

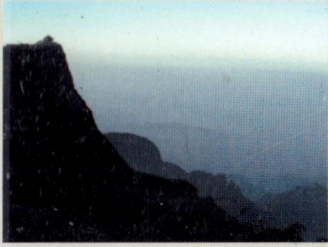
800 Yıllık Kesintisiz Miras
EMEİ LINJİ
QIGONG OKULU

ŞİFA SANATLARI

Fu Wei Zhong

Emei Geleneksel Yaşam, Bilim ve Sanat Sisteminin
13. Soy Sahibi Büyük Usta





"1227 yılında, Taosit bir rahip Emei dağı'nın zirvesine bir hac yolculuğu yapar.

Emei Dağı Çin'in 4 Budist Dağı içerisinde en yüksek ve en kutsal olandır. "**Golden Summit**" Altın Zirve Tapınağı ise en tepe noktasına konumlanmıştır.

Burada, Taoist rahip derin bir meditasyon ve oruca başlar, ta ki ruhsal liderler kendisine bilgelik ve aydınlanma yolunu gösterene kadar. Orucunu bıraktığı zaman "**Bai Yun**" Beyaz Bulut adını alır.

Aydınlanmış rahip, öğretmenleri tarafından kendisine öğretilen 3600 farklı düşünce, felsefe ve tekniği bir araya getirerek özgün bir sağlık sistemi oluşturur ve **Emei Linji Qigong Okulu** ya da kısaca **Emei Qigong** olarak adlandırır.

Emei Qigong, Zen ve Taocu çalışmaları birleştirir; Karma, Kanyu, akupunktur, bitkisel ilaçlar, Taoist ve Budist Qigong, Taiji, ESP (duyu dışı algı) teşhisi ve tedavisi, demir vücut, savaş sanatları ve daha birçok farklı öğretiyi içerir.

Sistem, aydınlanma yolunda üst seviye ruhsal gelişimle beraber mükemmel sağlık elde etmek ve hastalıkların şifasını hedeflemektedir.

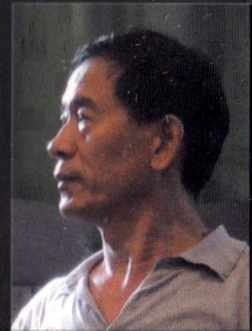
Bir vizyon sırasında Bodhisattva Samantabhadra, Emei Dağı'nın Yüce Ruhu, Büyük Usta Bai Yun'a öğretilerini yaymasını söylemiştir, böylece bütün bu bilgiler kuşaktan kuşağa, ustadan ustaya ve pirden pire aktarılmıştır.

Büyük Usta Bai Yun kutsal bilgilerini unutulmaması ve yanlış yorumlanmaması için **Emei Değerli Lotus Kanunu (Emei Treasured Lotus Canon)** adlı bir kitapta toplamıştır. Bu kitap şu anda Çin, Pekin'de bir müzede bulunmaktadır..."

Emei Geleneği **13. Soy Sahibi Büyük Usta Fu Wei Zhong**, 800 yıllık bu kesintisiz mirasın koruyucusudur.

Büyük Usta Fu Wei Zhong tarafından batılı öğrencileri için kaleme alınan, **Emei Qigong Şifa Sanatları (Healing Arts of Emei Qigong)** kitabı, Emei Qigong'un öğrettiği tüm temel bilgi ve becerileri içeren genel bir bakışı sunuyor.

Kendilerine ve başkalarına şifa vermek isteyenler, yaşam ve evreni anlama yolunda ilerleyenler, kendi varlıklarında insan-ı kamil'e ulaşmayı arzulayanlar için benzersiz bir kaynak.





800 Yıllık Kesintisiz Miras
EMEİ LINJİ QİGONG OKULU
ŞİFA SANATLARI

Fu Wei Zhong

Emei Geleneksel Yaşam, Bilim ve Sanat Sisteminin
13. Soy Sahibi Büyük Usta



Kitabın Adı: Şifa Sanatları

Yazar: Fu Wei Zhong

Kitabın Orjinal Adı: Linji Qigong of Emei School "Healing Arts of Qigong"

Yayın Yönetmeni: Arzu Sarı

Editör: Melike Belkıs Doğar

Çeviri: Oğuzhan Koçak

Sayfa Tasarımı: Adem Şenel

Kapak Tasarımı: Şenay Ürek Doğar

© 2005, 2007, 2009, 2012 Fu Wei Zhong

© Çizimler & Resimler © 2007, 2012 Fu Wei Zhong

© Pozitif Yayınları

© Bu kitabın yayın hakları Pozitif Yayınları'na aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım amaçlı kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Bu kitaptaki bilgiler herhangi bir şekilde doktor önerilerinin yerine geçmez. Kitapta yer alan bilgilerin kullanımının sonucu olarak ortaya çıkan kayıp, hasar ve yaralanmaların sorumluluğu yazara ait değildir.

1. Baskı Nisan 2012

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifikası No: 1206-34-004355

ISBN 978-605-5514-78-5

Baskı-Cilt : Kayhan Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Davutpaşa Cad. Güven san. Sit. C Blok No:244 Topkapı/İstanbul

Tel : 0 212 612 31 85 Sertifika No:12156

GENEL DAĞITIM – ARTI YAYIN DAĞITIM

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok. Çatalçeşme Han

No: 25/2 34110 Cağaloğlu-İstanbul

Tel: (0212) 514 57 87 • Faks: (0212) 512 09 14

satis@artidagitim.com.tr / www.artidagitim.com.tr

POZİTİF YAYINLARI

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok. Çatalçeşme Han

No: 25/2 34110 Cağaloğlu-İstanbul

Tel: (0212) 514 57 87 • Faks: (0212) 512 09 14

Tel: (0212) 512 48 84 • Fax: (0212) 512 09 14

www.pozitifkitap.com

“Ya Kebikeç, ihfazu’l varak!”
- Ey Kebikeç, kağıdı koru!

* Osmanlı zamanında elyazması kitapların üzerine bu söz yazılırdı. Korunmak istenilen şeyler ise kurtçuklardı. Kebikeç’in kitap kurtlarının şahı olduğu ve ona bu yakarış ile kitabın bu kurtlardan kurtarılacağına inanılırdı...

峨
嵋
氣
功



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	9
------------	---

BÖLÜM I

Emei Qigong Hakkında.....	13
1 Emei Qigong'un Tarihçesi	15
2 Emei Qigong'un Evren Görüşü	23

BÖLÜM II

Qigong Temel Bilgiler.....	31
1 Qigong Nedir?.....	33
2 Yin Yang'ın Temel Kavramı.....	38
3 Taiji	41
3 Qigong'u Geliştirmek için Doğru Zamanlama	45
4 Qigong'u Geliştirmek için Doğru Yer Seçmek	48
5 Ağaçlardan Qi Toplamak	53
6 Duyularınız Yoluyla Hastalıkları Belirlemek.....	60

BÖLÜM III

Yaşam Üzerine Genel Bir Tartışma	63
1 Mutluluğu Korumanın Yolları.....	65
2 Acıdan Kurtulmak.....	95
3 "İnsan Bedeni Yaşam Enerji Alanı"na Giriş.....	101
4 Keşiş Olmayan Kişinin Karma Görüşü.....	108

BÖLÜM IV

İnsan Hastalıkları Hakkında Emei Qigong'un Görüşü	123
1 İnsan Hastalıkları Hakkında Emei Qigong'un Görüşü.....	125
2 Hastalıklı Qi Dağılır & Evrensel Qi Girer.....	151

BÖLÜM V

Kendi Kendine Şifa Verme Uygulamaları	155
1 Qi'yi Test Etme Yöntemleri.....	157
2 Emei Kutsal Şifa Sesleri	169

BÖLÜM VI

Enerji Bilgisi Şifa Metodları	179
1 Her Şeyin İçindeki Qi Bilgisi	181
2 Qi Bilgisi Şifa Yeteneğinin Sırları	185
3 Qi Bilgisi Şifa Öğeleri	195

BÖLÜM VII

Enerji Bilgisi Güçlendirilmiş Objeler	201
1 Qi İnisiyasyonu İçin Güçlendirilmiş Yeşim Taşı	203
2 Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu.....	206
3 Güçlendirilmiş Yeşim Taşı Şifası	214
4 Güçlendirilmiş Örtü	219
5 Güçlendirilmiş Boncuklar.....	223
6 Qigong Suyu	226
7 Qi Aktarımı Şifa Yöntemleri.....	232
8 Evrensel Mantra Qi Aktarımı	238
9 Hastalıkları Aktarma ve Temizleme.....	243

Ek I

Sıkça Sorulan Sorular	253
-----------------------------	-----

Ek II

“Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirme”ye Giriş	280
---------------------------------------------------------	-----

Ek III

Eğitim ve Seminerler.....	287
---------------------------	-----

EMEI QIGONG TÜRKİYE EĞİTİM, SEMİNER

VE ÇALIŞMA GRUPLARI	293
----------------------------------	-----

Önsöz



İnsanın temel ihtiyacı dengeli olmak; dengeli bir birey yaşamda sağlık, başarı, uyum ve mutluluk dediğimiz pozitif kavramlara daha kolay ulaşma şansına sahip.

Oysa modern yaşamın, doğadan uzaklaşmanın ve hızlı tempunun getirdikleri insan için “kopuş” demek; kişi bir anlamda kendinden, çevresinden, doğadan ve yaşamdan kopuk yaşıyor. Bu kopuş neticesinde de sürekli hastalanıyor ve kronik bir kaybolmuşluk hissiyle çaresizce çözüm arıyor.

Peki, neye ihtiyacımız var?

İhtiyacımız sadece bağlantıda olmak; kendimizle ve çevremizle, içinde bulunduğumuz dünya ve evren ile bağlantıda olmak.

Kendimizle kuracağımız bağlantı içsel ve dışsal bütünlüğümüzü sağlayarak sağlık, başarı ve mutluluk anlamında olumlu kapılar açacak.

Dünya ile kuracağımız bağlantı bir anlamda var oluş amacına hizmet ederek bireyin üretkenliğini ve kendini ifade etmesini sağlayacak.

Evrenle kuracağımız bağlantı ise kişisel gelişimin basamaklarında bizi ileriye taşıyarak farkındalık ve aydınlanma dediğimiz gelişime götürecektir.

Bugün ışık insanları bu kapıları açabilmek için bizimle birlik-teler. Bu insanlar bize farklı öğretiler, farklı bilgiler taşıyor ve her

anlamda destek veriyorlar. Bu misyon ile yaşamlarını rehberliğe adıyorlar.

Bize düşen ise dinlemek.

Modern insanın en zayıf yanı yargılayan ve kendi kendine yanıtlayan zihnidir. Bu zihin katı inanç sistemleri oluşturup bireyleri içinden çıkılmaz kişisel hapisanelerine kapatır, yani kendi dünyalarına. Gerçekten dinleyebilmek için önce bu zihni susturmak gerekli, yanıtları önceden vermeden sadece dinleyebilmek.

Kişi bir kere dinlemeyi başardığında kendisi için belki de ilk defa gerçek çözümlerin anlatıldığını fark edecek. Aslında amaç çözmek de değil, sadece bozulmadan önceki dengemize olabildiğince geri dönmek.

Qigong, Çin'de enerji çalışmalarına verilen isim. Emei Qigong, Çin'e ait Qigong geleneğinin bir kanalı. Çin'in kutsal dağlarından olan, Emei Dağı'nın koruması altında kesintisiz olarak 800 yıldır nesilden nesle aktarılan bir bilgi kaynağı. Emei Qigong'un kutsal bilgilerini içeren kitabı ***Emei Treasured Lotus Canon*** bugün Pekin'de bir müzede saklanmaktadır. Bu bilgiler dinsel bir öğreti değildir, bireye yaşamı öğretmekte ve aydınlanma yolunu açmaktadır.

Büyük Usta (Batılıların deyişiyle Grandmaster) **13. Soy Sahibi** (Pir) **Fu Wei Zhong, bir ışık insanı ve Emei geleneğinin koruyucusudur.**

Yaşamını insanlara adanmış ve Çin'in bu kapalı ve gizli öğretilerini Batı'ya taşımakla görevlendirilmiştir.

Bilgi çağında, kadim dönemlerde zoluklarla elde edilmesi mümkün olan ya da hiç ulaşılamayan bilgi ve kaynaklar şimdi tüm insanlara açıldı.

Buna rağmen bilgi, ancak hayata geçirildiğinde kıymet kazanıyor...

Günümüz insanının sorunu ise zaman; hem istediğimizde bulamadığımız ya da olmadığından şikâyet ettiğimiz hem de elimizde olduğunda öldürmek için ne yapacağımızı bilemediğimiz zaman...

Bugün insan enerji ve üretkenliğini, yaratıcılığını nereye yönlendireceğini bulmakta zorlanıyor, buldukları ise tatmin etmiyor.

Aslında yanıt herkesin kendi içinde.

Sağlık, şifa ya da ruhsal gelişim dediğimizde, kişinin dinginleşmesinden ve dengede olmasını sağlayıp içinden gelen yanıtları duyabilecek kadar kendiyile ve bu yanıtları bulabilmesini sağlayacak kadar yaşam ile bütün olmasından bahsediyoruz.

Amacımız bu bütünlüğü sağlamaya rehberlik etmek. Bireylerin kendileriyle, çevreleriyle, dünya ve evren ile bağlantıda olmaları için yol gösterecek yöntemleri onlara sunmak.

Hepinizi bu bütünleşmeye davet ediyorum.

Sevgilerimle,

Melike Belkıs Doğar

Yaşam Rehberi

Emei Qigong Okulu, Türkiye temsilcisi

BÖLÜM I



Emei Qigong Hakkında



1

Emei Qigong'un Tarihçesi

1227'de Taoist bir keşiş Çin'in dört Budist dağının en yükseği ve en kutsal olan Emei Dağı'na kutsal bir yolculuk gerçekleştirdi. Keşiş; zirvede veya dağın "yüce kaş" olarak adlandırılan doruğunda (The Lofty Eyebrow Peak) meditasyon yapıp oruç tuttu. Böylece dağın ruhani liderleri keşişi bilgelik ve aydınlanmaya ulaştırdılar. Meditasyonunu ve orucunu sona erdirdiğinde "Bai Yun" veya "Beyaz Bulut" adını aldı ve Emei Qigong da denilen Emei Linji Qigong Okulu'nu kurdu.

Emei Qigong karma bir okuldur. Aydınlanmış keşiş, bu kapsamlı sistemi oluşturmak için hemen hemen üç bin altı yüz düşünce, felsefe ve metodoloji okulundan teknik, bilgi ve öğretiyi bir araya getirdi. Emei, bu okulun ortaya çıktığı dağın adı, Linji Çin'deki en geniş Zen (Chan) Budist mezhebi ve Qigong ise sistemin omurgasıdır. Ayrıca Emei Qigong Budizm, Karma, Kanyu, akupunktur, bitkisel ilaçlar, Taoist ve Budist Qigong, Taiji, altıncı his tanısı ve tedavisi, demir vücut ve dövüş sanatlarından fikirler, bilgi ve/veya yöntemleri aynı çatı altında toplar. Genel bir tanım yapılırsa Emei Qigong başlangıç aşamalarında, mükemmel bir sağlığı korumanın, kendiniz ve başkaları için hastalıkları tedavi etmenin yöntemlerini öğretir. Aynı zamanda aydınlanmaya ulaşmayı arzulayanlar için de yöntemler gösterir. Tüm bunların ötesinde ise, öğrencilerin yaşam ve evren anlayışlarını derinleştirmek

ve varlıklarının her bir yönünü geliştirmek için çalışan kapsamlı bir sistem ve bilgi tabanıdır.

Bodhisattva Samantabhadra, mekânı Emei Dağı olan yüce bir ruh, Büyük Usta Bai Yun'a vizyon olarak görüldü ve bu öğretileri gelecek nesillere yardımcı olmak için soy sahibinden soy sahibine, ustadan ustaya geçirmesini söyledi.

Büyük Usta Bai Yun, bu kutsal bilgiyi, unutulması veya yanlış anlaşılmasını engellemek için "Emei Değerli Lotus Kanunu" (Emei Treasured Lotus Canon) adındaki kitapta kayıt altına aldı. Bu kitap şu anda Çin, Pekin'de bir müzede bulunmaktadır.

Dağın en yüksek noktasında bulunan "Altın Zirve Manastırı" (The Golden Summit Monastery) Emei Qigong'u koruyan keşişlerin evi olmuştur. Büyük Usta Bai Yun öldükten sonra, aydınlanmış keşişlerden oluşan ve kendilerine soy sahibi unvanı verilmiş halefler Emei Linji Qigong Okulu'nu yönettiler ve öğretinin kutsal bilgi ve uygulamalarının gizliliğini korudular.

