksek bir seviyeye ulaşmadığı müddetçe, yetenekler size verilemez. Fakat derslerimize katılan bazı kişiler oldukça iyi doğuş kalitesine sahip.

Bazıları yağmurdan kendisini koruyan olağanüstü bir yürüme yeteneğini geliştirdiler ve bazıları da olağanüstü teleportasyon yeteneği geliştirdi.

Soru: *"Xinxing'i geliştirmek" veya "tüm takıntılardan kurtulmak", Budizm'in "boşluk" ve Taoizm'in "yokluk" kavramını elde etmek anlamına mı geliyor?*

Cevap: Söz ettiğimiz "Xinxing" veya "De", Budizm'in "boşluk" veya Taoizm'in "yokluk" kavramını içermez. Tam tersine, Budizm'in boşluğu ve Taoizm'in hiçliği bizdeki "xinxing"i içermektedir.

Soru: *Bir Buda daima bir Buda olarak mı kalacak?*

Cevap: Xiulian uygulaması ile aydınlanmaya ulaştıktan sonra, aydınlanmış bir varlık sayılırsın, başka bir deyişle, daha yüksek seviyelerdeki bir varlık olursun. Fakat hiçbir zaman yanlış yapmayacağın garanti edilemez. Tabii ki, genelde o seviyedeysen yanlış işler yapmayacaksın, çünkü hakikati görmüşsündür. Ama eğer kendini yanlış bir şekilde idare edersen, ayırım yapılmaksızın aşağıya düşersin. Eğer daima iyi şeyler yaparsan, o zaman hep orada kalırsın.

Soru: *"Çok iyi doğuş kalitesi"ne sahip bir kişi ne demektir?*

Cevap: Bunu belirleyen birkaç faktör vardır: 1. Kişi iyi bir doğuş kalitesine sahiptir; 2. Aydınlanma kabiliyeti mükemmeldir; 3. Hoşgörü kabiliyeti üstündür; 4. Takıntıları azdır ve bu dünyadaki hiçbir şeyi umursamaz. Bulunması çok zor olan bu insanlar çok iyi doğuş kalitesine sahip kişilerdir.

Soru: *İyi doğuş kalitesine sahip olmayan kişiler eğer Falun Gong'u uygularsa Gong geliştirebilirler mi?*

Cevap: İyi doğuş kalitesine sahip olmayan kişiler Gong'u geliştirebilirler, çünkü herkes bir miktar De taşır. Hiç De'ya sahip olmamak imkânsızdır ve böyle bir kişi yoktur. Beyaz maddeye sahip değilsen bile, hala siyah madde mevcuttur ve uygulama yoluyla o, beyaz maddeye dönüştürülebilir. Bu sadece ilave bir aşamadır. Uygulama esnasında, sıkıntılar çektiğiniz, xinxing'inizi yükselttiğiniz ve fedakârlıkta bulunduğunuzda, Gong'u elde etmiş olursunuz. Uygulama en öncelikli şeydir. Onu Gong'a dönüştüren Shifu'nun Fa bedenidir.

Soru: *Bir kişi doğduğunda, onun bütün hayatı önceden çoktan ayarlanmıştır. Mücadele ederse herhangi bir fark yaratır mı?*

Cevap: Tabii ki yaratır. Senin mücadelen de önceden ayarlanmış bir şeydir, o yüzden mücadele etmekten kaçamazsın. Sen sıradan bir insansın. Ancak büyük çaplı şeyler değiştirilemez.

Soru: *Göksel (üçüncü) göz henüz açılmadığı zaman, aldığımız mesajların iyi mi yoksa kötü mü olduğunu nasıl ayırt edebiliriz?*

Cevap: Kendi başına bunu yapman zordur. Uygulama sürecinize birçok problem yerleştirildi ve bunların amacı xinxing'inizi test etmektir. Fa bedenim tarafından size sağlanan koruma ise, hayatınızı tehdit eden tehlikeyi önlemektedir. Fakat sizin geçmeniz, çözümlemeniz ve kavranmanız gereken bazı problemlerle Fa bedenim belki ilgilenmeyebilir. Bazen gelen kötü mesajlar, belki de size ikramiye çıkacak piyango biletlerinin hangileri olduğunu söyleyebilir ama o numaralar belki de doğru olmayabilir veya size başka şeyler de söyleyebilir, bütün bunlar sadece nasıl davranacağınızı görmek içindir. Düşüncelerinizi doğru dürüst tutarsanız kötü şeyler zihninizi istila edemez. Xinxing'inizi iyice koruduğunuz müddetçe, herhangi bir problem olmayacaktır.

Soru: *Kendimizi duygusal olarak altüst hissettiğimizde egzersizleri yapabilir miyiz?*

Cevap: Sinirleriniz tepenizde olduğunda, oturup zihninizi sakinleştirmek zordur. Kötü düşünceler aklınızda çılgınca koştururlar. Egzersizleri yaparken mesajlar var olmaktadır ve aklınızda kötü düşünceler varken, egzersizleri yaptığınız sırada o tip şeyler karışır ve kendi kendinize çarpık bir şekilde uygulama yaparsınız. Yaptığınız egzersizler belki Yan Xing, büyük bir usta veya Tantrizm'deki canlı bir Buda tarafından öğretilmiş olabilir, fakat eğer onların istediği xinxing kurallarını sıkı bir şekilde takip etmezseniz, o zaman yaptıklarınız -onlar size öğretmiş olsa bile- onların uygulama yolu değildir. Bunun hakkında bir düşünelim, ayaktaki egzersizi yapıyor ve kendinizi çok yorgun hissediyorsunuz, fakat zihniniz hala aktif bir durumda ve "Firmamdaki şu ya da bu kişi neden bu kadar kötü? Neden beni şikayet etti?" "Maaşımı yükseltmek için ne yapabilirim?" veya "Fiyatlar yükseliyor, daha fazla alışveriş yapmam gerek," diye düşünüyorsunuz. O zaman kendi kendinize bilinçaltınızda ve farkında olmaksızın çarpık bir uygulama yapıyor olmuyor musunuz? Bu yüzden sinirli olduğunuz zaman en iyisi egzersizleri yapmayın.