Bu durum İkinci Dünya Savaşı'ndan hemen önce değişti. 11. Soy Sahibi Büyük Usta Yong Yan haleflik protokolünün değiştirilmesine neden olan bir vizyon gördü. Vizyonda manastırın kısa süre sonra yıkılacağını ve kutsal Emei Dağı'nın yağmalanacağını gördü. Büyük Usta Yong Yan, Emei Qigong'u korumak için soy sahibi pozisyonunu değişimli olarak bir keşiş ile keşiş olmayan seçilmiş bir kişi arasında ardışık olarak devrederek paylaşılmasını buyurdu. Keşiş olmayan soy sahibi, Emei Qigong bilgisini halkla paylaşacak, keşiş olan soy sahibi ise bilginin gelecek nesiller için bozulmaması ve saf olarak kalmasını sağlayacaktı.

İkinci Dünya Savaşı yılları Çin için büyük siyasal ve sosyal karışıklıklar anlamına geliyordu ve insanların hayatı gerçekten çok zordu. O yıllarda, dağdan dağa dolaşan Büyük Usta Yong Yan, bir tümgeneral ve aynı zamanda Batılı bir doktor olan Zhou Qian Chuan ile tanıştı. Tümgeneral Zhou'nun karaciğerinde, çok

yakınında patlayan bir bombanın neden olduğu ciddi bir hasar vardı. Neredeyse gitmediği tıp doktoru kalmamış, ancak şifa bulamamıştı. Büyük Usta Yong Yan, Tümgeneral Zhou'ya yardım etti ve Emei Qigong şifa yöntemleriyle onun rahatsızlığını tedavi edip iyileştirdi.

Sevinç ve minnettarlık hisseden Tümgeneral Zhou, hemen keşiş olmaya ve onu sağlığına kavuşturan bu muhteşem insana hizmet etmek için tüm sorumluluklarını bırakmaya karar verdi. Büyük Usta Yong Yan ise Zhou Qian Chuan'ın keşiş olma isteğini reddetti, ancak Emei Dağı'na gelmesine ve eğitim görmesine izin verdi. Zhou Qian Chuan on üç yıl boyunca eğitim gördükten ve Büyük Usta Yong Yan'a hizmet ettikten sonra, Büyük Usta kendisini soy sahibi unvanını taşıyan ilk keşiş olmayan kişi olarak ilan etti. Chuan böylece Emei Qigong'un 12. soy sahibi oldu. Büyük Usta Yong Yan Emei Dağı'ndan ayrıldı ve Güneybatı Çin'e, Kangding bölgesine gitti. Çünkü gördüğü vizyonun da öngördüğü gibi keşişler tutuklanmış ve/veya öldürülmüş, ayrıca Altın Zirve Manastırı da dahil olmak üzere birçok manastır yerle bir edilmişti.

Yeni atanan Büyük Usta Zhou Emei Dağı'nda kaldı, ancak sık sık Kangding bölgesine giderek insanları savaşın acılarından kurtarmak için çalıştı.

İkinci Dünya Savaşı sona erdiğinde Büyük Usta Zhou Pekin'e giderek Tibetli Dalai Lama ile benzer bir dini unvan taşıyan Yüce Budist Başrahip Ju Zan'ı gördü. Başrahip Ju Zan, Emei Qigong sistemi hakkında bilgi sahibiydi, bu konuda vizyonlar görmüştü ve Büyük Usta Zhou'nun gelişini bekliyordu.

Başrahip Ju Zan Emei Qigong hakkında sekiz sene boyunca çalıştıktan sonra, Büyük Usta Zhou tarafından 1958 yılında 12. soy sahibi unvanını paylaşmak üzere atandı. Büyük Usta Zhou, Büyük Usta Yong Yan'ın kendisine öğrettiği her şeyi ve soy sahipliğini Ju Zan ile paylaştı. Böylece Büyük Usta Yong Yan'ın koyduğu

kuralı uygulamış oldu. 1960'lı yıllarda Çin Kültürel Devrimi başladı ve Büyük Usta Ju Zan sekiz sene boyunca yanlışlıkla hapiste tutuldu. Hapisteyken sık sık meditasyon yaptı ve Emei Qigong'un geleceğini gördü. 1970'lerin başında serbest bırakıldı.

Büyük Usta Ju Zan tarafından tasavvur edilen gelecek Fu Wei Zhong adında genç bir adamın etrafında şekilleniyordu. Fu Wei Zhong, 1949 yılında doğar doğmaz eğitimine başlamıştı. Eski metinlere olağanüstü bir ilgi duyan Fu Wei Zhong, henüz altı yaşındayken geleneksel Çin tıbbi üzerine çalışmaya ve eski Çin felsefesi kaynaklarını okumaya başladı. Fu Wei Zhong, on iki yaşına geldiğinde okuduklarının ve geleneksel Çin tıp doktoru olan büyükbabasının kendisine öğrettiklerinden yola çıkarak insanları tedavi edip iyileştirmeye başlamıştı.

Fu Wei Zhong, Shaolin Gongfu'da dövüş sanatları eğitimi almaya başladığında yedi yaşındaydı. Birkaç yıl sonra, Çin dövüş sanatlarının saygın bir Büyük Ustası olan Luo Xing Wu'nun öğrencisi oldu ve Xingyi ve Bagua Gongfu da dahil olmak üzere birçok dövüş sanatının inceliklerini öğrendi.

Çin Kültürel Devrimi sırasında birçok diğer genç insan gibi, Fu Wei Zhong da Kuzeydoğu Çin'deki Heilongjiang bölgesine gönderildi. Tıp eğitimi nedeniyle kolektif bir tarlada veteriner olarak çalışması istendi. Buraya gelip başarılı bir klinik açtığında on sekiz yaşındaydı. Sekiz yıl boyunca geleneksel Çin tıp bitkileri ve akupunktur ile Çin masajı gibi tedavi yöntemlerini kullanarak birçok insan ve hayvanı tedavi etti. Bu etkileyici tıp yetenekleri nedeniyle insanlar kendisine hürmetle "Küçük İlah" olarak hitap etti.

Fu Wei Zhong Pekin'e 1976'da döndü. 1976-1977 yılları arasında Pekin Dongcheng Bölgesi Dövüş Sanatları Okulu'nda eğitim verdi. Ancak ruhani konulara ilgisi artıyordu. Bu nedenle din konusunda yüksek lisans derecesi almaya karar vererek çalışmalarına rehberlik edecek bir usta aramaya başladı. Liang Shu

Ming adında bir arkadaşı, onu Çin Budizminin Yüce Başrahip'i ve Emei Qigong'un 12. soy sahibi olan Başrahip Ju Zan ile tanıştırdığını söyledi.

Çocukluğundan beri sürekli gördüğü bir rüya, bir keşişin hayatını değiştireceğini söylüyordu. Bu keşişin kim olduğunu veya böyle imgelerin ona neden görüldüğünü bilmiyordu ancak Başrahip'in yüzünü görür görmez, rüyalarındaki keşişin karşısında olduğunu anladı. Buluşmalarında, birbirlerine baktılar ve Başrahip şöyle dedi: "Ah, nihayet geldin. Şimdi eğitim görmenin zamanıdır." Sanki birbirlerini uzun yıllardır tanıyorlardı.

Fu Wei Zhong, Emei Qigong'un 13. keşiş olmayan soy sahibi pozisyonu için eğitim ve seçim işleminden geçecek olan erkek ve kadınlardan oluşan seçkin bir gruba katılmak üzere davet edildi.

Altı aylık yoğun bir eğitim ve sınavların ardından, Fu Wei Zhong Büyük Usta Ju Zan tarafından, Emei Qigong sistemi içinde sadece bir soy sahibinden diğerine aktarılan Budizm, Taoizm, geleneksel Çin tıbbı, Taijiquan, Qigong, Feng Shui, geleceği tahmin etme ve diğer Dharma yöntemleri hakkında daha ayrıntılı eğitim almak üzere seçildi. Fu Wei Zhong bu süre boyunca genellikle inzivadaydı. Sistemin eski metinleri üzerinde çalıştı, onları geliştirdi ve insanlara daha etkili bir biçimde öğretilmesi için kolayca anlaşılacak bir dilde pratik formlar haline getirdi.

1984'de, Büyük Usta Ju Zan 13. soy sahibi unvanını Fu Wei Zhong'a devretti ve kutsal kitap "Emei Değerli Lotus Kanunu"nu ona emanet etti. Böylece Fu Wei Zhong resmen Büyük Usta unvanını ve soy sahibi olmanın sorumluluklarını üzerine almış oldu.

Büyük Usta Ju Zan, Fu Wei Zhong'u, "Dünyanın acı ve yaralarını sona erdirmek ve Emei Qigong'un insanlığı güneş gibi parlar hale getirmesini sağlamak için" halka açık bir şekilde eğitim vermesi konusunda yönlendirdi.

1985'in ilkbaharında Fu Wei Zhong Emei Qigong şifa yöntemlerini Çin genelinde öğretmeye başladı. Böylece Qigong'un Çin tıp teorisi ve sağlık hizmetleri uygulamasındaki ulusal rolünü yeniden canlandırmaya başladı. 1989 yılında, Emei Qigong yöntemlerini hızlı modern toplumlarda yaşayan insanlar için daha kolay erişilebilir hale getirerek geliştirmek için üç sene boyunca inzivaya çekilerek meditasyon yaptı. Bu uzun inziva sırasında, nesiller boyu bilinmeyen bir dilde saklı olan kutsal Emei Qigong bilgi ve becerilerini çözmek için gerekli olan qigong haline ulaşmayı başardı. Fu Wei Zhong bu bilgiyi deşifre etti ve şu anda bu bilgi ve becerileri konferanslar, seminerler ve bu kitap da dahil olmak üzere yazılarında öğretmektedir.

Büyük Usta Fu'ya göre, sadece binlerce becerikli Emei Qigong uygulayıcısı eğiterek milyonlarca insanın sağlığını düzeltmek ve korumak mümkün olabilir. Büyük Usta, bireysel olarak binlerce insanı tedavi etti, iyileştirdi ve onlara yardımcı oldu. Bu insanlar arasında zengin ve ünlüler de vardı, kimsesizler ve iyileştirilemez olarak düşünülenler de. Çin'in eski başbakanı Deng Xiaoping de Büyük Usta Fu'nun yardımcı oldukları arasındadır. Büyük Usta Fu, kendisine şifa için gelen birçok insanı Emei Qigong geliştirme, tıbbi qigong ve geleneksel Çin bitkisel tıp yöntemlerini kullanarak başarılı bir biçimde iyileştirmiştir.

Büyük Usta Fu 36 yaşına geldiğinde, qigong ve Geleneksel Çin Tıbbı'nın en önde gelen ismi olarak tanınıyordu. Çinliler kendisine "Emei Sihirbazı" ve "Çin'in Tıp Budası" gibi unvanlar vermişler ve onu "Modern Tıbbi Qigong'un Babası" olarak kabul etmişlerdir. Fu Wei Zhong, Uluslararası Tıbbi Qigong Akademisi ve Emei Linji Uluslararası Qigong Tıp Araştırma Enstitüsü'nün hayat boyu başkanlığını da yürütmektedir. Ayrıca elliden fazla hastane, tıp fakültesi, qigong klinikleri ve Çin'deki qigong kuruluşlarından fahri pozisyonlar ve unvanlar taşımaktadır.

Fu Wei Zhong bilgili bir alimdir. Çince ve diğer dillerde binlerce kitap okumuştur ve Doğu'yla Batı'nın farklı okullarının tıbbi, felsefi ve teolojik teorileri hakkında oldukça uzadır. Çalışırken aldığı dikkatli notlar ve yazdığı düşünceleri üç milyon kelimedenden fazladır. Bugüne kadar altı kitabı ve Çin'de yirmiden fazla bilimsel tezi yayımlanmıştır.

Fu Wei Zhong 1995'te ABD'ye göç etti. Büyük Usta'nın amacı Emei Qigong'un şifa verici yöntemlerini yaymak ve böylelikle bu yöntemlerin günümüz Batı tıp yöntemleriyle kaynaşmasını sağlamaktır. Amacı günümüz dünyasındaki acıların çoğunu dindirmektir. Emei Qigong'un bilgi ve yeteneklerini Batı dünyasına iletmeye kararlıdır.

Büyük Usta Fu ABD'ye gelişinden itibaren otuzdan fazla şehirde konferans ve seminerler yapmıştır. San Francisco Üniversitesi ve San Diego'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde qigong üzerine seminerler vermek üzere davet edilmiş ve San Francisco'daki Geleneksel Çin Tıbbi Amerikan Koleji'nde ziyaretçi profesör olarak bulunmuş ve burada teşhis ve tedavide qi (enerji) yayımı konusunda Emei yöntembilimi üzerine dersler vermiştir. 1996 yılında, Kaliforniya'daki Atlantik Tümör Hastanesi'nde kanser hücrelerine qi yayımını içeren bir deneye katılmıştır. Alınan olumlu sonuçlar deneyin daha geniş ölçeklerde ele alınmasını sağlamıştır. Deneyin umut verici sonuçları 2001 yılında Maneviyat ve Sağlık dergisinde yayımlanmıştır.

Fu Wei Zhong qigong ve diğer holistik yaklaşımların beyin tümörünü uzaktan tedavi kabiliyetlerini test etmek için Kaliforniya Pasifik Tıp Merkezi Tamamlayıcı Tıp Araştırma Enstitüsü tarafından yürütülen bir deneyde de yer almıştır. Discovery Channel Büyük Usta Fu'yu Tıp Merkezi'nde görüntülemiş ve belgeseli Kanada'da "Daily Planet" programında yayınlamıştır. Bu belgeselden görüntüleri www.emeiqigong.us internet sitesinde bulabilirsiniz.

Şu anda Emei Qigong'un ABD'de binlerce, dünya genelinde ise 2.000.000 takipçisi bulunmaktadır. Dünyanın şimdi her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyduğu şey insanlara sağlık, zindelik ve gerçek şefkat getirecek Emei Qigong gibi kalp merkezli bir sistemdir.

Büyük Usta Fu 2006 sonbaharında ilk Emei Qigong Seviye I Eğitimci Eğitimi'ni vermiştir. Bir ay süren bu eğitim Çin'deki Emei Dağı'nda gerçekleştirilmiş ve eğitim süresince öğrenciler dağın eteğinde kalmışlardır. Eğitim başarıyla sonuçlanmış ve öğrenciler bu yoğun eğitimden Emei Qigong'u daha derin ve kapsamlı bir biçimde anlama yetisini kazanmışlardır. Öğrencilerin birçoğu, eğitimci olmak için eğitimlerine devam etmiştir.

2009 yılına gelindiğinde Büyük Usta Seviye I eğitimcilerine Seviye II tekniklerini öğretmeye başlamıştır. Başarılı eğitimcilerini ilerletmek ve böylece ABD ve Kanada'da Seviye I'den Seviye IV'e kadar olan eğitimleri kendi başlarına yürütmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

İlk defa 2006 yılında geldiği Türkiye'ye, ikinci ziyaretini 2010 yılında "Emei Qigong Şifa Sanatları" konulu Seviye I ve "Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek" konulu Seviye II eğitimlerini vermek üzere gerçekleştirmiştir.

(Emei Qigong Türkiye seminerlerinin yerleri ve zamanları için www.emeiqigongtr.wordpress.com blog'umuzu takip edebilirsiniz.)

2011 yılında Büyük Usta Fu bir sonraki soy sahibi olacak keşişin eğitimini tamamlamıştır, bugünkü zamanının büyük çoğunluğunu Çin'de geçirmekte, seminerler için yıl içinde düzenli olarak Amerika'yı ziyaret etmektedir.

2

Emei Qigong'un Evren Görüşü

Evrenimiz Büyük Patlama, yani "Bing Bang"den sonra oluştu. Bu evrende, farklı uzaylarda görünen veya görünemeyen on milyardan fazla dünya bulunmaktadır. İnsanoğlu tarafından bilinen dünya ve gök cisimleri bir gökkube (celestial sphere)* içinde bulunmaktadır. Bu gökkube çok boyutlu, görünebilen dünyalardan biridir. Günümüzde insanoğlunun Emei Qigong'un boyutsuz olarak adlandırdığı uzaylar hakkında çok az bilgi ve kavrayışı bulunmaktadır. Bu uzaylara örnek olarak kara delikler ve zamanın herhangi bir işlevinin olmadığı astral dünyalar verilebilir.

İnsanoğlunun en yakın ilişkide bulunduğu gökkube sınırları olan bir uzaydır. Dünyada ve bu gökkubbede yaşayanlar olarak insanların bu uzay hakkındaki mevcut anlayış ve incelemeleri, uzayın sınırları ve insanların zaman ve uzay kanunları konularındaki dar görüşleri nedeniyle kısıtlanmaktadır.

Modern astronomi ve alan fiziğine göre, gökkube devasa bir alan nesnesidir. Devasa gökkube kitesinin ve içindeki küçük bir alan nesnesi olarak dünyanın ekseni hizalanmış durumdadır. Dünyanın ve gökkube kitesinin güney ve kuzey kutupları -güney ve kuzey alan kutupları- düz bir doğru üzerinde yer almaktadır. Bu

* Gökkube (Celestial Sphere): Gök cisimlerinin üzerine yerleştiği varsayılan genişliğin yarıçapının imgesel küresi. Duruma göre gökkube, izleyiciye, dünyanın merkezine veya başka bir yere ortalanabilir.

iki gökkube kitlesinin alan kutuplarının birbirleri üzerindeki etkilerini göremesek de enerjilerini ya da “qi”lerini ölçebiliriz. İnsanın enerji alanının ekseni de güney -baş- ve kuzey -ayaklar- alan kutuplarına sahiptir. Bu son derece küçük alan nesnesi, yani insan bedeni, gökkubbe kitlesi ve dünyanın enerjisinden büyük ölçüde etkilenir. Bu etkileşim insan yaşamının tüm ilerleyen programını, başka bir deyişle hayatındaki olayları etkiler. Bu konu Seviye II eğitimi “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek”te ele alınmıştır.

İnsanoğlunu etkiledikleri için zaman ve uzay kanunlarını, ayrıca gökkubbe kitlesinin dünya ve dünyanın da insanoğlu üzerindeki etkilerini anlamalıyız. Ne yazık ki insanlığın gökkubbe kitlesinin zaman ve uzay kanunları üzerine anlayışı günümüzde oldukça belirsiz, sebeplerini bilmeden sadece bir dizi etkileşimin haberini verebiliyor. Üstelik görünmeyen dünyayı da hiç dikkate almıyoruz. Başka evrenler söz konusu olduğunda ise bu evrenlerin varlıklarını halen tartışma aşamasındayız.

Emei Qigong’un bu konulara yaklaşımı modern bilimden farklıdır. Diğer Doğu gelenekleriyle ortak olarak Emei Qigong da evrenin kanun ve gerçeklerini iç görüş yoluyla keşfeder. Oysa modern bilim bu kanun ve gerçekleri dışarıdan keşfetmekte, hassas deney ve ölçümler yapmaktadır.

Bunu anlamak için insanoğlunun doğanın bir parçası olduğunu ve doğa kanunlarıyla kuşatılmış olduğunu hatırlamak gerekir. Ayrıca buna ek olarak Doğu gelenekleri bizim modern bilim tarafından dış dünya olarak tanımlanan makrokozmosun mikrokozmosları olduğumuzu söylemektedir. Bu gelenekler bizim makrokozmosta bulunan enerjilere sahip olduğumuzu da belirtmektedir. Bu enerjiler bize benzersiz bir şekilde insana özgü gözükken özellikler katar: Yaratıcı düşünme kabiliyeti, ansızın gelen kavrayışlar, daha doğrusu Batı kültürünün baskıladığı, ancak Doğu kültürünün beslediği nitelikler. Dolayısıyla Emei Qigong gibi gelenekler,

insanoğluna birçok fayda sağlamak için evrenin doğal enerjilerinden veya “qi”sinden nasıl yararlanacağımızı öğretir.

Batı geleneklerinin ve modern bilimin başlangıç ve bitiş noktaları aynıdır. Ancak ikisinin de kendine ait yolları vardır ve bu yollar tıpkı bir topun dikişleri gibi kıvrılarak birbirinden ayrılır. Yolun orta noktasına ne kadar yaklaşırsa, bu içsel ve dışsal yaklaşımlar birbirinden o denli uzaklaşırlar. Biz hâlâ orta noktaya ulaşmayı beklemekteyiz. Her iki yaklaşım da bu noktayı aştıktan sonra aralarındaki fark gitgide azalacak. Farklı yollardan da gelseler, birleşip sonunda aynı istikamete ulaşacaklar.

Emei Qigong’a göre iki yol da yanlış değildir. Yaklaşımlarının zıt olduğunu buna rağmen birbirlerini bütünülediklerini düşünmektedir. Bazı uç düşünce okulları modern bilimin yanlış yöne gittiğini ve materyal bolluk getirmesine rağmen insanlığı aynı zamanda felaket bir yıkıma sürüklediğini düşünmektedir. Modern bilimsel düşünceyi temel alan bazıları ise, görünmeyen dünyaya ait var olan birçok fenomeni sadece görünmez oldukları ve bulunduğumuz bu zaman diliminde kanıtlanamadıkları için reddetmektedir. Bu iki iddia sadece yanlış olmakla kalmayıp sonunda kayıplara karışacaktır.

Modern bilim astral dünyanın uzayını sadece bir efsane olarak görmektedir. Bu durum, bilimin durduğu yerle ilgilidir. Bilim gerçeği aramanın kıvrımlı yolunda henüz orta noktaya yaklaşmamaktadır.

Evrenin ilk niteliği iyiliktir.* Bu nedenle yukarıda belirtilen eğilimleri savunanların katılmış zıt fikirleri insanoğlunun doğal gelişimine kargaşa eklemekte ve evrenin iyiliksever doğasıyla çelişmektedir.

Yine de cesaret verici işaretler bulunmaktadır. Bazı biliminsanları, Emei Qigong’da detaylandırılan bilginin, kuantum fiziğinin

* Kindness

en gelişmiş modern bilimsel teori ve bulgularıyla birçok benzerliği olduğunu keşfetmişlerdir. Örneğin kuantum fiziğinin kurucularından olan J. Robert Oppenheimer şöyle demiştir: “... Nükleer fiziğin bulgularında sunulan insan bilişinin genel kavramları aslında tamamen yeri, yabancı veya daha önce duyulmamış değildir. Bizim kültürümüzde bile belirli bir tarihi bulunmakta, ayrıca Budizm ve Hinduizm ideolojilerinde merkezi bir konumda yer almaktadır. Biz m keşfimiz, eski bilgeliğin belgelendirilmesinden başka bir şey değildir.”

Emei Qigong’un tecrübe, algı ve kavramlarına göre evrenin boşluğu, izafiyet teorisinde tanımlanan vakum uzay ile inanılmaz derecede benzerlik göstermektedir. Üstelik, parçacık dünyasının her varlık formu da kuantum fiziğinin teorilerinde tanımlanmaktadır. Bu formlar bağımsız fiziksel varlıklar değildir; çok temel bir “boşluğun” anlık dışavurumlarıdır.

Emei Qigong’un ani aydınlanma halinde, zaman ve uzay hakkındaki tecrübe ve kavrayışa göre, bu iki kavram karşılıklı olarak birbirlerine nüfuz etmekte ve ayrılmaz bir bütüne dönüşmektedir. Zaman ve uzay arasındaki bu ayrılmaz bağ fizikte Einstein’ın izafiyet teorisinde kabul edilmiştir. Bu teoriye göre, zaman, üç boyutlu uzayda dördüncü boyut olmakta; zaman ve uzayın sürekliliğinde dört boyutlu bir alan oluşturmaktadır. Modern bilimin zaman ve uzayla ilgili bu teorisi Emei Qigong’un teorisiyle tutarlılık göstermektedir.

Günümüzde bazı modern biliminsanları, Emei Qigong gibi dünyaya holistik (bütünsel) bir bakış açısıyla yaklaşan Doğu geleneksel bilimleriyle ortak zemin bulmaktadırlar. Örnek vermek gerekirse, kuantum fiziğindeki “dalga parçacık ikiliği”nin tanımından tutun, matematikteki ikili sayı sisteminin buluşlarında ve biyolojide DNA’nın deşifre edilmesinde, modern bilim köklerinin kadim Çin yin-yang teorisi ve sekiz trigramda var olduğunu görmüştür. Ancak Emei Qigong ve modern bilim birbirini etkilemeye başlamış ve iki taraf da istekli görünüyor olsa da henüz bir evlilik söz

konusu değildir. Çok boyutlu ve boyutsuz uzayların karşılıklı olarak birbirlerine nüfuz etmekte olduğunun onaylanmasıysa kesinlikle geleceği beklemek durmundadır.

Evren yaratılmadan önce de her şey nasıldı? Büyük Patlama'yı (Big Bang) ne tür bir kuvvet, enerji ve güç -hatta kim- oluşturdu? Dinler, felsefeler ve bilimlerin kendilerine ait cevapları var.

Dinlere göre tüm şeyleri, her şeye gücü yeten bir "Tanrı," "Rab," "Cennetin Kralı" veya "İlah" yaratmıştır. Eski ve geleneksel bilim ve felsefe her şeyin var olmayan "İsimsiz," "Yol," "Sınırsız," "Doğum Öncesi Qi" ve "Başlangıç Qi'sinin Kaynağı" tarafından oluşturulduğunu açıklar. Modern bilime göreyse tüm bunlar parçacık füzyonunun bir sonucudur. İsimler farklılık göstermektedir, ancak enerjiler aynıdır.

Big Bang çok kısa bir anda gerçekleşmiş olabilir, ancak tüm işlem çok, çok uzun bir değişim ve devinim döneminden geçmiştir. Bu evrenin tarihine bakıldığında, Big Bang'ın böylesine büyük bir ölçekte ve böylesine ustalıkta oluşan ilk enerji değişim/tepki süreci olduğunu görebiliriz. Ölçeği ve ustalığı herhangi bir insan dilinde ifade edilemeyecek ve açıklanamayacak kadar mükemmeldir.

Big Bang bir genleşme sürecidir. Evren sürekli olarak yaratılırken genleşen bir durumdan küçülen bir duruma ve ardından küçülen bir durumdan genleşen bir duruma geçmektedir. Bu değişim devam ettikçe, bu evrendeki her uzay da bu değişimi takip etmektedir. Ne var ki bir zaman gelecektir ve bu evren çok kısa bir an içinde yok olacaktır.

Varlığın Beş Aşaması

Varlık farklı aşamaları yaşar. Bu aşamaları şöyle sıralayabiliriz:

- "Doğum öncesi aşaması" hiçliği* kapsar.
- "Big Bang" parçacık vakum hali yaratan ani değişimsel süreci kapsar.

* Non-existence

- Parçacıksız “boş hal”^{*}; Big Bang’i izleyen soğuma süreciyle birlikte var olmaya başlar.
- Evrenin yaratılışı aşamasına “doğum sonrası aşama” da denir ve parçacık dünyasının parçacıksız boş halindeki tüm varlık formlarını kapsar. Evrenin sürekli genleşme ve küçülme döngüleri içinde bulunduğu aşamadır.
- Ardından “evrenin aniden kaybolma aşaması” gelmektedir. Bu aşama, parçacık dünyasının parçacıksız boş halinden parçacık vakum hale geçtiği tüm ani değişimsel süreçlerini kapsar.
- Son olarak “saklanma haline dönüş” meydana gelmektedir. Bu aşama, parçacık dünyasının parçacık vakum halindeki tüm varlık formlarını kapsar.

Doğum öncesi aşamadaki enerjinin bir adı olmadığı için, her okul ve mezhep kendi anlayışına göre bir isim vermiştir. Emei Qigong, doğum öncesinin ebedi enerjinin kaynağı olduğuna ve doğum sonrasının da bunun bir etkisi olduğuna; yani doğum öncesinin doğum sonrasının kaynağı, doğum sonrasının ise doğum öncesinin bir etkisi olduğuna inanmaktadır.

Geçmişte ve günümüzde, bir kişinin doğum öncesi diyebileceğimiz aşama hakkında “doğruları” sadece ve sadece kendi geleceğinin bildiğini düşünmesi endişe verici bir olaydır. “Tek doğru” olduğu görüşü, esnek olmayan ve tek taraflı fikirler ortaya çıkarır ve diğer insanların fikir ve geleneklerini küçümsemek anlamına gelir. Aynı zamanda evrensel kanunun üstünlüğünü, dünyadaki dengeyi ve dünyanın sosyal korunmalarını yok eder ve ülkeler ve ırklar arasındaki korkunç savaşların temel kaynağını oluşturur.

Emei Qigong, farklı boyutsal uzaylarda tüm manevi ve maddi fenomenleri ve bunun yanı sıra “Yaşamın İlerleyen Programı”

* Particle Empty State

sürecini tatmin edici bir biçimde açıklayabilen büyük bir teoridir. Ancak Emei Qigong bunu yapabilen tek okul değildir.

Dünyanın sosyal ve uluslararası gelenek ve göreneklere, kanunlar, ahlaki standartlar ve eğitim gibi dış kuvvetler yoluyla oluşturulur. Emei Qigong'dan gelen sosyal gelenekler ise iç varlıktan ortaya çıkar. Kişi iç varlığını geliştirdikçe, ahlaki karakter de doğal olarak gelişir -uygulayıcının deneyimlediği kalbin bu doğal düzenlenmesi onu gerçek erdeme götürür.

Tüm insanların, Emei Qigong prensip ve tekniklerinin uygulayıcısı ve geliştiricisi olmasını dilemekteyiz. Bu gelişim kalp kadar fiziksel bedeni de etkiler; gelişim içindeki kişi zihinsel ve maddi bağımlılıklardan ve "tek doğru" fikrinden kurtulur.

Kendinizi ve diğerlerinizi, mutlu ve acıdan uzak "yaşamın büyük yolu"nda yürütmeye çabalayın. Yaşamın büyük yolununun tatminkâr icraatı -aydınlanma hali- sizin elinizde!

BÖLÜM II



Qigong Temel Bilgiler



峨
嵋
氣
功



1

Qigong Nedir?

“Qigong” kelimesi ilk olarak Xu Xun adında Çinli bir Taoist keşiş tarafından, MÖ 300 yılında Jin Hanedanı sırasında yazdığı “*Din-gin ve Sarih Mezhebin Öğretim Kaydı*”^{*} adındaki kitabında kullanılmıştır. Bundan sonra qigong kelimesi Qing Hanedanı’nın bitimine kadar yazılı olarak görülmemiştir, bir sonraki kullanımı 19. yüzyılın başlarında yazılan “*Yaşam Güçlerinin Uyumunu*”^{**} adlı bir kitaba “Qigong İlavesi” başlıklı bir bölüm eklenmesiyle olmuştur.

Kısacası, qigong kelimesi Çin tarihinde binlerce yıl boyunca çok da sık kullanılmamıştır. Ancak qigong kavram ve uygulamasının farklı isimler altında uzun bir geçmişi vardır. Bu isimlere örnek olarak “yol göster ve yönlendir,” “nefes al ve ver,” “sakin kal ve gözlemler,” “aklında tut ve düşün,” “qi’yi besle,” “nefesini dinle,” “yaşamı besle” ve “ölümsüz sanatlar”ı sayabiliriz.

Qigong kelimesinin resmi kullanımı 1950’lerde, ilk uzmanlaşmış qigong şifa ve araştırma enstitüsü Tangshan şehri Qigong Sanatoryumu kurulduğunda başlamıştır. O günden beri qigong kelimesi popüler olmuş ve diğer tüm isimlerin yerini almıştır.

Peki, qigong terimi ne anlama gelmektedir? İlk kullanıldığında, birçok insan qigong’un derin nefes egzersizleri olduğunu düşünmüştü. Çünkü Mandarin dilinde “qi” hava demektir. Bugün bile

* Teaching Record of Quiet and Clear Sect

** The Harmony of Vitalities

bazı Çince-İngilizce sözlükleri karıştırdığınızda, qigong'un İngilizce'ye nefes egzersizi olarak çevrildiğini görebilirsiniz.

Bugüne kadar da qigong'un, üzerinde anlaşılmış bir tanımı veya bu terimin ne anlama geldiği sorusunun cevabı bulunmamaktadır.

Bunun sebebi qigong akademilerinin gelişmesi ve birçok farklı qigong teorisinin ortaya çıkmasıdır. Odaklandıkları noktalar ve görüşleri arasındaki farklar qigong'un farklı tanımlarını ortaya çıkarmaktadır.

Örnek vermek gerekirse, "zihin niyeti" dediğimiz kavramın üzerinde duran okul, qigong'u şöyle tanımlamaktadır: "Kişinin yaşam hareketlerini ideal hale getirmek için bilinci kullanan egzersizler." Ayrıca şöyle bir tanım da bulunmaktadır: "İnsan bedeninin kendisini uyumlamasını teşvik eden, şöhret ve çıkara ilgisiz kalarak hiçlik haline erişmek için zihni, bedeni ve nefes almayı aratan, zihin niyetini hastalıkları iyileştirmek, sağlığı korumak, yetenekleri artırmak ve ömrü uzatmak için kullanarak, qi'yi yönlendirmeyi ve özü güçlendirmeyi amaçlayan yöntemler çalışmasıdır."