Soru: *"Aşırı derecede yüksek xinxing" için standart nedir?*

Cevap: Xinxing, uygulamadan gelmektedir ve belli bir takım standardı yoktur. O tamamen sizin kavramanıza bağlıdır. Eğer xinxing'in bir standardı olduğunda ısrar ederseniz, o zaman şudur: bir olayla karşılaştığınızda, "Eğer

bu durum karşısında aydınlanmış bir varlık olsaydı, ne yapardı?" diye düşünmeye çalışmanız gerekir. Örnek alınabilecek kişiler tabii ki, göze çarpanlardır, fakat onlar hala sıradan insanlar için bir örnektir.

Soru: *Diğer Qigong ustaları tarafından verilen her konuşmaya şüpheyile yaklaşamayacağımız için eğer dolandırıcı ve sahtekârlara rastlarsak ne yapacağız?*

Cevap: Böyle olmak zorunda değildir. İlk önce söylediklerine bakmalısınız ve kendi kendinize bir sahtekâra rastlayıp rastlamadığınızı ayırt etmelisiniz. Bir qigong ustasının iyi olup olmadığını ayırt etmek için onun xinxing'ine bakabilirsiniz. Gong her zaman xinxing kadar yüksektir.

Soru: *Karmayı nasıl yok ederiz ya da Budizm'in söylediği gibi "karmik ödeme" nasıl olur?*

Cevap: Uygulamanın kendisi karmayı yok etmenin bir formudur. En iyi yolu xinxing'inizi geliştirmektedir, çünkü bunu yaparken siyah madde, beyaz madde olan *De*'ya dönüştürülür ve ondan sonra da *De*, *Gong*'a dönüştürülecektir.

Soru: *Eğer Falun Gong'u uygularsak, uymamız gereken herhangi bir kısıtlama var mı?*

Cevap: Budizm'in yasakladığı çoğu şeyi biz de yapamayız, fakat bizim farklı bir bakış açımız var. Biz keşiş veya rahibe değiliz ve sıradan insanlar arasında yaşıyoruz, bu yüzden farklıdır. Bazı şeylere sadece umursamazca bakmamız yeterlidir. Tabii ki, *gong* gücünüz yükseldikçe ve aşırı derecede yüksek seviyelere ulaştığınız zaman, xinxing'inizden istenecek gereksinimler de aynı biçimde yüksek olacaktır.

4. Göksel (Üçüncü) Göz

Soru: *Konuşma yaparken Shifu'nun başının üstünde üç feet yüksekliğinde altın bir hale gördüm ve onun arkasında da insan kafası büyüklüğünde birçok hale vardı.*

Cevap: Soruyu soran kişinin göksel gözü yüksek bir seviyeye ulaşmış.

Soru: *Shifu'nun öğrencilerinin insanları tedavi ederken tükürdükleri şarap içinde altın ışıklar olduğunu gördüm.*

Cevap: Bu kişinin oldukça iyi uygulama yaptığını söyleyebilirim, çünkü yayılan olağanüstü yetenekleri bile görebiliyor.

Soru: *Eğer bir çocuğun göksel gözü açık ise ona herhangi bir etkisi olacak mı? Açık olan göksel göz enerjiyi serbest bırakır mı?*

Cevap: Altı veya daha küçük yaşlardaki çocukların göksel gözlerinin açılması kolaydır. Eğer bir çocuğun göksel gözü açılırsa ve uygulama yapmazsa enerjisinin serbest kalması ile sonuçlanacaktır, bu yüzden ailesinde uygulama yapan birinin var olması gerekir. En iyisi göksel gözüyle günde bir defa baktırın, böylece onun kapanması önlenir ve aynı zamanda da çok fazla serbest bırakılmasını önler. Küçük çocuklar için en iyisi kendilerinin uygulama yapmasıdır. Göksel göz ne kadar fazla kullanılırsa, bir o kadar fazla enerji kaybedecektir. Etkilenen onların fiziksel bedenleri değil, en temel şeylerdir. Fakat çocukların şeyleri iyi korunduğu takdirde, herhangi bir etki olmayacaktır. Biraz önce bahsettiklerim çocuklar içindir, yetişkinler için değil. Bazı kişilerin göksel gözleri çok açıktır ve onlar enerji kaybetmekten korkmazlar, fakat onlar çok yüksek seviyedeki şeyleri göremezler. Çok yüksek seviyeleri görebilenlerde vardır. Bir Fa Bedeni veya diğer ustaların enerji sağladığını görebilirler. Bunda bir problem yoktur.

Soru: *Shifu'nun vücudu ile birlikte gölgesinde, altın bir parıltı gördüm fakat göz açıp kapayıncaya kadar ortadan kayboldular. Ne oldu?*

Cevap: O benim Fa Bedenim idi. Burada konuşurken kafamın üstünde bir *gong* sütunu var, benim seviyemde durum böyledir. Gözünü kırptığın anda kaybolmalarının sebebi ise göksel gözünü nasıl kullanacağını bilemedin, onun yerine normal gözünü kullanmışsın.