Birtakım alimler qigong'un olası tüm bakışlarını içeren bir tanımlama yapmaya çalışmaktadır. Bu alimlerden birisi qigong'un "Hem beden hem de zihni geliştirdiğini ve yaşamı, formda olmayı, uzun ömürlülüğü ve muharebeyi besleyen; yetenekleri geliştiren; qi'yi biriktiren ve zekayı ortaya çıkaran ideal bir yöntem" olduğunu söylemektedir. Bir başkasına göre "Yaşamın klasik holistik bakış açısıyla qigong bir faydaları besleme ve insan bedeninin doğum öncesi qi'sini ve yeteneklerini zenginleştirme sanatının sürekli uygulamasıdır. Aynı zamanda, zihin ve beden arasında gelişmiş bir denge elde etmenin bilgisi ve yaşamın gizemini keşfetme bilimidir."

Bazıları qigong'a huzura giriş bakış açısından yaklaşmakta ve qigong'u "insan bedeninin gizli yeteneklerini ortaya çıkarmak için zihin, beden ve nefesin birleşik uyumunu kullanmak" olarak tanımlamaktadır.

Yukarıdaki tüm tanımlar birer referans olarak alınabilir, ancak hiçbir qigong'un özüne yönelik bir anlayış sunmamaktadır.

Qigong'un tanımını netleştirmek için öncelikle kadim Çin "qi" konseptine bakmamız gerekir. Herhangi bir klasik Çin kitabını açtığınız zaman, konusu astronomi, takvim sistemi, tıp, felsefe, kozmik kavramlar, askeri ilişkiler, ulus, eğitim, edebiyat, tarih, kutsal yazılar, metafizik, dövüş sanatları, kanun, sanat, Konfüçyüsçülük, Taoizm, Budizm veya bir başka geleneksel doğal ya da sosyal bilim başlıklarından biri olsa da hepsinin qi hakkında bir tanım içerdiğini göreceksiniz. Bu özellikle qi'nin oldukça kapsamlı bir biçimde tanımlandığı geleneksel bilim ve teknoloji kitaplarında görülür.

Kadim Çin'de "qi" çok karmaşık felsefi bir kavramdı. Ancak genellikle "maddenin özü" olarak düşünülmekteydi. Örneğin, Guanzi adında ünlü bir filozof bir keresinde "Tüm maddelerin özü egemen olandır. Dünyada ekinleri oluşturur, gökyüzünde yıldızları yaratır. Gök ve yer (cennet ve dünya) arasında akarken ona ruh ya da hayalet denir, kalpte tutulduğunda ise kahin veya bilge. İşte bu yüzden adı 'qi'dir," demiştir. Yani "qi" tüm enerjinin, dolayısıyla tüm yaşam ve tüm maddelerin ta kendisidir.

Ayrıca "gong"un da anlamını bilmemiz gerekir. "Gong" geliştirme ve uygulama yoluyla zaman içinde başarıya ulaşmak anlamına gelir. Zaman içinde geliştirilen ve uygulanan nedir? Tabii ki "qi" veya enerji. Yani "gong," "qi"yi etkileyen geliştirme ve uygulama yöntemleri yoluyla zaman içinde farklı başarılarla ulaşmaktır.

"Gong"un birleştirilmesi gereken iki boyutu vardır. Biri iç gelişim, diğeri ise dış gelişimdir.

İç gelişim, kişinin kalbini ve bedenini geliştirme uygulamasıdır. Kalp geliştirme birinci, beden geliştirme ise ikinci sıradadır. Dış geliştirme ise kişinin ahlak, düşünce ve duygularını geliştirme ve beslemesidir. İkisi de gerekli olmasına rağmen, iç geliştirme dış geliştirmeden daha aslidir.

Kalbi geliştirmek ve bedenle birlikte uygulama yapmanın yöntem ve amacı, insan ve toplumun ilişkisine olan alışlagelmiş bakışı aşan bir anlayış üzerine kurulmuştur. Bunun yerine, insan ve evren arasındaki doğal ve gerekli ilişkiyle birlikte, kişinin özbenliği ile doğanın doğal birliği anlayışı üzerine inşa edilmiştir. Bu anlayışlarla kendini geliştirmeye başlayabilen herkesin aydınlanmaya giden yolda olma şansı vardır.

Qi, evrende bulunan doğal şeylerdeki tüm olay ve değişikliklerin ana kaynağıdır. Her doğal şey “qi”den yapılmıştır. İnsanoğlu da evrenin doğal şeylerinden biridir ve kuşkusuz “qi” ile şekillendirilmiştir. Dolayısıyla insan ve evren kaynaklarında birleşmektedir.

Ayrıca insanlar minyatür evrenlerdir ve haliyle makro evrenin enerjilerini taşırlar. Bu seviyede, özbenlik ve evren artık sadece doğa ve hal olarak benzer değil, ayrıca özde birleşiktir. Ancak insanlar ve doğa bu önemli ve kaçınılmaz ilişkiye sahip olsa da kalplerini ve bedenlerini geliştirmemiş insanların bundan gerçek anlamda haberdar olmayacaklarını anlamamız gerekir. Kişi sadece geliştirme ve uygulama yoluyla bu ilişkiyi deneyimleyebilir ve ona geri dönebilir.

Çevresel kirlilik ve ekolojik tahribat insanların yaşamını doğrudan tehdit etmektedir. Bunun sonucu olarak her geçen gün daha da fazla insan özbenlikleriyle doğa arasındaki yakın ilişkinin farkına varmaktadır. Ancak farkındalık deneyimleme ile aynı değildir. Kişinin kendi özüyle evren arasında birlik halini gerçekten deneyimlemesinin tek yolu geliştirme ve uygulamadan geçer. Bu hale ulaştıklarında, insanlar sadece evrenin doğası ve görkemiyle birleşmezler, aynı zamanda evrenin ahlaki karakteriyle de bir olurlar.

Sonu olmayan evren, ölümsüz madde ve bitmek tükenmek bilmez “qi” ile doludur. Uzayda sınırı, zamanda bir başlangıcı veya sonu yoktur. Her şeyi doğurabilir, yorulmadan değişebilir ve yine

de tek bir şeyde birleşebilir. Ahlaki özellikleri genişlik, bencillikten uzaklık, canlılık ve yardımseverliktir.

Kalbin ve zihnin gelişimini uygulayarak evrenle birliği gerçek anlamda başarabilen kişi aydınlanmaya ulaşır. Bahsedilen tüm ahlaki özellikler doğal olarak ortaya çıkar. İşte bu yüzden, kalp ve bedenın iç gelişimi birinci önceliktir.

Dış gelişim kişinin özünü bedenen ve zihnen dürüst olacağı şekilde disiplin etmesi ve diğerlerine zarar verecek bencilce şeyler yapmamasıdır. Kişi kullandığı dilin, hareketlerinin ve düşüncelerinin her zaman şefkatli olduğundan ve olumsuz bir tavır içermediğinden emin olmalıdır. Kişi kendi zihnini arıtmalı ve böylece negatif karma biriktirmekten kurtulmalıdır. Böylece doğru yolun büyük yöntemini geliştirmenin önündeki tüm engeller azalacak ve sonunda tamamen kaybolacaktır.

Dış gelişim, aydınlanmaya ulaşma yöntemi olarak iç gelişimi tamamlar ve onu hızlandırabilir. Bu, sebzeleri sacda kızartırken yemeğin daha lezzetli olması için çeşniler eklemeye benzer. Ancak ortada sebze yoksa ve kızarttığınız sadece çeşnilerse, o zaman kızartmanın bir anlamı olmaz.

Özetle qigong'u şöyle tanımlamaktayız:

Kalp geliştirme, fiziksel uygulama ve erdem oluşturmayı içeren büyük yöntem ile zaman içinde edinilen ve enerji bilimine dayanan bilgi ve uygulama, ani veya aşamalı bir uyanış getirir. Böylece evrenin gerçeğini fark etmenizi ve aydınlanmaya ulaşmanızı sağlar.

2

Yin Yang'ın Temel Kavramı

Özü itibariyle “yin” veya “yang” olan fiziksel bir madde yoktur. Bu terimler tüm maddi ve tinsel fenomenlerin izafi özelliklerini açıklamak için kullanılan soyutlamalardır. Sadece temel kavramlardır, somut gerçeklikler değildir. Şeylerin “yin” veya “yang” olduklarını okuduğunuzda ya da duyduğunuzda, bu terimlerin sınıflandırmayla ilgili olduğunu ve izafi olduklarını unutmayın.

Tüm fiziksel maddeler doğum, gelişim, değişim, dönüşüm, dejenerasyon ve ölümün ilerleyici aşamalarından geçmek zorundadır. Yin ve yang terimleri bu ilerleme sürecinde meydana gelen birlik ve zıtlık ikiliğini temsil etmek için kullanılır. Aslında maddenin doğasını sembolize ederler: Doğası yin olan madde ve doğası yang olan madde.

Yin ve yang birbirine bağımlı ve bağıntılıdır. Yang, yin olmadan ortaya çıkamaz, aynı şekilde yin de yang olmadan ortaya çıkamaz. Hiçbir gelişim veya fenomen tamamen yin veya tamamen yang olamaz.

Biçimlendirilmiş olanın var olduğu, biçimi olmayanın da var olmadığı düşünülür. Bir şekil ve kütle sahibi olmak yin, şekilsiz bir enerjiye sahip olmak ise yang olarak düşünülür. Bu mantığı daha iyi hatırlamanın bir yolu arabanın motorunu yin, ürettiği beygir gücünü ise yang olarak düşünmektir.

- Hareketsiz olan her şey yin, hareket halinde olan her şey ise yang olarak sınıflandırılır. Hareket mutlak, durağanlık ise görecelidir. Göreceli durağanlık mutlak hareket içinde olabilir. Aynı şekilde hareket de göreceli durağanlık içinde mutlaktır.
- Yükselen her şey yang, alçalan her şey ise yin olarak sınıflandırılır. Dışarıya açılmak yang, içeri kapanmak yin'dir.
- Gök yang, dünya yin'dir; gün yang, gece yin'dir; güneş yang, ay yin'dir.
- Sıcak yang, soğuk yin'dir; ilkbahar ve yaz yang, sonbahar ve kış ise yin'dir.
- Erkekler yang, kadınlar yin'dir; bedenin üst kısmı yang, alt kısmı yin'dir; bedenin sağ yarısı yang, sol yarısı yin'dir; arka tarafı yang, ön tarafı yin'dir; dışı yang, içi yin'dir; qi yang, kan ise yin'dir.
- Batı ve güney yang, doğu ve kuzey yin'dir. Ateş yang, su ise yin'dir.

Madde yin ve yang'ın dönüşümleri olmadan var olamaz. Yin ve yang birbirlerini etkileyip birleştiğinde, yaratım ve üretimi ortaya çıkarırlar. Birbirlerini itip ayrıldıklarında, değişim ve dönüşümü yaratırlar.

Yukarıdaki detaylandırmalar yin ve yang'ın temel özellik ve etkileriyle ilgilidir. Daha derine inerse, yang'ın içinde yin, yin'in içinde de yang vardır. Yang'ın içindeki yin'in yine yang'ı, yin'in içindeki yang'ın de yine yin'i vardır. Yin ve yang arasındaki karşılıklı sarılma sonsuza kadar devam eder.

Batılılar için yin-yang yeni bir kavramdır. Özellikle Çin kültürüyle ilgili olan birçok insan bu kavramı çekici ve mantıklı bulmaktadır. Çinliler içinse bu kadim bir teoridir. İnsanlar bir gün hava bulutlu olduğunda "Bugün yin günü" diyebilirler. Ancak yine de

birisi bu kavramlar hakkında konuştuğunda, Çinliler o kişinin, bunları düşündüğü için çağdışı ya da garip olduğunu söyleyebilir.

Teori bazen anlaşılmaz olabilmektedir, çünkü eski zamanlardan beri öğretmenler bu kavramları gereksiz bir biçimde mistikleştirmişlerdir. Modern bilim çağına girdiğimiz için bu mistik durum da kavramın demode izlenimi vermesine neden olmaktadır. Bu bakış açısını birleştirerek Çin geleneksel bilim ve felsefesinin bazı alimleri, yin-yang teorisini materyalizmin basit bir görüşü olarak tanımlamışlardır. Tüm bu fikirlerin tartışılması gerekmektedir.

Emei Qigong, yin-yang teorisinin materyalizmin ilkel bir görüşü olduğunu düşünmemektedir. Yin-yang hâlâ tüm fenomenleri açıklamak için kullanılabilir en iyi teoridir. Ancak birçok kişi ve metin bu iki kelimenin anlamını kafa karıştırıcı hale getirmiştir. Yin ve yang'ın yerine yeni kelimeler koyabilsek gerçekten muhteşem olurdu. Fakat şimdiye kadar anlamlarına uygun daha iyi ya da daha uygun kelimeler bulunamamıştır. Bu yüzden de bu kadim terimlerin kullanımını devam ettirmektedir.

Bu evrenin tek bir kesin doğrusu vardır. Bunun haricinde, bu doğruyu tartışmanın yolları ve onunla ilgili bakış açıları farklılık gösterir. Eski zamanlarda, yin-yang teorisini Çin geleneksel bilimleri ve sosyal bilimlerin çerçevesi içindeki konuları ve sebepleri açıklamak için kullanılan bir araçtı. Bu kavramın yaşının, kozmosun nihai doğrusunu ne kadar iyi gösterdiği üzerinde bir etkisi yoktur. Başka bir deyişle bugünün yararı için kadim bilgeliği kullanmaktayız. Bunu belirterek yin-yang kavramını kullanmaya devam edebiliriz. Doğayı ne kadar mükemmel tarif ettiği göz önünde bulundurulduğunda, bu kavramın derin anlamı sonsuza kadar yaşayacaktır.

3 Taiji

Taiji “büyük sınır” anlamına gelir. Tai “büyük,” ji ise “sınır” demektir.

Bunu şöyle düşünebiliriz: Bir sayfa beyaz kâğıt hayal edin. Sonra kâğıdın üzerinde bir damla mürekkep düşünün. Nokta oluşur oluşmaz kâğıtta farklılıklar ve görecelik oluşacaktır -mürekkep olan ve mürekkep olmayan. İşte taiji budur. Bir sınır olduğu için göreceli kuvvetler vardır. Aşağıda okuyacaklarınız basitleştirilmiş, ayrıntılı açıklamalardır.

Taiji'nin sembolü dairedir ○. Dairenin içi ve dışı birbirine görecelidir.

Ya dairenin içindedir ya da değildir. Dairenin içindeki alan doğum sonrası hale aittir, varlığı* temsil eder, yani yin'dir. Dairenin dışındaki alan doğum öncesi hale aittir, var olmayı (hiçlik, yokluk)** temsil eder, yani yang'dir. Bu yüzden taiji doğum öncesindeki yokluk hali ile doğum sonrası varlık halinin birleşiminden oluşmaktadır. Doğum öncesi, veya wuji, o mürekkep damlasından önceki kâğıt gibidir. Beyaz kâğıt boştur, üzerinde hiçbir şey yoktur. Üzerinde mürekkep dairesi görünmeye başladığında, varlık başlar ve doğum sonrası taiji ile birlikte değişimler oluşur. Kısaca wuji, taiji'yi doğurur. Her şey yokluk halinden var olur ve varlık ile yokluk arasında dönüşüm gösterir.

* Existence

** Non-existence

İnsanlar yanlışlıkla Taiji'nin dairesini sıfır zannederler. Bunun nedeni, dairenin sıfır rakamına (0) benzetilmesidir.

Taiji'nin kaynağı ○ iken, etkisi aslında 1'dir.

Taiji'nin dairesi, doğum öncesi haldeki “qian” trigramıdır. “Değişimler Kitabı” veya “Yi Ching”in söylediği gibi “Qian bir dairedir.” Big Bang sonrası gök doğdu ve bir gibi düzleşti, bu yüzden ona “Bir Yang” denir. Rakamlarla ifade etmek gerekirse, Taiji (0) c'eğil, (1) olmalıdır.

Dairenin içi ve dışı konusunu biraz ayrıntılandıralım: Dairenin içindeki her şey “yin,” dışındaki her şey ise “yang”dır. Bu bağlamda yang boşluğu ve hiçliği temsil eder. Bu “yang” boşluğu ve yok olma hali hayali bir varlığı doğurur ve bu da “yin”dir.

Yin daire şeklinin kendisidir. Daire var oldukça, yer sınırlaması ve sınır vardır. Haliyle bu dairenin kaynağı ○'dir ve yang'dır.

Etkisi “1”dir ve yang'den meydana gelir. Bu nedenle “Bir yang'den doğdu” denilir. Bir tek sayı olduğu için, kimileri bu daireye “bir yang” derler. Aslında bu daire ne wuji ne de taiji'dir. Hem wuji hem taiji'dir. Doğum öncesi ile doğum sonrası arasındaki kapıdır.

Wuji'den sonra ve taiji'den önce, doğum sürecinin gelişim aşaması vardır. Bu aşama farklı okullar tarafından “harmanlanmış kökenlerin enerjisi” olarak adlandırılır ve görünmez, boş, ince duyarlılıkla algılanabilen mikro maddeyi içerir. Bunun anlamı tüm nesnelere kökenlerinin karışmış ve içi çe geçmiş olduğudur. Dört tane dönüşümsel aşama bulunur.

Harmanlanmış kökenlerin enerjisi wuji'den gelir ve wuji'yi (var olmama -yokluk- hali) taiji'ye (var olma) dönüştüren süreçler aşağıdaki adımlardan oluşur:

1. Enerjinin henüz görülemediği “büyük değişim”

* The Book of Changes

2. Enerjinin devreye girişinin başladığı “büyük inisiasyon” (kabul)
3. Şeklin oluştuğu “büyük başlangıç”
4. Maddenin oluştuğu “büyük element”

Sonuç olarak enerji varlığın taiji haline ulaşır. Sadece taiji dairesi doğduktan sonra varlık yokluğu oluşturmaya başlar. Taiji sembolünün anlamı budur. Taiji'nin yin ve yang'ın annesi olduğu söylenmektedir. Klasik tabirle, taiji “iki şekil” doğurmaktadır. Bu iki şekil yin ve yang'dır. Yin ve yang dairenin “1” rakamından doğarlar ve “2” olurlar.

Doğru çizimler şöyledir: ☯ , ☯

☯ doğum öncesinin doğum sonrasını oluşturduğu dönüşüm sürecini gösterir.

☯ ise doğum sonrasının doğum öncesine geri dönüşümünü gösterir. Bu iki şekil zıt anlamları temsil ederler ve ikisi de doğru bir biçimde çizilmiştir.

Taiji sembolünün doğru olmayan iki çizimi vardır: ☯ , ☯

Sembolün içindeki iki küçük nokta, ● ve ○ taiji sembolünde safi yin ve safi yang olarak adlandırılır. Yang'ın içinde yin, yin'in içinde yang olduğu anlayışını temsil eder. Taiji sembolünün ortasından geçen yatay bir çizgi çeker ve sembolü iki yarıya bölersek, hem ☯ hem de ☯'de üst yarıda yin'den fazla yang, alt yarıda ise yang'den fazla yin olduğunu görürüz.

● veya ○, yani safi yin ve safi yang tarafından verilen kısıtlama olmadan, yang durmaksızın yükselecek, yin de limitsiz bir biçimde alçalacaktır. Kısaca ayrılmış olacaklardır. Birbirleri olmadan doğum yapmaları ve büyüme sağlamaları mümkün değildir. Yani aşırı yin'deki yalın ○ ve aşırı yang'deki yalın ●, yang'ın sınırsızca yükselme ve yin'in sınırsızca alçalma eğilimini kontrol eder.

Tüm bu bilgiler taiji sembolünü ☯ veya ☯ şekilleriyle ifade etmenin neden yanlış olduğunu daha kolay anlamamızı sağlamaktadır.

Bu çizimler sembolü üst tarafta yang'den fazla yin ve altta yin'den fazla yang varmışçasına göstermektedir. Mantıksızlık burada başlamaktadır, çünkü yang'ın doğası yükselmek, yin'in doğası ise batmaktır. Kısacası, taiji sembolü dairenin üst tarafında yang alanını daha büyük göstermelidir.

Taijiyi anlamak kadar onu doğru biçimde sunmak da önemlidir. Bunu iyi öğrenmelisiniz, çünkü yanlış çizimler, sembolün anlamlarını bilen insanların size güvenlerini yok edebilir.

Kaotik doğum öncesi haldeki wuji enerjisinin “harmanlanmış kökenlerin enerjisi”nden önce geldiğini anlamak da önemlidir. Wuji kendi içinde göreceliği olmayan bir enerjidir, bu yüzden bir sembolle göstermek imkânsızdır. Wuji'nin göreceliği taiji ve doğum sonrası enerjiye verdiği referanstadır. Bu göreceliği ve iki yönlü döngüsel süreci göstermek için genellikle rakamları kullanırız:

Vakum, Wuji kaotik hali <- -3<- -2<- -1<- 0 -> 1-> 2-> 3->100'lerce — milyarlarca değişim
<-----0----->

Evren yokluktan var olmuştur. Kendini geliştirme ve uygulama yapmanın amacı varlıktan yokluğa dönmektir. Ancak wuji'nin enerji olduğunu ve genellikle doğum öncesi qi veya doğum öncesi enerji olarak anıldığını bilmemiz gereklidir.

Wuji ve taiji arasındaki benzerlik ikisinin de enerji hareketleri olmasından kaynaklanır. Ancak doğaları ve özleri itibariyle farklılık gösterirler. Bu nedenle Emei Qigong'un evren görüşü, uygulama ve geliştirme yöntemleri ve insanlık ve madde ile ilgili bölümleri enerji biliminin tartışmasını içermektedir. Bu konuların her biri ve daha fazlası Emei Qigong Seviye II eğitimi “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek”te verilmektedir.

3

Qigong'u Geliştirmek için Doğru Zamanlama

Dünyada yaşıyoruz ve burada zaman çok etkili. Zamana dikkat ettiğimizde faydalarını alıyoruz. Zaman, qigong'un geliştirilmesi ve uygulaması da dahil olmak üzere her şeyi etkilemekte.

Bazıları, qigong'larının doğru zamanlamayı bir etken olarak görmediğini söylerler, ama onların bahsettiği kendiliğinden oluşan uygulamalardır. Farkında olmasalar da bu uygulamaların zamanlamayla ilgisi bulunmaktadır.

Kadim Çinliler doğru zamanlama bilimine önem vermişlerdir. Konu ister qigong olsun, ister tıp, eğitim veya iş, zamanlama konusunda çok titiz olmuşlardır. Qigong uygulama ve geliştirme bilimi düşünüldüğünde, zamanlama uygulama tecrübesiyle kazanılmış anlayışlar üzerine dayandırılmıştır.

Evren farklı çağlarda, yüzyıllarda, yıllarda, mevsimlerde, aylarda, yönlerde, bölgelerde ve günün farklı zamanlarında değişik nitelik ve miktarda qi sunar. Minyatür evren olarak düşünebileceğimiz insan bedeni bu evrensel qi'nin yasalarına uyum gösterdiği zaman, negatif enerjinin araya girişini ve verdiği rahatsızlığı önleyebilir ve pozitif enerjiyle eşlenebiliriz.

İşte bu yüzden kadim Çinliler gelişim ve uygulamalarının zamanlamasına dikkat göstermişlerdir. Ancak her okul zamanlama konusunda aynı şeylere inanmamaktadır.

Gök ve insanın bir olduğu anlayışını vurgulayan okullar, geliştirme ve uygulama için 23.00-01.00 ve 11.00-13.00 saatleri arasındaki en faydalı zamanlar olduğunu söylemektedir. Bu iki periyod yin enerjisinin yang enerjisine veya yang enerjisinin yin enerjisine dönüştüğü zamanlardır. 23.00-01.00 arasında yin enerji alanı en üst seviyeye ulaşır ve yang enerjisi ortaya çıkmaya başlar. 11.00-13.00 arasında ise tam tersi olur: Yang enerji alanı en üst seviyesine ulaşır ve yin enerjisi ortaya çıkmaya başlar. Bu saatler arasında uygulama yapmak insan enerjisinin doğal enerjilerle uyum içinde olmasını sağlar ve bu da en iyi verimi almanıza yardımcı olur.

Ancak bazı okullara göre insanlar 6 yang saati içinde uygulama yapmalıdır. Çin günü 24 saat yerine 12 saatten oluşur ve her bir Çin saati iki saat uzunluğundadır. Yang saatleri 23.00 ile 11.00 arasındadır. Bu okullar 6 yin saati içinde uygulama yapmanın yararlı olmadığını belirtmektedir. Yin saatleri 11.00 ile 23.00 arasındadır.

Bu görüşü savunmalarının nedeni altı yang saatinin yang enerjisi için artış dönemi olmasıdır. Yang enerjisi doğası gereği artış ve gelişimdir, yani bu saatlerde uygulama yapmak beden içindeki doğum öncesi enerjini hareket ettirmeye yardımcı olabilir. Altı yin saati ise yin enerjisi için artış dönemidir ve yin enerjisinin doğası her şeyin bozulup çürümesine izin verir. Yani bu saatler uygulama yapmak için uygun değildir.

Profesyonel uygulayıcı ve geliştiriciler, ayrıca herhangi bir hastalık yaşayanlar, uygulama zamanına karar verirken bu bilgileri kullanabilirler. Ancak tabii ki herkes bu zamanlarda uygulama yapamayabilir.

Çoğu insan günlük planlarını iş, ders ve aile hayatı üzerine kurgular. 23.00-01.00 saatleri arasında uyurlar, 11.00-13.00 saatleri arasında öğle yemeklerini yerler. Dolayısıyla bu saatlerde uygulama yapmalarında ısrar etmek pek pratik değildir.

Hemen hemen aynı saatlerde uygulama yapmak oldukça yararlıdır, çünkü beden bir süre sonra buna alışır. Böylece beden ve zihin rahatlama haline rahatça geçebilir. Enerji daha kolay hareket eder ve kişi huzurlu hissetmeye hazır olur. Kısacası mümkünse uygulama yapmak için kendinize bir saat belirleyin ve bu saate bağlı kalın.

Beden ve zihin geceleri daha sakin olma eğilimindedir ve rahatsızlık verici etmenler bu zaman diliminde daha azdır. Yani hareketsiz qigong'u uyumadan önce uygulamak yerinde olur. Sabahları her şey uyanır ve harekete geçer. Bu yüzden hareketli qigong için uygun saatler sabah saatleridir.

Genellikle günde bir ya da iki defa, 15 dakikadan 1 saate kadar bir süre uygulama yapılması tavsiye edilir. Tabii ki daha fazlası daha iyidir. Eğer bu mümkün değilse, kişi haftada en az iki ya da üç defa uygulama yapmalıdır.

Kanser gibi ciddi hastalıkları olan insanlar uygulama zamanlarını aşamalı olarak günde üç-beş saate kadar çıkarmalı ve en iyisi gün içinde üç ila beş defa uygulama yapmalıdırlar.

4

Qigong'u Geliştirmek için Doğru Yer Seçmek

Profesyonel gelişim uygulayacıları neden dağlarda yaşamayı tercih ederler? Genellikle iki nedenleri vardır: Birincisi dünyevi işlerin karmaşıklığından uzak durmak, ikincisi dağların, suların ve ormanların temiz havası ve güçlü enerjisiyle çevrili bir halde yaşamak.

Yi Jing veya *Değişimler Kitabı*'na göre, "Dağlar ve göller enerjile ilişkilidir." Bu doğrudur. Yeşil tepeler ve temiz sulara sahip yerler birçok yeteneğe sahip insanları ortaya çıkarırken, kıraç dağlar ve asi sularla çevrili yerlerin sinsi ve hileci insanları ortaya çıkardığını söyleyebiliriz. Bunun nedeni değişik yerlerdeki doğal qi miktarının farklılığıdır. Dağlık bölgeler ve temiz suyla dolu araziler bu özellikleri taşımayan diğer yerlerden daha fazla doğal qi içerirler. Bir yerin enerjisi, qigong uygulamasanız bile fark görülmez şekilde sizi etkiler. Güçlü pozitif enerjinizi besleyebilir veya negatif ve/veya yıkıcı enerjinizi artırabilir.

Bunlara inanmakta güçlük çekiyorsanız, jeolojik kayıtları araştırabilir veya haberlerdeki öyküleri düşünebilirsiniz. Örneğin Çin'de, içinde yaşayan insanların uzun ömürlü oluşlarıyla bilinen bir köy, birçok resmi görevlinin doğduğu bir köy, ünlülerin memleketi olan bir köy, insanların ilginç hastalıklarıyla tanınan bir köy, bir pigmeller köyü, suçluları besleyen bir köy ve içinde yaşayan insanların belirli özelliklere sahip olduğu pek çok diğer köy bulunmaktadır.

İnsanlar bunun nedeninin farklı yerlerin farklı yiyecek, içecek kaynakları, farklı hava özelliği ve farklı iklime sahip olmalarından kaynaklandığını düşünmektedir. Bu etmenlerin oralarda yaşayan insanların enerjisini etkilediğini söylemektedirler. Ben, yukarıda verilen etmenlerin inandırıcı nedenler olduğunu düşünmüyorum. Sadece tek bir doğru neden vardır. Eğer ayrıntılı olarak düşünürseniz, belirli bir yerin farklı enerji alanlarının o yere ait toprak, taş, ağaç, su, ürünler, hava ve güneş ışığı yaratmak için bir araya geldiklerini görürsünüz. Bu etmenler etkilendikçe, onlar da o yerin birleşik enerji alanlarının nitelik ve niceliğini etkilerler. Dolayısıyla bir yerin doğal enerjisi orada yaşayanları neden etkilesin ki diye soracağımıza, neden etkilemesin ki diye sormalıyız? Asıl garip olan, insanların içinde yaşadıkları enerji alanları tarafından etkilenmemeleridir.

Enerji alanları insanların bilinçlerini etkileyen tek enerji türü değildir. Duyular yoluyla alınan farklı türde enerji bilgilerinin bilinçaltında kaldığı oldukça açıktır. Şimdilik anlamamız gereken, belirli enerji çevrelerinde yaşamının gelişimin durumunu hem pozitif hem de negatif anlamda etkilediğidir. Bir kişi, tüm bunları bildiğinde, yaşayacağı yeri nasıl seçmez?

Kişi qigong'u geliştirir ve uygularsa, tüm bedeninin enerji sistemi uygun zamanlarda açılır ve kapanır. Bu durum, doğanın enerji alanıyla iletişimi kolaylaştırır. Kişi kendini geliştirirken, doğal alanlarla iletişim yeteneği günlük yaşamdakinden daha yüksektir. Yani güçlü pozitif enerji alanı bulunan bir yerde uygulama yapmak, zihninizin ve bedeninizin doğanın enerji alanıyla uyum içindeki enerjyi alma yeteneğini hızlandırır ve kuvvetlendirir. Bunun önemini anlamak oldukça kolaydır.

Gök ve Yer hepimize çok iyi ve çok yüksek enerji sunar, ancak çoğu insan bunu kullanmaz. Bunun yerine haplar ve ilaçlar kullanarak enerjik hallerinin daha da aşağı seviyelere düşmesine neden olurlar.

İnsanlar doğal yüksek enerjilerini kullanmazlar, çünkü ona sahip olduklarının farkında değillerdir. Şimdi bunu size açıkladığıma göre, artık karar sizin. Eski bir söz şöyle der: “Usta öğrencilerini sadece doğru kapıdan girmeye yönlendirebilir. O andan sonra geliştirme ve uygulama tamamen bireye bağlıdır.” Sizi doğru kapıya yönlendirsem ancak siz içeri girmezseniz veya size bir şeyi geliştirmeyi öğretirsem ancak siz kendinizi başka bir şeyle özdeşleştirirseniz, o zaman size kimse yardımcı olamaz. Hepsi sizin elinizde.

Peki, qigong’u geliştirmek için nasıl bir yer seçeceksiniz? Örneğin ağaçları düşünelim. Beş Element Teorisine göre ağaçlar beş kategoriye ayrılır. Dut ağaçlarının doğası ağaç’tır, çam ve selvi ağaçlarının doğası ateş’tir, okalıptüs ağaçlarının doğası toprak’tır, akkavak ağaçlarının doğası metal’dir ve herdemyeşil mazılarının doğası su’dur. Belirli hastalıklara sahip kişiler, belirli tür ağaçların yanında uygulama yaparlarsa, ağacın enerjisi karşılık gelen iç organların işlevlerini düzenleyebilir. Qigong terminolojisinde buna “qi’yi qi ile beslemek” denir. Bunu yapmak farklı hastalık türlerine sahip insanlar için çok faydalıdır.