Soru: *Olağanüstü yeteneklerimizi nasıl kullanıyoruz?*

Cevap: Bu yetenekleri askerlik bilimi, başka yüksek teknolojiler ya da casusluk amacıyla kullanırsanız bir problemin olacağını düşünüyorum. Bizim evrenimiz karakteristiklere sahiptir. Eğer kullanma amacı bu karakteristiklere uyuyorsa o zaman bu yetenekler çalışır ama eğer uymazsa, bu yetenekler çalışmayacaktır. Hatta yeteneklere sahip olan bir kişiden iyi şeyler yapması istense bile, o yüksek seviyelerde hiçbir değişimi başaramayacaktır. Kişinin yapabileceği şey sadece onları sezmek ve hissetmektir. Kişi eğer sadece küçük olağanüstü yetenekleri kullanırsa, o zaman toplumun normal gelişimine fazla zarar vermez. Bir kişi belli şeyleri değiştirmek istiyorsa ve bu şeyler eğer gerçekten aşırıysa, onları yapmaya ihtiyacı olup olmamasında bu kişinin sözü geçmez, çünkü toplumun gelişimi onun iradesine göre yürümez. O belki belli şeyleri elde etmek isteyebilir, fakat nihai karar ona bağlı değildir.

Soru: *Bir kişinin bilinci, vücudun içine nasıl girip, çıkıyor?*

Cevap: Sözüünü ettiğimiz bilinç, genel olarak kişinin tepesinden dışarı çıkar. Tabii ki, sadece bu yolla sınırlı değildir, o herhangi bir yerden de dışarı çıkabilir. Bu, bazı uygulama metotlarının bahsettiği, mutlaka kişinin tepesinden dışarı çıkılmalı gibi bir durumdan farklıdır. Herhangi bir yerden vücudu terk edebilir. Aynı durum vücuda girerken de geçerlidir.

Soru: *Göksel göz bölgesinde ortasında siyah delik olan kırmızı bir ışık var. O hızla çiçek gibi açıyor. Benim göksel gözüm açılıyor mu? Görüntüye bazen yıldız ışığı ve şimşekte eşlik ediyor.*

Cevap: Yıldız ışığını gördüğün zaman göksel gözünün açılması yakındır. Şimşegi gördüğünde ise, nerdeyse tamamen açılmış olacaktır.

Soru: *Shifu'nun başında ve vücudunda kırmızı ve yeşil renkte haleler gördüm. Fakat gözlerimi kapattığımda, hiçbir şey göremiyorum. Acaba çevresel görüş sayesinde mi gördüm?*

Cevap: Çevresel görüş sayesinde görmedin. Sadece gözlerin kapalı iken nasıl göreceğini bilemediğinden dolayı yalnızca gözlerin açık halde iken gördün. Genelde insanlar açılmış göksel gözün nasıl kullanıldığını bilmiyor. Onlar bazen gözleri açık iken tesadüfen bir şeyleri görürler, fakat ne zaman gördükleri şeylere daha iyice bakmak isteseler aslında normal gözlerini kullanmaya başlarlar ve bu yüzden her şey tekrar ortadan kaybolur. Ne zaman dikkat etmezsen onları tekrar görürsün.

Soru: *Kızım gökyüzünde bazı çemberler görüyor, fakat onları net bir şekilde anlatamıyor. Biz ondan Falun amblemine bakmasını istedik ve gördüğü şeyin tam olarak o olduğunu söyledi. Onun göksel gözü gerçekten açık mı?*

Cevap: Altı veya daha küçük yaşlardaki çocuklar sadece bizim Falun amblemimize bir bakış attıklarında göksel gözleri açılabilir. Ancak siz yetişkin kişilerde bu işe yaramaz. Çocuklar onu görebilirler.

Soru: *Göksel gözümü nasıl kullanacağımı bilmiyorum. Shifu, anlatabilir misiniz lütfen?*

Cevap: Göksel gözün komple açıldığı zaman onu nasıl kullanacağını bileceksin, hatta daha önce hiç bilmesen bile. Çok parlak ve kullanımı kolay hale geldiğinde, bilmeyen kişiler bile onu nasıl kullanacaklarını bilecekler. Göksel göz aracılığıyla istemeden görüş olur. Ama daha dikkatle bakmak istediğin zaman, bilmeden normal gözlerine döndün ve optik siniri kullandın. İşte bu yüzden daha fazla göremiyorsun.

Soru: *Göksel göz açıldıktan sonra evrendeki her şeyi görececek miyiz?*

Cevap: Göksel göz açılması söz konusu olduğunda bunun da seviyeleri vardır. Diğer bir ifade ile ne kadar gerçeği görebileceğiniz seviyenize bağlıdır. Göksel gözünüzün açılması evrendeki her şeyi görebilmeniz anlamına gelmez. Ama daha fazla uygulama ile seviyeniz kademeli olarak yükselecek, ta ki, en sonunda doğrudan aydınlanmaya ulaşana kadar. Ancak o zaman daha fazla seviyeyi görebileceksiniz. Ama o zaman bile gördüğünüz şeyin evrenin hakikati olduğuna dair hiçbir garanti yoktur. Sakyamuni yaşam boyunca Dharma'yı öğretirken devamlı olarak kendi seviyesini yükseltiyordu, o yüzden her defa yeni bir seviyeye ulaştığında, ondan önce öğretmiş olduğu şeylerin doğru olmadığını keşfetti ve sonraki seviyede konuştuklarını tekrar değiştirmek zorunda kaldı. Bu yüzden en sonunda, "Hiçbir Dharma mutlak değildir" dedi. Her bir seviyenin kendi prensibi vardır. Onun için bile tüm evrenin Hakikatini algılamak imkânsızdı. Sıradan insanların bakış açısına göre, bu dünyada bir kişinin kendisini Rulay seviyesine kadar geliştirebilmesi ulaşması imkânsız bir şeydir. Çünkü onlar sadece Rulay seviyesini bilirler ve hala daha yüksek seviyelerin var olduğunu bilmezler, o yüzden daha yüksek bir seviyedeki şeyleri ne bilebilir ne de kabul edebilirler. Rulay, sadece Buda Fa'nın çok küçük bir seviyesidir. "Yüce Fa sınırsızdır" sözü işte bunun için söylenir.

Soru: *Sizin vücudunuzda gördüğümüz şeyler gerçekten var olmakta mı?*

Cevap: Tabii ki, gerçekten var olurlar, çünkü tüm boyutlar maddeden oluşmaktadır. Sadece onların yapısı bizimkinden farklıdır.

Soru: *Gelecekle ilgili önsezilerim sık sık gerçekleşir.*

Cevap: Bu bahsettiğin "önceden haber verme" yeteneğidir. Bu aslında "geçmiş ve geleceği görebilme yeteneği" gücünün daha düşük seviyesindeki bir şeydir. Uyguladığımız Gong, zaman kavramına sahip olmayan farklı bir boyutta bulunmaktadır ve orada ne kadar uzak bir mesafe ya da ne kadar uzun bir zaman olursa olsun fark etmez hepsi aynıdır.

Soru: *Egzersizleri yaparken, renkli insanlar, gökyüzü ve görüntüler neden çıkıyorlar?*

Cevap: Göksel gözün açıldı. Gördüklerin başka boyuta ait şeylerdir. O boyut katman katmandır, bu yüzden belki onun seviyelerinden birini görmüşsündür. Bu güzel bir şeydir.

Soru: *Egzersizleri yapma esnasında yüksek bir ses duydum ve vücudumu sanki çatlayarak açılmış gibi hissettim. Birden birçok şeyi anladım. Neden?*

Cevap: Bazı kişiler böyle bir şeyi daha kolay yaşıyor, bu işlem vasıtasıyla vücudunun bir parçası patlayıp açıldı. Bazı yönlerden aydınlanmaya ulaştın. Bu, "aşamalı aydınlanma" olarak adlandırılır. Uygulamanın bir seviyesi tamamlandığında, bir parçası patlayıp açılacak. Bunların hepsi oldukça normaldir.

Soru: *Ara sıra sanki kımıldayamıyormuş gibi hissediyorum. Neden böyle oluyor?*

Cevap: Uygulamanın başlangıç aşamasındayken, elin ya da vücudunun bazı parçaları sanki birdenbire kımıldayamıyor gibi hissedebilirsin. Neden böyle oluyor? Bunun sebebi, "Ding (Donma) Gong"u olarak adlandırılan olağanüstü yeteneği edindin. Bu senin doğuştan gelen yeteneklerinden biridir ve bu yetenek güçlüdür. Bazen biri yanlış bir şey yaptığında olay yerinden kaçarsa, sen "Ding" dediğin anda, o kişi aniden donmuş gibi kımıldayamaz hale gelecek.

Soru: *Başkalarını ne zaman tedavi etmeye başlayabiliriz? Daha önce bazı iyi etkilerle başka kişileri tedavi etmiştim. Falun Gong'u öğrendikten sonra, eğer insanlar tedavi için bana gelirlerse, onları tedavi edebilir miyim?*

Cevap: Bu sınıftaki kişiler -daha önce ne tür bir uygulama yapmış ve ne kadar uzun süre onları uygulamış olursa olsunlar ya da kişileri tedavi edebilme seviyesine ulaşmış ulaşmamış olup olmadığınız fark etmeksizin- bu düşük seviyedeysen, insanları tedavi etmenizi istemiyorum, çünkü hangi koşullara sahip olduğunuzu bilemezsiniz. Daha önce bazı kişileri tedavi edebilmiş olmanızın sebebi belki o anki dürüst düşünceleriniz etkili olmuştur ya da iyilik yaptığınızdan dolayı yoldan geçen bir ustanın yardım etmiş olması da mümkündür. Fakat uygulama sayesinde geliştirdiğiniz enerji bir şeyleri yaparken yardım etmesine rağmen, seni koruyamaz. Birini tedavi ederken, sen o hasta ile aynı alanda olursun. Zaman ilerledikçe hastanın siyah *qi*'si seni ondan daha fazla hasta yapacaktır. Eğer hastaya, "İyileştin mi?" diye sorarsan, "Biraz daha iyiyim" diye cevap verecektir. Bu ne çeşit bir tedavi sayılır ki? Bazı qigong ustaları, "Yarın tekrar gel ve sonraki günde. Birkaç terapi seansına ihtiyaç duyacağız" diyorlar ve onlar bunu "terapi seans"ları olarak yapıyorlar. Bu hilekârlık değil mi? Eğer daha yüksek bir seviyeye ulaşana kadar tedavi etmekten kendini alıkoyabilirsen çok daha iyi olmayacak mı? O zaman kimi tedavi edersen iyileşecek ve o durumda kendini ne kadar iyi hissedeceksin! Eğer çokta düşük olmayan bir seviyede *Gong*'un gelişir ve tedavi etmeye mecbur kalırsan, o zaman ben ellerinin kilidini açacağım ve tedavi etme kabiliyetini ortaya çıkartacağım. Ama eğer kendini daha yüksek seviyelere geliştireceksen, bence en iyisi bu tür şeylerden uzak dur. Dafa'yı tanıtmak için toplumdaki bazı faaliyetlere katıldığımızdan, bazı

öğrencilerim insanları tedavi ediyorlar; onlar yanımda kalıyorlar ve benim kontrolümdeler, korunuyorlar ve problemler oluşmayacaktır.