Tüm yaşam formlarının çevrelerinde kendi biyolojik alanları olduğunu biliyoruz. İnsanların biyolojik alanları olduğu gibi ağaçların da vardır. Eğer benim “güçlendirme”mi (empowerment) aldıysanız, o zaman bu alanları görmeniz daha da kolaydır. Farklı yaşam formlarını çevreleyen farklı renklerde auraları görebilirsiniz. Örneğin akkavak ağacının aurası beyaz renktedir. Qigong teorisine ve uygulamalı gözleme göre, akciğerlerin enerjisi de beyazdır. Dolayısıyla qigong’u bir akkavak ağacının yanında geliştirirseniz, benzer enerjiler birbirini besleyecek ve akkavak ağacının enerjisi akciğerlerinizin enerjisine yardım edecektir.

*Bitkilerin Gizli Yaşamı***nda da belirtildiği gibi, birisi bitkilerin duygusal aktivitelerini ölçmek için düzenlenen bir deney

* The Secret Life of Plants, Thompkins, Peter and Christopher Byrd, Harper & Row, NY, 1973.

gerçekleştirmiştir. Araştırmacı bunu yapmak için ateş ile bir saksı bitkisinin yapraklarını yakmaya karar vermiştir. Yaprakları yakmadan önce, yani sadece yapacağı eylemi düşünürken, bitkiye bağlanan bir yalan makinesi insanların büyük bir tehlike altında olduklarını hissettiklerinde gösterdiği şekillere benzer şekiller ortaya çıkarmıştır.

İkinci bir deneyde araştırmacı içinde aynı tür bitkiler olan iki saksıyı birbirine yakın bir şekilde yerleştirmiştir. Ardından bir asistanından, bitkilerden birini vahşi bir biçimde parçalamasını istemiştir. Bitki parçalandıktan sonra, araştırmacı dokunulmamış bitkiyi başka bir odaya almış ve yapraklarını yalan makinesine bağlamıştır. Birçok kişiden odaya girmesi ve bitkinin yanına doğru yürümesi istenmiştir. İnsanlar yanında yürürken bitki herhangi bir tepki göstermemiştir. Ancak diğer bitkiyi parçalayan asistan odaya girdiğinde yalan makinesinin iğnesi büyük korku yaşayan bir insanda verdiği sonuçları vermiştir. Bu deney bitkilerin de duygusal tepkileri ve hafızaları olduğunu göstermektedir.

Çin tıp doktorları tarafından nesilden nesle aktarılmış eski bir söz vardır: “Hayvanlar kan ve ete sahip duygusal yaşam formlarıdır, bitkiler ve ağaçlar ise duyguları olmayan yaşam formlarıdır.” Bu deneyin ışığında, bu sözün gerçekten de yeniden gözden geçirilmesi gerekmekte.

Tüm maddelerin bir hayatı vardır, sadece bu hayatın ifade edilişi farklıdır. Bu yüzden hissettiklerini kolayca algılayamıyoruz diye bitkileri duygusuz olarak sınıflandırmamalıyız. Özellikle ağaçlar, harika bir sakinliğe sahiptirler ve büyürken gök ve yerin pozisyonuyla uyumludurlar. Kökler yerden enerji alır ve yukarı doğru büyüyen gövde gökten enerji alır. Ağaçların yaşam uzunluğu genellikle insanlardan fazladır, hatta bazı ağaç türleri binlerce yıl yaşayabilir. Ağacın yaşam enerjisi ne kadar kuvvetli olursa, hatırlama, tanıma ve gök ve yer’in enerjilerini özümseme kapasitesi de o kadar kuvvetli olur. Aynı şekilde enerjisi ne kadar

kuvvetli olursa, etrafına da o kadar çok enerji salar. Yani ağaç dikmek ve alanları yeniden ağaçlandırmak gelecek binlerce yıla fayda vermek demektir. Çevreyi güzelleştirmekten ve atmosferi arındırmaktan çok daha fazla anlamları vardır. Ağaçların gök ve yer'den dönüştürdükleri enerji insanların fizyolojik sağlığına doğrudan fayda sağlar, duygusal değişimlerini düzenler ve psikolojik olarak sağlıklı olmalarına yardımcı olur.

Farklı türde ağaçlar altında uygulama yapmanın karşılıklı olarak hem ağaçlara hem de insanlara faydalı olduğu anlayışını ihmal etmemeliyiz. Uygulama yapılacak yeri seçmeyle bağlantılı olarak daha fazla bilgi, Seviye II eğitimi, 4 Sütun'un Temelleri (*Rudiments of Four Pillars*) altında Beş Element bölümünde verilmektedir.

5

Ağaçlardan Qi Toplamak

İnsanlar bazen ağaçlardan enerji toplamak için özel bir geliştirme yöntemi olup olmadığını soruyorlar.

Qigong uygulayıcılarının kadim zamanlardan beri birçok enerji toplama ve kendini geliştirme yöntemi olmuştur. Bu tekniklerden bazıları makbul, bazıları da ahlaka aykırıdır. Farklılıkları anlamak ve ayırmak önemlidir.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, bitkilerin duygusal tepkileri ve hafızaları vardır. Bu uzayda onlar da bizim gibi yaşam formlarıdır. Özel yöntemler kullanarak enerjilerini toplarsanız, kendi çıkarınız için onlardan çalmış olursunuz. Bunu yaptığınızda bir yaşam formunu öldürüyor veya zarar veriyorsunuz, aynı zamanda kendiniz için de negatif karma yaratıyorsunuz. Bu nedenle ortodoks qigong okulları bitki enerjisini toplamak için belirlenmiş yöntemleri kesinlikle yasaklar.

Yine de ortodoks qigong okulları insanlarla ağaçlar gibi bitkiler arasındaki enerji değiş tokuşunu desteklerler. Bu alışveriş doğaldır ve herhangi bir özel teknik gerektirmez.

“Çam ağacı kadar uzun yaşayan” insan diye bir sözümüz vardır. Çünkü, çam ağaçları gök ve yer’den tüm beş element enerjisini almışlardır ve bu onlara kuvvetli dirilik ve uzun bir yaşam verir. Bu nedenle sağlıklı ya da hasta bir haldeyken, bedeninizi ve zihninizi düzenlemek için çam ağaçlarının altında qigong uygulamaları

yapabilirsiniz. Bu ağaçların erken dönemlerinde veya orta yaşlarındaiken altlarında uygulama yapmak insanlar için çok yararlıdır. Bu yöntem tüm insanlar için uygundur. Ancak son bölümde belirtildiği gibi eğer hastalığınız varsa belirli tür ağaçların altında uygulama yapmak size da fayda sağlar.

İnsanlar ve ağaçlar arasındaki qi alışverişi doğa kanunlarını izler. Dikkat ederseniz, bir enerji alışverişinden bahsetmekteyim, enerji almak ve toplamaktan değil. Yaşayan başka bir canlıdan enerji almak ve toplamak hırsızlık ve erdem kaybıdır. Eğer bir ağaçtan bir parça enerji toplarsanız, bir parça erdem kaybedersiniz. Erdem kaybetmek negatif karma yaratır ve sonunda bunu geri ödemek zorunda kalırsınız.

Ağaçlarla enerji alışverişini nasıl yapacağınızı merak ediyebilirsiniz. Bölüm II-4’de belirtildiği gibi, bitkilerin duygusal varlıkları ve fark etme, hatırlama yetenekleri bu alışverişin temelini oluşturur.

Annem Budizme inanır. Tüm hayatı boyunca çiçekler ve bitkilere düşkün olmuştur. Ben bir çocukken onu sıkça avluda çiçeklerle konuşurken görür ve anlam veremezdim. Bir gün ona “Anne, ne yapıyorsun?” diye sordum. Bana çiçeklerle konuştuğunu ve duygularıyla iletişim kurduğunu söylemişti. Bu kafamı daha da karıştırmıştı; ne demek istediğini anlayamadım. O zamanlar çocuktum, ancak bunu yetişkinler bile anlamakta güçlük çekiyorlar.

Çocuksu merakımla devam ettim ve ona “Çiçeklerin ağız veya kulakları yoktur. Nasıl konuşup dinleyebilirler ki?” diye sordum. Annem güldü ve bana küçük, zayıf bir çiçeği göstererek “Oğlum, bir çiçek de Buda’nın doğasına ve akıllı duyularına sahiptir. Buda’nın doğası sayesinde iletişim kurabilirler ve insanlarla duygu alışverişinde bulunabilirler. Onlarla konuşmak için kalbini, aynı zamanda ağızını kullanabilirsin, ama ikisini birden kullanman en iyisidir. Eğer inanmıyorsan bu çiçekle bir süre konuş. Kalbin

samimi, sözlerin dürüst olmalı. Birkaç gün sonra bu çiçek daha kuvvetli olacaktır,” dedi.

Çocuklar masumdurlar, bu yüzden o çiçekle konuşmaya başlamak benim için kolay olmuştu. Çoğunlukla lütufkâr kelimeler söylüyordum. Birkaç gün sonra çiçeğin gerçekten de serpildiğini gördüğümde çok şaşırılmışım. Sadece eğlence olsun diye konuşmaya birkaç gün daha devam ettim ve çiçek daha da canlandı. Sadece canlanmakla da kalmadı, en uzun çiçeklenme dönemini yaşadı.

O günden sonra, belirsiz ve anlaşılması güç de olsa, çocuk kalbimde benimle yaşıt çocuklar tarafından normalde tasavvur edilmeyen soruları düşünmeye başladım. Özellikle de annemin söylediği ve sonsuza kadar kalbime kazınan o sözü çok düşündüm: “Çiçek Buda'nın doğasına sahiptir.”

Şefkatli annem benim ilk öğretmenimdi. Buda'nın doğasındaki derin gerçeği yani her şeyin eşit olduğunu bana o öğretti. Büyüdükten sonra, daha fazlasını gördüm ve derinden hissettim, o zaman annemin ve benim geçmiş yaşamlarımızda karmik bağlantılarımız olduğunu anladım.

Bu anlattıklarım benim kişisel deneyimlerimdi. Eğer inanmıyorsanız eve gidip bahçenizdeki bitki ve çiçeklere kutsayıcı sözler söyleyebilirsiniz. Sözleriniz ve zihinsel çabanız iletilen bilgilerdir. Bunu yaparsanız tüm bitkilerin bir zekâsı olduğunu keşfedeceksiniz.

İnsanların merhametli kalpleri, erdemleri, kararlılıkları ve kendi hastalıklarını tedavi etme inançları olursa, en içten biçimde ağaçların yanında uygulama yapabilirler. Bunu büyük ölçekte söylersek diyebiliriz ki kararlılığımız, güvenimiz ve içtenliğimiz gök ve yer'i harekete geçirebilir ve ruhları ağlatır; bunu küçük ölçekte söylersek diyebiliriz ki ağaçlara pozitif enerji aktarabiliriz.

İnsan bedeni, uygulama süresince açılan ve her biri güçlü noktalara ve özel hassasiyete sahip, akupunktur noktalarını ve duyu-sal organlarını açar. Bu nedenle ağaçların beş element enerjileri

doğal olarak bedene akar. Bu karşılıklı faydalar ne görülebilir ne de dokunulabilir, ancak bir süre sonra kolayca anlaşılır olurlar. Bir grup halinde uygulama yapmak karşılıklı olarak hem grup için hem de ağaçlar için faydalıdır. Ben Çin’de yaşarken, ülke genelindeki Emei Qigong öğrenim merkezlerinden bu konu hakkında sıkça raporlar alırdım.

Örnek bir vaka verirsem; 1993’te bir gün, Changzhou şehri Emei Qigong Araştırma Enstitüsü müdürü, şehir parkı yöneticisini Emei Qigong merkezine getirdi. Park yöneticisi beni görür görmez, “Ziyaretimin iki amacı var. Birincisi size şükranlarımı sunmak, çünkü qigong öğrenim merkezleriniz parkımızdaki iki koruyu kurtardı; ikincisi umarım bana bunun ardındaki bilimsel mantığı anlatabilirsiniz,” dedi.

Ayrıntılı bir sohbet sonrasında, parklarında günbegün kuruyan ve sararan bir kuru olduğunu öğrendim. Birçok kurtarma çabası yetersiz kalmıştı. Ancak şans eseri, şehirdeki Emei Qigong öğrenim merkezi öğrencilerine o koruda uygulama yaptırıyordu. Birkaç hafta sonra ağaçlar tekrar yeşermeye başladı. Bir gün park yöneticisi bir araştırma turunda ekibiyle birlikte gezerken, öğrencilerin uygulama yaptığı alana geldi. Öğrenciler neler olduğunu anlattılar ve qigong uygulamalarının ağaçları kurtardığını söylediler. Park yöneticisi bunun bir şaka olduğunu düşündü ve şakayı sürdürmeye karar verdi. Öğrencilere, “Şurada bir kuru daha var ve onun hali de bu koruyla aynı” dedi. Eğer kuruyan ve sararan ağaçları yine yeşertmeyi başarırlarsa bunun sadece şans eseri olmadığına inanacağını ve şükranlarını sunmak için merkezlerini ziyaret edeceğini söyledi. O günden sonra öğrenciler grup uygulaması yapmak için hastalıklı kuru alanına gittiler. Birkaç hafta sonra ilginç fenomen tekrar gerçekleşti. İşte bu yüzden yönetici Emei Qigong merkezini ziyaret etmiş ve şükranlarını sunmuştu.

İnsan bedeni minyatür evrendir. Kapalı sistem olarak kendini gösterdiğinde bedeni iki şekilde korur. Pozitif enerjisinin sızıp

gitmesine engel olur ve aynı şekilde negatif ve yıkıcı enerjilerin giriş bulmalarına izin vermez. Açık sistem olarak kendini gösterdiğindeyse, gök ve yer'in enerjisiyle iletişim kurabilir ve negatif iç enerjileri bedenden atar.

Özünde insan bedeninin mega sisteminin ve evrenin kuralları aynıdır ve onlara karşı gelemeyiz. Bu kuralları kasten bozarsak, evrendeki sonuç doğal felaketler olur. İnsanda sonuç ise insan yapımı felaketlerdir. Evren ve insanın mega sistemleri ultra mega bir sistem oluşturmak için birleştiğinde, doğal felaketler insan yapımı felaketlere, insan yapımı felaketler de doğal felaketlere neden olabilir. Kısacası qigong uygulamak için enerji toplamak kesinlikle yasaktır.

Qigong geliştirmenin nihai amacı evrenle bir bütün haline ulaşmaktır. Başka bir deyişle amacımız evrenin doğum öncesi enerjisini kendi enerjimizle birleştirmektir. "Doğaya dönüş" teriminin asıl anlamı da budur. İnsan ve evren arasındaki bağ temel ve kaçınılmazdır, üstelik çok önemli bir anlamı vardır.

Bazıları, yaptığımız her şeyde doğa kanunlarını izlemenin önemini belirtmenin kötümser olup olmadığını sorabilir. Ben öyle düşünmüyorum. Aslında insanoğlu doğayı belirli bir derecede değiştirebilir, ancak bu değişiklikler doğal değişimlerin kanunlarını anlamaya ve izlemeye dayanır. Doğa'nın kanununa karşı gelinemez. Nihai bir analizde diyebiliriz ki insanın evrende oluşturduğu değişimler doğanın kanununa yaratıcı birer adaptasyondur.

Kendi bedeniniz açısından düşünüldüğünde, enerji toplamaya dayanan yöntemler size bunu bugün, yarın ve hep yapmanızı söyler. Ne kadar çok enerji toplarsanız, o kadar çok akupunktur noktası açılacaktır -ta ki noktalar çok fazla açılana kadar. Neticede noktalar sadece açılacak, onları tekrar kapatmak zorlaşacaktır.

Eğer bu gerçekleşirse ciddi bir sorun yaşanır, çünkü doğal açılış ve kapanış döngüleri bozulacaktır. Dış negatif enerjiler ve hasta

insanların enerjileri sizin bilginiz dışında bedeninize girebilecek ve iç doğum öncesi enerjiniz de dışarı akabilecektir. İşte bu nedenle belirli bir süre boyunca enerji toplama yöntemleri uygulayanlar hasta bir kişiye yaklaşamaz, hastaneye gidemezler. Hatta birisinin onlara kötü enerji gönderdiğinden şüphe duyarlar. Bu insanların çoğu, diğerlerinin kendi enerjilerini çaldığını da düşünürler.

Aslında kimse size kötü enerji göndermiyor veya sizden enerji çalmıyor. Yıkıcı enerjileri emen ve doğum öncesi enerjiyi serbest bırakan sizsiniz. Bedeninizde güçlü pozitif enerji alanı bulunursa, dış negatif özellikli enerji alanları sizi rahatsız edemez. Ayrıca şifa uygulaması yaparken evrensel mantrayı devamlı söylerseniz, sizi negatif enerji almaktan koruyacaktır.