Soru: *Eğer olağanüstü yetenekler geliştirdiksek bunu başka kişilere söyleyebilir miyiz?*

Cevap: Eğer alçakgönüllü isen, Falun Gong'u uygulayan başka kişilere söylersen sorun değil. Sizleri bir araya getirmemizin amacı, tecrübelerinizi ve bazı şeyler üzerinde görüşlerinizi paylaşabilmenizdir. Tabii ki, eğer dışarıda yeteneklere sahip olan kişilere rastlarsanız onlara da söyleyebilirsiniz. Kendinizle övünmediğiniz müddetçe gerçekten önemli değil. Eğer ne kadar kabiliyetli olduğunuzla övünmek istiyorsanız sorunlar yaşarsınız. Eğer uzun bir süre kendinizle övünürseniz, yeteneklerinizi kaybedersiniz. Eğer sadece qigong'un olguları ve buna bağlı şeyler hakkında konuşmak istiyorsanız, üstelik uygun olmayan düşünceleriniz karışmıyorsa, o zaman bir sorun olmayacağını söyleyebilirim.

Soru: *Budistler "boşluk"tan ve Taoistler "yokluk"tan söz ederler. Bizim nasıl ifade etmemiz gerekir?*

Cevap: Budistlerin "boşluğu" ve Taoistlerin "yokluğu" onların uygulama metotlarına özgüdür. Tabii ki, biz de o seviyeye ulaşmak zorundayız. Biz, kasıtlı olarak uygulama yapmak ve kasıtsız olarak Gong'u elde etmekten bahsediyoruz. Biz xinxing'imizi geliştir ve takıntılardan vazgeçeriz, dolayısıyla bunun nihai sonucu "boşluk" ve "yokluk" ile aynıdır. Fakat biz onları özellikle vurgulamıyoruz. Çünkü siz bu maddi dünyada yaşıyorsunuz, yaşamınızı sürdürmeniz ve bir kariyere sahip olmanız gerekir. İşleri yapmak zorundasınız. İşleri yapmak, kaçınılmaz bir şekilde yaptığınız şeylerin iyi ya da kötü olması meselesini de kapsamaktadır. Ne yapmamız gerekir? Bizim uyguladığımız şey xinxing'dir, bu ise bizim yöntemimizin en belirgin özelliğidir. Düşünceleriniz doğru dürüst olduğu müddetçe ve yaptığınız şeyler gereksinimlerimize uyuyorsa, xinxing'iniz de herhangi bir problem olmayacaktır.

Soru: *Olağanüstü yeteneklerimizin geliştiğini nasıl anlayabiliriz?*

Cevap: Uygulamanın başlangıç aşamasında olağanüstü yetenekleriniz gelişirken hissedebilirsiniz. Eğer yeteneklerinizi henüz geliştirmediniz, fakat vücudunuz çok hassas ise, o zaman onları hissedebilecek bir şansa sahip olacaksınız. Eğer ikisi de olmazsa, o zaman sizin için onu bilmenin başka çaresi yoktur. Bu durumda yapabileceğiniz tek şey, sadece onların farkında olmadan uygulamaya devam etmenizdir. Öğrencilerimizin yüzde altmış ile yetmişinin göksel gözü açıldı. Görebildiklerini biliyorum. Bir şey söylemeseniz bile gözlerinizle tamamen açıldığını gözlemleyeceksiniz.

Neden sizlerden birlikte egzersizleri yapmanızı istiyorum? Grup içinde tecrübelerinizi paylaşmanızı ve görüşmenizi istiyorum. Fakat xiulian uygulamanıza karşı sorumlu olduğunuz için grubunuz dışında serbest olarak konuşmamalısınız. Aramızda paylaşmak ve birlikte yükselmek gayet iyidir.

Soru: *Fa Bedeni neye benziyor? Benim Fa Bedenlerim var mı?*

Cevap: Kişinin Fa Bedeni, o kişiyle aynı görünür. Şu anda senin Fa Bedenlerin yok. Uygulamanın belli bir seviyesine ulaştığın zaman, Üç Diyar içindeki uygulamayı tamamlayacaksın ve aşırı derece yüksek bir seviyeye girdiğinde, ancak o zaman Fa Bedenlerini geliştireceksin.

Soru: *Bu ders bittikten sonra, Shifu'nun Fa Bedenleri ne kadar daha bizimle kalacak?*

Cevap: Bir öğrenci birden çok yüksek seviyede şeyleri uygulamaya başlarsa, bu onun için büyük bir değişim demektir. Onun düşündüğü değişimler değil, tümünden bahsetmiyorum. O yüzden sıradan bir insan, sıradan bir insanın elde etmemesi gereken şeyleri elde ederse, çok tehlikeli olur, hayatı tehdit altında olacaktır. Benim Fa Bedenlerim ona koruma sağlamak zorundadır. Eğer bunu yapamaz ve hala Fa'yı öğretmeye devam edersem, o zaman bu insanlara zarar vermekle aynı anlama gelecektir. Birçok qigong ustasının uygulamayı öğretmekten ve bunu yapmaktan korkmasının sebebi, onlar gereken bu sorumluluğu göze alamazlar. Benim Fa Bedenlerim ta ki aydınlanana kadar sizi koruyacaklardır. Eğer yarı yolda uygulamayı bırakırsanız, Fa Bedenlerim kendi kendine sizden ayrılacaklardır.