Bu yüzden qigong geliştirme doğal olmalıdır. Ağaçlardan, çiçeklerden ve çimenlerden enerji toplamak için yapay yöntemler uygulamayın. Enerji toplamak için tasarlanan yöntemlerin hilelerine kanmayın ve güneş, ay, dağlar, nehirler, denizler veya yer-yüzündeki başka bir şeyden enerji toplamayın.

Aynı nedenlerle hastalıkları belirlemek ve algılamak için bedensel duyularınızı kullanmayın veya evrensel enerji alırken enerji aktarmayın. Bu çok ciddi ve önemlidir.

Çin ve Amerika'da, bu hatalı yöntemleri uygulamanın neticesinde problemler yaşayan birçok insana yardımcı oldum. Bu insanlar uzun süren bir işkence yaşadılar ve bu işkenceyi kelimelerle anlatmak gerçekten çok zor.

Qigong'un Çin'deki her evde bilindiğini söyleyebiliriz. Qigong uygulayan oldukça çok insan var, gerçekten de çalışır ve uygularlar. İçlerinden birçoğu qigong'u hastaları iyileştirmek için kullanır. Hatalı yöntemler bazı yıllar popülerdi ve bu yöntemler birçok insanın son derece acı çekmesine neden oldu. Amerika'da, enerji aktarırken enerji topladıkları için benzer sorunlar yaşayan birçok

kişi bulunmakta. Ama neden bu tür problemler Amerika'da o kadar sık karşımıza çıkmıyor?

Sebebi, bu hatalı yöntemin Amerika'da doğru bir yönteme dönüşmesi değil. Üzerinde dikkatli düşünöldüğünde, bence bunun nedeni çok basit. Birçok insan bu tür yöntemleri öğrenmiş olsa da çok azı bunları gerçekten uygulamakta. Birçok insan bu yöntemler hakkında konuşmakta, ama gerçekten onları kullanmamakta. Yani çok az kişi resmen bu yöntemleri uyguluyor, uygulayanlar da çok az şifa verme seansları düzenliyorlar, sorunlar da nispeten azalmış oluyor. Bu tür bir problemi olan şifa vericiyle karşılaştığımda, onun gerçek bir uygulayıcı olduğunu biliyorum. Bu insanlar kendi yöntemleriyle zarar görüyorlar ve ben onlar için çok üzölüyorum.

6

Duyularınız Yoluyla Hastalıkları Belirlemek

Çin'de geçmişten günümüze, bazı okullar hastalıkları belirlemek ve tanımlamak için duyuları kullanmaktadır. Bu yöntemin bir yan etkisi, hasta kişinin tüm sorunlarının, bu sorunları belirleyen ve tanımlayan kişinin bedenine yansımadır. Daha açık şekilde anlatmak gerekirse, bu şifa vericiler birinin sorunlu bölgelerini belirleyip tanımladıklarında, bu sorunları kendi bedenlerinde hissediler ve bu bilgiyi kullanarak tanıda bulunurlar.

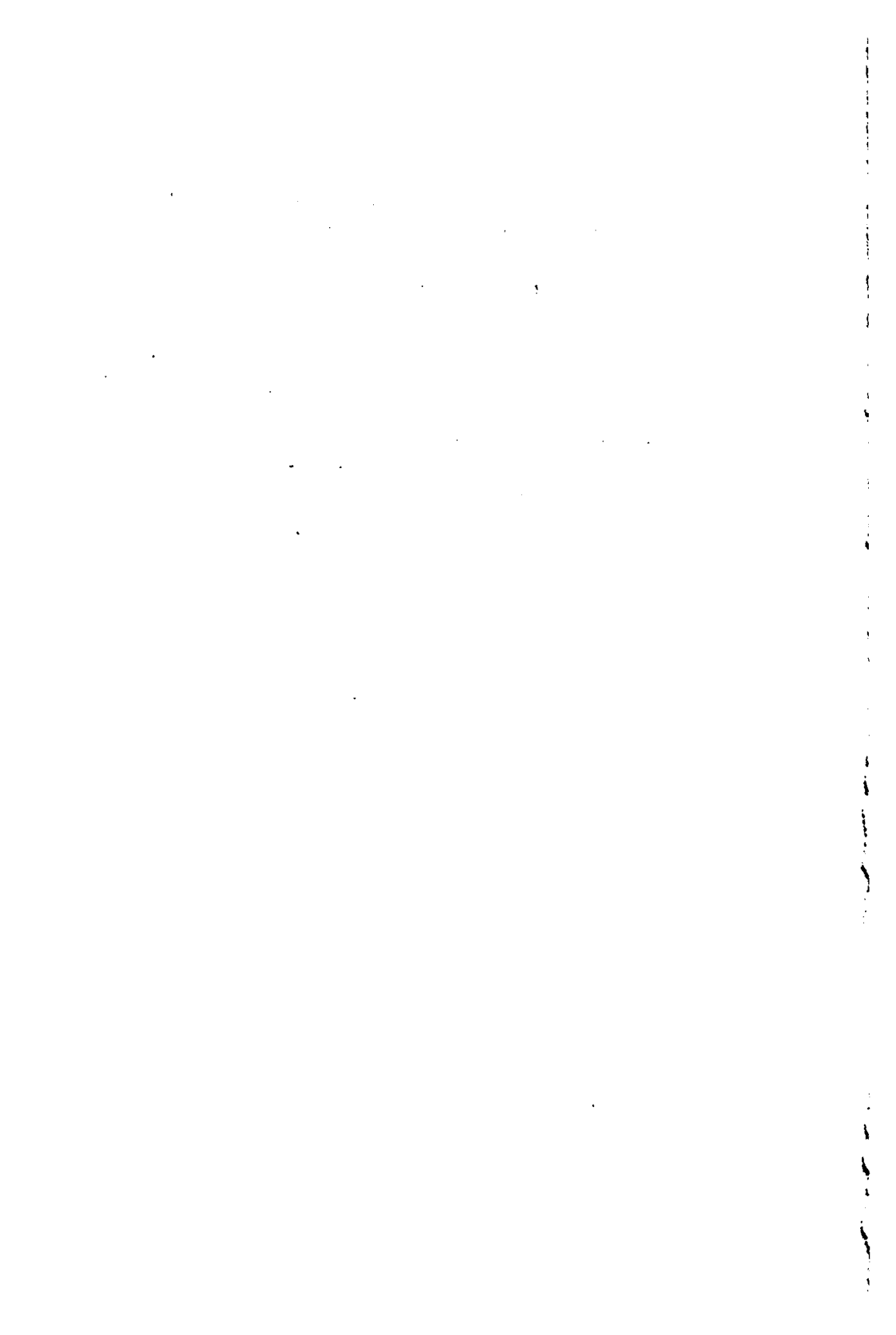
Bu, sorunlara tanı koymak için hatalı bir yoldur. Ayrıca altıncı his ya da ESP* sahibi olmak adına kendinizi eğitmek de hatalı bir yöntemdir. Eğer bedeniniz yoluyla hastalıkları algılama yeteneğini sıkça kullanırsanız, ağaçlardan qi topladığınızda olacağı gibi enerji alanınızı bozmuş olursunuz. Bir şifa verici şöret ve/veya kazanç uğruna, sorunları fark etmiş bir halde bu yöntemi kullanmaya devam ederse, bu yavaş gerçekleşen intihardan başka bir şey olamaz.

Bazı insanlar oldukça kesin olduğu için bu küçük tekniği seviyorlar. Tüm bozulmuş qigong yöntemlerinin ortak özelliği alt seviye yeteneklerin çok çabuk ortaya çıkmasıdır. Ancak bu tekniği kullanırken daha fazla bir yükselme elde etmek imkânsızdır. Ayrıca eğer bir şifa verici birisinin acılarını hafiflettiği için kendini beğenme hissine teslim olursa, çekilen acı istemdişi olarak şifa

* ESP (Extra Sensory Perception): Duyu dışı algılama.

verenin bedenine geçer. Diğer kişinin karmik hastalığı şifa vericinin önce merkez kanalına, sonra da enerji alanına aktarılır. Şifa verici bunu bilmez ve kısa sürede değiştirmemezse, sonuçta çok fazla hasta bilgi biriktirir. Bu durum iyileştirilmesi çok güç birçok ciddi hastalığa neden olabilir ve pişman olmak için artık çok geçtir.

Emei Qigong en büyük ve en ortodoks üç qigong okulundan biridir. Öyle ki en üst seviyenin büyük yöntemlerini öğretir, geliştiricilerini doğru yolun aydınlık rotasında yürümeleri konusunda yönlendirir ve geliştiricileri gerçekten aydınlanacakları daha üst bir seviyeye taşır. Son hedef bilgelik sahibi olmaktır. Üst seviyede, aydınlanmış olana bilgelik gelir. Alt seviyede, tüm varlıklara fayda sağlanır. İki birlikte büyük memnuniyet ve tatmin getirir.



BÖLÜM III



Yaşam Üzerine Genel Bir Tartışma



峨
嵋
氣
功

1

Mutluluğu Korumanın Yolları

Herkes acı çekmiştir. Hayatın olduğu yerde acı da vardır. Acı ve mutluluk daima birlikte var olurlar ve birbirlerinin zıttıdırlar. Eğer acı azsa, mutluluk çoktur. Mutluluk azsa, acı çoktur. Acı ve mutluluk aynı anda yaşandığında bile bu böyledir.

Zıtlar kutuplaşmalar olarak düşünülebilir. Duyguların deneyimi de dahil olmak üzere, kutuplaşmalar yaşam yolculuğunda hep vardır. Acı ve mutluluk arasındaki dönüşümler daimidir. Mutluluk bir anda ya da kademeli biçimde acıya dönüşebilir. Çin atasözü, “Aşırı mutluluk hüzün getirir,” bunu anlatır.

Acı da bir anda veya kademeli biçimde mutluluğa dönüşebilir. Bu durumu ifade eden Çin sözleri arasında “gözyaşları arasından gülmek” ve “şanssızlığın derinliklerinden mutluluk doğar” sayılabilir.

Acı ile mutluluk arasındaki daimi dönüşümler aslında pozitifdir. Bu duygular sadece tek bir yönde büyüseydi –mesela kişinin tek hissettiği acı olsaydı ve bu acı zaman geçtikçe daha da aşırı olsaydı- insan yaşama isteğini kaybedebilirdi. “Ölmeyi isteyecek kadar acı duymak,” Çin atasözünün ardındaki anlam budur. Bu nedenle acı ortaya çıkmadan önce onu önlemek için yapabileceğimiz ne varsa yapmalıyız. Acı çoktan ortaya çıkmışsa, en iyisi pozitif bir yön ve/veya sonuca yönelik çalışarak onu en kısa zamanda ortadan kaldırmaktır.

Gündelik yaşamda iki tür mutluluk yaşarız. Birincisi şöhret ya da kazanç edindiğimiz anda hissettiğimiz psikolojik sevinç. Tutkuları tarafından ele geçirilmiş durumda, insanlar bu basit mutlulukla yetinmezler. Genel kurala uyar, daha büyük ve daha kuvvetli mutluluk hisleri aramaya devam ederler. Bu genişleme esnasında acının tohumları atılır.

Mutluluğun ikinci türü cinsel ilişkiden kaynaklanan ve özellikle cinsel orgazm süresinde yaşanan hoş hislerdir. Genellikle fizyolojik olarak ortaya konur. Ancak cinsel orgazmın mutluluk hissiyle birlikte, açıklanamaz bir tür acı olmak zorundadır. Kişide meydana gelen kimyasal değişimler tarafından üretilen psikolojik hisler ve fizyolojik sürecin mutluluğu bu acıyı ortadan kaldırır. İnsanlar acıyı hissetmezler, çünkü acı o anda mutluluk olmuştur. Acı ve mutluluk neredeyse aynı anda meydana geldiğinde, mutluluk önce ortaya çıkmışsa, ardından gelen acı örtülür ve hissedilmez. İşte o anda, acı mutluluğun gölgesi gibidir. Mutluluğu genellikle takip etse de acı mutluluğun doğasını değiştirmek için ortaya çıkamaz.

İnsanların bilgileri, düşünme tarzları, düşünme süreçleri, tercihleri ve güdüleri farklı olduğundan; kişilerin aynı olay, zaman ve yer hakkında genellikle farklı algıları vardır. Tabii ki farklı algılar farklı duygusal tepkiler doğurur. Algı, temel olarak beş duyu organı –gözler, kulaklar, burun, dil ve beden- tarafından toplanan bilgilerden oluşur.

Algılarımızın bilincine varma ve onları düşünme aşamasındaki zihinsel süreçler bir anda meydana gelirler ve hemen akabinde duygusal tecrübeler ortaya çıkarılırlar. Ancak algısal tecrübe ile duygusal tecrübenin farklı özellikleri vardır.

Algısal tecrübe bölgesel olabilir veya tüm beden tarafından tecrübe edilebilir. Algı, bedenⁱⁿ herhangi bir kısmına veya bir iç organa aitse, acı bölgeseldir. Bu tür algılar arasında baş ağrıları,

bacak ağrıları, el veya ayak uyuşmaları, açlık, susuzluk vb. vardır. Aksine düşük kiloda olma, aşırı kilo, bencillik, denge vb.'nin neden olduğu acı veya mutluluk genellikle tüm bedeni kuşatır.

Duygusal tecrübe farklıdır. Her zaman tüm varlığa ait bir tecrübendir ve bölgesel olarak oluşmaz. Örneğin eliniz ya da ayağınız mutluluğu hissedemez veya mideniz korkuyu yaşayamaz.

Duygusal terrübe ve algısal tecrübenin hisleri de farklıdır. Algusal tecrübe bir beden hissi içerir, oysa duygusal tecrübe tüm organizmanın veya iç organların hissini içerir.

Algısal tecrübe acı ve/veya mutluluğun doğrudan hissedilmesidir. Duygusal tecrübe ise acı ve mutluluk arasındaki dönüşümün bilincine varmaktan kaynaklanan dolaylı histir.

Geleneksel Çin teorisi insan duygularını yedi sınıfa ayırır: Neşe, öfke, endişe, aşırı düşünme, üzüntü, korku ve şok.

Bu teori algıyı da iki geniş kategoriye ayırır. Birincisi fizyolojik algıdır. Kırgınlık, uyuşma, üşüme, şişkinlik, ağrı, sıcak basması, kramp girmesi ve seyirme gibi hisleri içerir.

İkinci kategori, yani bilinçli algı, hafiflik, ağırlık, büyüklük, küçüklük, yükselme, alçalma, parçalara ayrışma ve dertop olma gibi hisleri içerir.

Acıdan Kurtulmak

İçgüdüsel olarak acıdan kurtulmak ve mutluluğu elde etmeye ihtiyaç duyarız. Bunu başarmak için üç yol düşünebiliriz.

- Daha fazla mutluluk edinmeye odaklanın. Doğal olarak daha fazla mutluluk varsa, daha az acı vardır.
- Daha fazla mutluluk ararken aynı zamanda acıdan kurtulamaya da çalışın. Bu yöntem denkleğin her iki tarafına da hitap eder.

- Acıdan kurtulun. Dinginlik ve huzurlu mutluluk kişi sadece acıdan kurtulduğunda ortaya çıkar.

Bana göre acı ve mutluluk bir terazinin iki kefesindeki ağırlıklar gibidir. Çekim merkezi her zaman daha ağır olan tarafa kayar. Mutluluk derinde ve geniş olduğunda acı yüzeye yükselir. Kişi acıyı aşınca mutluluk doğal olarak ortaya çıkar.

Hangisi daha mantıklıdır; mutluluğu artırarak acıdan kurtulmak mı veya acıdan kurtularak doğal mutluluğun oluşmasına izin vermek mi? Geçici mutluluk hissindense kalıcı bir mutluluk sahibi olmak istiyorsanız, öncelikle acıdan kurtulmalısınız.

Her bireyin dünyayı kendine göre algılayıp ve yorumladığını görmek pek de zor değil. Bakış açısı ve yaklaşım kaçınılmaz olarak kişinin kültürü, eğitimi, karakteri ve alışkanlıklarından etkilenir. Örneğin şöhreti, mevkisi ve serveti olan ama yine de açıklanamaz bir biçimde kendi işini bozan ve hedefine ulaşamayan insanlar vardır. Bu insanlar uzun vadede sıkıntı yaşarlar ve çok sıkılıp acı çekerler. Ruhani seviyede aşırı acılar yaşarlar. Böyle insanlara “Görünüşte mutlu ama kalbinde acı dolu” deriz.