Soru: *Shifu, "Ortalama doğuş kalitesine sahip bir kişi egzersizleri yaparak değil, xinxing'ini geliştirerek uygulama yapar." dedi. O halde, bir kişinin xinxing'i yüksek olduğu müddetçe, egzersizleri yapmasa bile bu kişinin Doğru Meyve Konumuna ulaşabileceği söylenebilir mi?*

Cevap: Teorik olarak doğrudur. Sen xinxing'ini geliştirdiğin müddetçe *De*, *Gong*'a dönüştürülebilir. Fakat kendini bir uygulayıcı olarak görmelisin. Eğer bunu yapmazsan, elde edebildiğin tek şey sadece *De* biriktirmeye devam etmek olacaktır. Sen belki büyük miktarda *De* biriktirebilirsin, yani devamlı olarak iyi ve dürüst bir insan olmayı sürdürerek *De*'yi biriktirirsin. Bu durumda, daha yüksek seviyelerdeki Fa'yı öğrenmediğin için, kendini bir uygulayıcı olarak görsen bile ilerleyemezsin. Bildiğiniz gibi, ben birçok şeyi açığa çıkardım. Shifu'nun koruması olmadan kendini geliştirerek daha yüksek seviyelere ulaşman zordur. Daha yüksek seviyelerde bir gün bile uygulama yapamazsın. Dolayısıyla, aydınlanmaya ulaşmak o kadar kolay değildir. Fakat Xinxing'ini yükselttikten sonra evrenin karakteristiğine asimile olabilirsiniz.

Soru: *Uzaktan tedavi etmenin ardındaki prensip nedir?*

Cevap: Bu çok basittir. Evren büyüyebilir ve küçülebilir, olağanüstü yetenekler de aynı şeyi yapabilirler. Ben olduğum yerde kımıldamadan gönderdiğim yetenekler Amerika'daki bir hastaya bile ulaşabilir. Bir kişiyi tedavi etmek için, ya yeteneklerimi kişinin bulunduğu yere gönderirim ya da doğrudan onun ruhunu buraya getirebilirim. İşte bu, uzaktan tedavi etmenin nasıl olduğudur.

Soru: *Ne kadar çeşit olağanüstü yeteneğin geliştirilebileceğini bilebilir miyiz?*

Cevap: On binden fazla olağanüstü yetenek türü bulunmaktadır. Tam olarak kaç çeşidin var olduğunu bilmek önemli değil. Bu prensibi ve bu Fa'yı bilmek yeterlidir. Sizin için sadece gerekli kısmı kendini geliştirmektir. Çok fazla bilmenin, ne gereği, ne de faydası vardır. Geleneksel olarak bir Shifu, öğrenci ararken ve öğrencisini kabul ederken, öğrenci hiçbir şey bilmez. Üstelik ona da söylemez, yani o öğrenci her şeye kendi kendine aydınlanacaktır.

Soru: *Sınıfta gözlerim kapalıyken de sizi sahnede ders verirken görebiliyorum. Sizin bedeniniz siyah, masa da siyah. Arkanızdaki kumaş pembe renkte ve bazen yeşil bir ışık sizi kuşatmakta, neler oluyor?*

Cevap: Bu, senin bulunduğun seviye ile ilgili bir meseledir. Göksel göz yeni açılırken beyazı siyah, siyahı da beyaz olarak görürsün. Seviyen biraz geliştikten sonra gördüğün her şey beyaz olacak. Daha ileri seviyede bütün renkleri ayırabileceksin.

5. Sıkıntı ve Zorluklar

Soru: *Karşılaştığımız sıkıntı ve zorluklar Shifu tarafından öğrencileri için ayarlanan sınavlar mıdır?*

Cevap: O şekilde söyleyebilirsin. Onlar, xinxing'inizi yükseltmek için düzenlendi. Eğer xinxing'ininiz gereken seviyeye ulaşmaz ise, o zaman aydınlanmayı başarabilir misiniz? Bir ilkokul öğrencisi üniversiteye gönderilirse olur mu? Olacağını zannetmiyorum! Eğer xinxing'inizi gerçek anlamda yükseltmeden, hala kendi görüşlerinizin hiçbirinde aydınlanmadığınız ve hiçbir şeyi bırakmadığınız bir durumda yüksek bir seviyede uygulama yapmanıza izin verirse, o zaman bazı önemsiz şeyler yüzünden belki de aydınlanmış varlıklar ile tartışabilirsiniz. Bu kabul edilemez! İşte xinxing'i bu kadar vurgulamamızın sebebi budur.

Soru: *Bir uygulayıcının sıkıntı ve zorlukları ile sıradan bir insanın yaşadıkları arasında ne fark var?*

Cevap: Fazla bir fark yok. Sizin sıkıntı ve zorluklarınız bir uygulayıcı olarak yolunuza göre ayarlanmaktadır. Sıradan insanlar, sıradan insanın karmalarını ödemekte olduğundan dolayı herkesin sıkıntı ve zorlukları var. Bu demek değildir ki, uygulayıcı olduğunuz için sıkıntılar yaşayacaksınız ve sıradan bir insan olduğunuz için sıkıntı yaşamayacaksınız. Her iki senaryoda aynıdır. Sadece sizin sıkıntı ve zorluklarınız xinxing'inizi geliştirme amacıyla düzenlenirken, onun ki karmik borcunu ödemek için düzenlenmiştir. İşin aslı, sıkıntı ve zorluklar kişinin kendi karmasıdır, ben sadece bir uygulayıcının xinxing'ini geliştirmek için onu kullandım.

Soru: *Sıkıntı ve zorluklar, "Batiya Yolculuk" kitabında söz edilen, kutsal kitapları edinmek için çekilen seksen bir zorluğa benziyor mu?*

Cevap: Biraz benzerlik var. Bir uygulayıcının hayatı önceden ayarlanmıştır. Sahip olacağın sıkıntı ve zorluklar ne çok fazla ne de çok az, muhakkak seksen bir tane olmayacak. Bu, senin doğuş kaliten ile kendini ne kadar yükseğe geliştirebileceğine bağlıdır, yani ulaşabileceğin seviyeye göre düzenlenmiştir. Uygulayıcılar sıradan insanların sahip olduğu, fakat uygulayıcıların sahip olmaması gereken her şeyden vazgeçme sürecinden geçecekler. Bu hakikaten zordur. Bırakmayı zor bulduğun bütün şeylerden vazgeçmeni sağlayacak yollar düşüneceğiz, sıkıntı ve zorluklar yoluyla xinxing'ini yükselteceksin.

Soru: *Egzersizleri yaparken bizi sabote etmeye çalışan kişiler varsa ne yapacağız?*

Cevap: Falun Gong, diğer kişilerden gelen sabotajdan korkmaz. İlk başlangıç döneminde sizi koruyan Fa Bedenime sahiptiniz ama bu hiçbir şeyle karşılaşmayacağınız anlamına da gelmez. Bütün gün sadece koltukta oturup çay içerek *Gong* geliştirmeniz imkansızdır. Bazen sıkıntı veya zorluk ile karşılaştığınızda beni çağırdığınızda hemen önünüzde olduğumu görürsünüz ama belki size yardım edemem, çünkü sizin o sıkıntı veya zorluğun üstesinden gelmeniz gerekmektedir. Fakat gerçekten tehlikeli bir durumdayken size yardım edeceğim. Ama gerçek bir tehlike normal şartlarda var olmayacak, çünkü sizin yolunuz değiştirilmiştir ve kaza eseri hiçbir şeyin olmasına izin verilmez.

Soru: *Sıkıntı ve zorlukları nasıl halletmemiz gerekir?*

Cevap: Ben tekrar tekrar şunu vurguladım: Xinxing'inizi koruyun! Eğer yanlış şeyler yapmadığınızı düşünüyorsanız, o zaman bu iyidir. Özellikle bazı

sebeplerden dolayı bazı kişiler çıkarlarını çiğnerken, eğer sıradan bir insan gibi onlarla kavga edersen, o zaman sen de sıradan bir insansın demektir. Sen bir uygulayıcısın, o yüzden o şekilde davranmamalısın. Xinxing'ine meydan okuyan şeylerin hepsi Xinxing'ini yükseltmek içindir. Herşey, onunla nasıl başa çıkacağınıza, Xinxing'inizi bu konuda koruyup, geliştirip geliştiremediğinize bağlıdır.

6. Boyutlar ve İnsanoğlu

Soru: *Evrende boyutların kaç katmanı vardır?*

Cevap: Benim bildiğim kadarıyla, evrendeki boyutların katları sayısızdır. Diğer boyutların varlığına, o boyutlarda neler bulunduğu ve oralarda kimlerin yaşadığına gelince, mevcut bilimsel yollarla bunu öğrenmek gerçekten zordur, modern bilim onları maddi olarak henüz kanıtlayamaz. Fakat bazı qigong ustaları ve yeteneklere sahip olan insanlar diğer boyutları görebilirler. Bunun sebebi, diğer boyutlar ancak göksel gözle görülebilirler, insanın çıplak gözüyle görülemezler.

Soru: *Her boyut "Zhen-Shan-Ren" (Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörü) karakteristiğini kapsar mı?*

Cevap: Evet, her boyut Doğruluk, Merhamet ve Hoşgörü karakteristiğini kapsamaktadır. Bu karakteristiğe uyan insanlar iyi insanlar iken, onu ihlal edenler kötü insanlardır. Onunla asimile olanlar Tao'yu edinenlerdir.

Soru: *İlk insanlık nereden geldi?*

Cevap: Evrenin orjinalinde bu kadar yatay veya dikey seviyeler yoktu. Oldukça saf idi. Onun gelişme ve hareket sürecinde yaşam üretildi. Söz ettiğimiz en orijinal yaşam budur. Bu yaşam evrenle uyumlu idi ve kötü bir şey hiç yoktu. Evrene uymak, evrenle aynı olmak ve evrende bulunan bütün kabiliyetlere sahip olmak anlamına gelmektedir. Evrenin gelişmesi ve evrimiyle birlikte, bazı göksel cennetler ortaya çıktılar. Daha sonra, gitgide daha fazla yaşam ortaya çıktı. Bizim düşük seviyedeki terimlerle ifade edersek, toplumsal gruplar oluşturdular ve aralarında karşılıklı etkileşimler gelişti. Bu evrimsel süreç sırasında, evrenin karakteristiğinden sapmış bazı kişiler değiştiler. Onlar o kadar iyi olamadılar ve bu yüzden olağanüstü güçleri de zayıfladı. Uygulama yapan kişiler işte bu yüzden "gerçek benliğine geriye dönme"yi vurgulamaktadırlar, bunun anlamı kişinin orijinal durumuna dönmesidir. Seviye ne kadar yüksekse, evrenle bir o kadar asimiledir ve onun yeteneği de bir o kadar güçlüdür. Evrenin evrimi sırasında

bazı yaşamlar kötüleşti yine de onlar yok edilemezlerdi. Dolayısıyla, onların kendilerini geliştirebilmeleri ve evrenle tekrar asimile olabilmeleri için planlar yapıldı. Bazı sıkıntı ve zorlukları çekmek ve kendilerini geliştirmek üzere daha düşük bir seviyeye gönderildiler. Daha sonra o seviyeye sürekli olarak insanlar gelmeye devam etti. Ondan sonra o seviyede bir bölünme oldu. Xinxing'ini kötüleşen kişiler o seviyede daha fazla kalamadılar, o yüzden bir düşük seviye daha yaratıldı. Bu şekilde devam etti, bazı yaşamlar daha da aşağı düştü, ta ki günümüzdeki insan ırkının bulunduğu bu seviye yaratılana kadar. Bu, bugünkü insan ırkının orjinidir.

SÖZLÜK

- **Arhat** - Üçlü Dünya'nın ötesine ulaşmış, ancak Bodhisattva'dan daha düşük olan, Buda Okulu'nda Meyve Konumu ile aydınlanmış bir varlık.
- **Baihui** (bai-hui) **noktası** - Başın tepesinde bulunan akupunktur noktası.
- **Bodhisattva** - Arhat'tan daha yüksek ama Tathagata'dan daha düşük olan Buda Okulu'nda Meyve Konumu ile aydınlanmış varlık.
- **Dafa** (da-fa) - “Yüce Yol” veya “Yüce Yasa”; Uygulamanın tam adı Falun Dafa, “Yasa Döngüsünün Yüce Yolu”, "Evrensel Enerji'nin Döngü İlkesi"
- **dan** (dan) - iç simyada bazı uygulayıcıların bedenlerinde oluşan bir enerji kümesi; Dış simyada “Ölümsüzlük İksiri” olarak adlandırılır.
- **dantian** (dan-tien) - “dan alanı”, alt karın bölgesinde bir alan.
- **Dao** (dao) - “Yol” (“Tao” olarak ta okunur).
- **Sekiz Ekstra Meridyen** - Çin Tıbbında, bunlar mevcut olan on iki Devamlı Meridyene ek olan meridyenlerdir. Sekiz Ekstra'nın çoğu on iki devamlı meridyenin akupunktur noktaları ile kesişir, bu yüzden bağımsız veya büyük meridyenler olarak kabul edilmezler.
- **Fa** (fa) - “Yol”, “Yasa” veya “İlkeler”.
- **Falun** (fa-lun) - “Yasa Tekerleği” (bakınız renkli ek), "Evrensel Döngü İlkesi"
- **Falun Dafa** (fa-lun da-fa) - “Yasa Döngüsünün (Xiulian uygulama) Yolu”,
- **Falun Gong** (fa-lun gong) - “Yasa Döngüsü Qigong’u”. Falun Gong ve Falun Dafa isimlerinin ikisi de bu uygulamayı açıklamak için kullanılır.
- **gong** (gong) - “Xiulian uygulama enerjisi”
- **karma** - yanlış davranıştan kaynaklanan siyah bir madde.
- **Usta (Master)** - burada kullanılan Çince terim, **Shifu’dur**, iki karakterden oluşur: biri “**öğretmen**”, diğeri “**baba**” anlamına gelir.
- **meridyenler** - qi'nin neden olduğu düşünülen, kişinin vücudundaki enerji akış ağı. Geleneksel Çin Tıbbı ve yaygın Çin düşüncesine göre hastalıkların, qi'nin meridyenlerden olması gerektiği gibi geçemediği, sıkışık, tıkanık, çok hızlı ya da yavaş ilerlerken, yanlış yönde hareket etmesi, vb. gibi, qi düzgün bir şekilde akmadığında ortaya çıktığı söylenir.
- **qi** (çi) - Çin düşüncesinde, bu madde / enerjinin vücutta ve çevrede birçok biçime büründüğü söylenir. Genellikle “hayati enerji” olarak tercüme edilir, qi'nin bir kişinin sağlığını belirlediği düşünülür. “Qi”, hava, koku, öfke vb. gibi görünmeyen ve şekilsiz maddeleri tanımlamak için çok daha geniş bir anlamda kullanılabilir.

- **qigong** (çi-gong) - belirli uygulamalar için insan vücudunu geliştiren genel bir isimdir. Geçtiğimiz yıllarda, Çin'de qigong egzersizleri çok popüler olmuştur.
- **Samadhi** - Budist meditasyon.
- **Sakyamuni** - Buda Sakyamuni veya "Buda" Siddhartha Gautama. Halk arasında Budizm'in kurucusu olarak bilinmektedir, M.Ö. 5. yüzyılda eski Hindistan'da yaşamıştır.
- **Tathagata** (ta-ta-ga-ta) - Buda Okulu'nda Bodhisattva ve Arhat seviyelerinin üstünde olan Meyve Konumu ile aydınlanmış varlıktır.
- **Üçüncü Göz** - bazen "Göksel Göz" olarak tercüme edilir, bu terim (tianmu) değişken bir şekilde kullanılır ve Üçüncü Göz sistemine veya bu sistemin epifiz bezi gibi belirli bir bileşenine atıfta bulunabilir.
- **Xinxing** (Şin-Şing) - "Zihin doğası" veya "kalp doğası"; "ahlaki karakter"
- **Yin** (yin) ve **yang** (yang) - Dao Okulunda, her şeyin, karşılıklı olarak birbirinden bağımsız, fakat birbirine bağlı, karşıt kuvvetler olan yin ve yang'ı içerdiğine inanır, örneğin dişi (yin) erkek (yang), vücudun önü (yin) vücudun arkası (yang).
- **Zhen-Shan-Ren** (cen-şen-ren) - "Doğruluk-Merhamet-Hoşgörü".