Bazıları da büyük baskı altında görünür ve arı gibi her gün yoğun bir tempoda çalışırlar. Birçok insanın gözünde, onlar acı çekmektedir. Hatta bu insanlar bunun kaderleri olduğunu bile kabul edebilirler. Ancak yoğun şekilde çalışırken mutludurlar ve ruhani seviyede acı çekmezler. Böyle insanlara ise “Görünüşte acı çeken ama kalbinde mutlu” diyebiliriz.

İsteyerek ya da istemeyerek birinci tip insanlar tüm insanların karşılaştığı acıyla edilgen olarak uğraşmaktadırlar. Bu insanlar acıyı aktif olarak bir fırsat gibi kullanıp, anlamayı başaracak kadar kendilerini sakinleştirerek, başka bir ruhani alemi keşfetme inisiyatifini almazlar. Maddesel zevklere düşkünlük gösterirler; irade ve maneviyat eksikleri çektikleri acının temel nedenleridir.

Yaşamda acı çekme gerçeğini ortaya çıkarmak her zaman negatif bir yaşam görüşüne neden olmaz. Düşündüğünüzün aksine

bu gerçek, insanları kötümser veya hayal kırıklığına uğramış veya yaşama inancını kaybetmiş hale getirmez. Tersine, insanların yaşama heveslerini canlandırır, acıdan kurtulmaları için onları tetikler ve acıyı aşmak için bir yol bulmaya iter. Bu anlayış insanları olumlu anlamda yaşama ve mutluluk yaratmaya adanmış hale getirebilir, böylece toplumun da gelişmesini ve ilerlemesini sağlar. “Tanrı bir insana önemli bir görev vermeyi planladığı zaman, önce kalbine işkence yapar, uzuvlarını çabalatır, bedenini aç bırakır ve o insanın içini boşaltır.” Acılar birçok “normal” insan kadar, birçok büyük insanı da dünyanın ve yaşamın daha derin anlamını kazanmak için zorlamıştır. Acı çekmek insanların yaratma tutkularını hareket geçirir, bedenlerine ve zihinlerine gelişim şansı verir, fiziklerini ve iradelerini kuvvetlendirir ve onları bekleyen görevleri başarmalarına yardımcı olur.

Acının Kökeni

Tüm acıların kökeni nedir? Emei Qigong, tüm acıların köken sebebinin doğum öncesi bilincin doğasının bir neticesi olduğuna inanır.

Doğum öncesi bilinç, aşağıda açıklanan, çeşitli kalpler arasındaki ayrımları fark edemez. İnsan bu masumlukla doğar ve bu masumluk, karşılığında inatçı bir bağ doğurur.

İnatçı bağ, kontrol edilemeyen ve asla tatmin olmayan çeşitli türde doyumsuz arzular oluşturur. Doyumsuz arzuların duygusal etkileri kaçınılmaz şekilde dünyayı ve yaşamı yanıltıcı bir biçimde görmeye neden olur. Ayrıca gerçek doğa/doğru mizaç* veya gerçek/doğru kalp** de denebilen aydınlanmanın boş ve temiz doğasını gizlerler. Bu nedenle yanlış kalp*** diyebileceğimiz şey insanın yaşamının rehberi haline gelebilir. Bundan da acı doğar. Yani acı yanlış kalpten kaynaklanır diyebiliriz.

* True nature

** True heart

*** False heart

Kalp

“Kalp” nerededir? Emei Qigong’a göre kalp soyut bir kavram değildir. Aksine bir maddesi vardır. İnsanların genelde düşündükleri şey –yani beyinde, karında veya basitçe kalp organının kendisi değildir.

Emei Qigong’a göre kalp tüm bedenin her bir hücresini oluşturan en uç mikro-parçacıktır. Bu zerreler o kadar küçüktür ki onları insana ait herhangi bir dilde tarif etmek şu anda imkânsızdır. Ancak bu mikro-parçacıkların her biri tüm evrensel uzayın tezahürüdür. Kalp tüm bedeni etkiler çünkü her bir hücrede yer alır.

Fiziksel dünyadaki tüm maddesel fenomenler doğum, büyüme, bozulma ve ölümün devam eden süreçlerinde dönüşüme uğramalıdır. Yani ölüm yoluyla doğum ve bozulma yoluyla büyüme karşılıklı olarak bağıntılıdır. Doğum ölümün başlangıcıdır; ölüm yeni doğumu başlatır. Bir şey büyürken, bir başkası çürüyordur ve bir şey çürürken de bir başkası büyüyordur.

Çürümek dönüşüm demektir ve dönüşüm yeniden doğuşu beraberinde getirir. Bu, durmadan akan su gibidir. Bir anda insan bedeninin atomları bölünür ve ölür ve yeniden doğuş on bin defa meydana gelir. Aynı zamanda renk, ses, koku, tat ve dokunuş gibi farklı dış uyarıcılar gözler, kulaklar, burun, dil ve beden tarafından algılanır. Bu algılar doğrudan veya bilinç yoluyla hücrelerdeki mikro-parçacıklara aktarılır, hücreleri etkiler ve onlara bulaşır kirlenmelerine ve saflıklarını yitirmelerine neden olur.

Dış uyarıcılar durmaz ve kirlenme devam eder. Doğru kalp her defasında daha da fazla kirlenir ve sonunda onu bulmak zorlaşır. Sonuç olarak yanlış kalp kontrolü ele alır. Kalp düşündüğünde, her şey buna göre başarılır. Ancak başarılan, bu şeylerin aslında nesnel gerçekliği değildir.

Bir benzetme yaparak, beş duyu organının yanlış izlenimler için ön kapı gibi işlediğini, zihnin de bu yanlış izlenimleri işleyen

iç kapı olduğunu söyleyebiliriz. Dış kirleticiler ön ve iç kapılardan içeri girerek hücrelerde tortularını bırakırlar, tıpkı ön kapıdan evin koridoruna giren hırsızlar gibi. Hücrelerin koridor gibi olduğunu söyleyebiliriz ve birçok türde kirleticileri tuttuklarını anlayabiliriz.

Kelimenin tam anlamıyla bir hücredeki tüm parçacıklar farklı evrenlerdir. Bu parçacıklar arasındaki alan evrenin uzayıdır. Bu parçacıkların anlatılamayacak kadar küçük olduklarını söylemiştik. Ancak aynı şekilde parçacıklar tanımlanamayacak kadar büyük de olabilirler –tüm bunları mikrokozmik bakış açısıyla konuşuyoruz.

Mikrokozmik evren genelde düşünmeye alışkın olduğumuzdan farklı bir seviyede anlaşılmalıdır. Onu, içinde yaşadığımız makro evren ile karıştırmayın.

Belirli bir biçimde, kalp sayısız mikro evrenlerden oluşur. Bu nedenle doğru kalp ciddi biçimde kirlendiğinde, uygunsuz ve doyumsuz düşünceler daha büyük ve daha kuvvetli olurlar ve bunun karşılığında, yanlış kalp olmak üzere büyürler. Bu devam ettikçe kirlilik daha da yoğunlaşır. Her bir hücrede saklanan toksinler sonsuza kadar aktif hale gelir ve ön ve iç kapılar arasında –yani beş duyu organı ve zihin arasında- sürekli hareket ederler. Böylece insanoğlu istemeden yanlış görünümünün arasında yaşamaya başlar.

Bunlar gerçekleştiğinde kalbin evreni artık temiz değildir. Bu durumu güneşin önüne perde çekmiş karanlık bulutlar gibi düşünebilirsiniz.

Psikolojik Kalp

Kalp aynı zamanda psikolojik enerjinin bir şeklidir. Bu enerji dört süreç içerir:

- algılama
- ayırt etme
- hissetme
- alışkanlık şeklindeki düşünme

Bu aşamalar arasındaki ilerlemenin hızı, mikro-parçacığı etkileyen değişimlerden daha fazladır. Dış faktörler duyu organları yoluyla kalbin enerjisine aktarıldığı anda, bu dört psikolojik enerji hemen harekete geçer. Temas anında, bu dört süreç yıldırım gibi tekrar eder ve parçacık fenomeninin asıl gerçeğini fark etmemize engel olur. Alışkanlık yaratan sonuçları çok kolay oluşturmamızın sebebi budur.

Algılama, ayırt etme ve hissetme; alışkanlık şeklindeki sonuç ve yansımalar oluşturmamız için gerekli olan önkoşullardır. Bilincimiz yoluyla izlenimleri alır ve kendi seviyelerinde kaydederiz. Bunlar hakkında oluşan yansımalar aniden meydana gelir. Sonuç olarak alışkanlık şeklindeki tepkilerimize göre hareket ederiz. Herkes bunu sürekli böyle yapar. Alışkanlık şeklindeki tüm tepkilerin, yaşantımızdaki çoğu şeyi ele alırken bize rehber olmasına izin veririz. Bu, madde ve zihniyet arasında, bunun yanı sıra evrenin kendisiyle ve diğer insanlarla, süregelen çelişkiler yarattığımız yollardan biridir. Rahatsızlık ve acı bu kalıptan doğar.

Kalp Geliştirme

Doğru kalbi geliştirmek kişinin acıdan kurtulmasına yardımcı olur. Bu yöntem alışkanlık yaratmış kötü yansımaları silmeyi gerektirir. Bunu yapmak için, dış bilgi olduğu zaman kalp tarafından yürütülen dört enerjinin süreçlerine son vermelisiniz. Sadece bu yolla doğru kalp veya doğru mizacın üzerindeki perde kalkar ve kişi acıdan kurtulur.

Kalp geliştirme, rüzgârın kara bulutları sürükleyerek güneşin önünü açması gibidir. Kalp evrenin gerçek temiz hali o zaman yeniden eski haline getirilmiş olur.

Acının Kökeni

Bıçaklarla toprağı işlemek ve ateşle temizlemekten memnun kalmayan insanoğlu, basit çiftçilik araçları olan çapa, orak ve

hayvanlar çeksin diye pulluğu icat etti. Yine tatmin olmadı; ekip biçme alet edevatlarını ve tüm modern tarım makinelerini icat etti. Yürümekle yetinmedi, binmek için atları ve develeri evcilleştirdi; bunların hızlarıyla tatmin olmadı trenleri, otomobilleri, uçakları hatta uzay araçlarını icat etti. Kanlı çığ etten haz etmedi, nefis tatlar elde etmek için bugün sahip olduğumuz aşçılık ve yemek pişirme sanatını geliştirdi.

İnsanoğlunun gelişen tutkuları her türden icadı ortaya çıkardı ve neticede medeniyetimizi oluşturdu. İnsanın ihtiyaç ve esinlenmelerinin veya temel içgüdüsel arzularının üretim ve toplumun gelişimini artırıcı güç olduğunu söyleyebiliriz. Günümüzün modernize edilmiş maddiyatçı yaşamı tarafından sunulan aşırı maddi sahipliğin, insanların ihtiyaç ve arzularını tatmin etmek için olduğunu kabul etmeliyiz. Bu gerçeği reddedersek, arzu ve açgözlülük kavramları hakkında karışıklık yaşarız. Bunu anlamazsak, modern bilime kısmi bir bakış açısıyla bakar ve modern toplumun tüm kolaylıklarının tadını çıkarırken kendimizi kandırırız.

Ancak bir başka önemli noktayı, yani insanların normal fizyolojik ihtiyaçları ve psikolojik dileklerini göz ardı edemeyiz. Örneğin, yemek yeme kişinin açlığını bastırır, beden enerjisini korur ve yaşamı devam ettirir. Bu yüzden, yiyeceklerimiz yüksek besleyici değerde olmalı ve yıkanarak temizlenmelidir. Evler sıcaklık-taki değişimleri düzenlemeye, mahremiyet sağlamaya ve beden enerjimizi yeniden canlandıracağımız bir mekân sunmaya yararlar. Bu nedenle mimarileri, yapıları ve çevreleri konusunda seçici davranmamız gerekir. Bu ihtiyaçları insanların içgüdüsel hayatta kalma ihtiyaçları olarak görmekteyim. Yine de bu ihtiyaçları karşılamanın bir sınırı var. Karşılama isteği sınırsız bir biçimde büyürse, durmadan süren tutkulara dönüşecektir ve daha ötesinde açgözlülük haline gelebilir.

İnsanoğlunun tutkuları asla tam olarak tatmin edilemez. İnsanlar açgözlülüklerini kontrol etmezlerse, bir tutkuyu tatmin edip

onun yerine başka bir tutkuyu koyacaklardır. Benzetme olarak tatmin katmanını su, tutkuyu ise sandal olarak düşünün. Su sürekli kabarr ve sandal da onunla birlikte yükselir. İnsanın açgözlülüğü durmadan yükselen sandala ve asla doldurulamayan dipsiz kuyuya benzer.

Sınırsız ve büyüyen tutkudan kaynaklanan bu açgözlülük dünyanın ekolojik dengesine zarar vermiştir. Dünya üzerinde birçok noktada, toprak cansız ve kuraktır, ozon tabakasının delikleri vardır, insanlar doğal temiz hava soluyamadıkları kirli çevrelerde yaşamakta, kimyasallarla yüklü ve sentetik gıdalar yemektedir, bitkiler ve hayvanlar yaşam alanlarını yitirmekte, AIDS gibi hastalıklar ve çeşitli gripier insanları korkutmaktadır. Tüm bu koşullar insan-oğlunun yaşamını tehdit etmektedir. Ve tüm bu küresel felaketler insanların aşırı büyüyen tutkularıyla ilişkilidir.

Uluslararası ilişkilere bakıldığında, açgözlülük uluslar arasında çekişmelere neden olmakta ve hatta savaşırlara yol açmaktadır. Bireyler düşünöldüğünde, aşırı tutkular ilişkilerde gerilimler yaratmakta, bazen suçla yol göstermektedir.

Açgözlülük kalpten doğar. Bunu açıklayan bir Çin sözü vardır: “İnsan kalbindeki doyurulmamış açgözlülük, bir fili yutmak isteyen yılanla benzer.” Bu söze iyi örnek olabilecek bir hikâyeye vardır: Ölümsüz Lu Dongbin’e dindar bir biçimde tapan ve adaklar sunan çok fakir bir adam varmış. Lu Dongbin sonunda bu adamın dindarlığından etkilenmiş ve bir gün fakir adamın evini ziyaret etmiş. Evde hiçbir şey olmadığını görünce Lu Dongbin ona acımış ve parmağıyla bahçedeki bir taşı göstermiş. Taş büyüölü bir şekilde pırl pırl altına dönüşmüş. Lu, fakir adama sormuş; “Sana bu altın taşı vereceğim. Kabul eder misin?” Fakir adam büyük saygıyla dizleri üzerinde eğilmiş ve “Hayır” demiş, “Kabul etmem.” Lu memnun olmuş ve adama şöyle demiş: “Kalbin o kadar iyi ve dürüst ki sana büyük ölümsüzlük sanatını öğretmek istiyorum.”

Ama adam aceleyle açıklamaya başlamış ve demiş ki: “Hayır, hayır. Benim istediğim senin parmağın.” Ölümsüzlük sanatını öğrenmek istememiş. Gizli açgözlülüğü ortaya çıkmış. Parmağı istemiş ki böylece işaret edip daha fazla altın yapabilsin. Bu nedenle açgözlülüğün özü, hangi yoldan ve hangi araç ile elde edildiğini umursamadan fayda peşinde koşmaktır. Açgözlülüğün egemen olmasına izin verilirse, kalp onunla kaplanır ve kişi sadece tutkularıyla hareket etmeye başlar.

Doğru kalp (gerçek kalp) veya başka bir deyişle doğru mizaç (gerçek doğa), başlangıçta ne saf ne de karanlıktır. Doğum sonrası bilinç, karşılaştırma gibi bir zihin alışkanlığına sahip olduğu için saflık-aydınlık ve kirlilik-karanlık arasında bir ayırım yapar. İnsan hayatının başlangıç döneminde, karşılaştırma isteği bir tür kendini koruma aracı olabilir. Sınırlı arzular hayatta kalma ve zihin sağlığı için gereklidir. Ancak kendimizi devamlı geliştirmez ve arındırmazsak, o zaman arzu ilk halinden değişiklik gösterecek ve şişirilmiş tutkular haline gelecektir. Açgözlü bir kalbin ve sınırsız tutkunun tohumunu sularken tekrarlanan döngülerin sonucunda, açgözlülük ve tutkular çok fazla büyüyecektir. Yaşamdaki tüm acıların temelinde bu gerçek yatar.

Emei Qigong insanlara, hayatta kalma ihtiyaçlarına sıkı sıkı sarılırken, tutkularını kontrol etmeleri ve açgözlülüğün dipsiz kuyusundan kurtulmaları gerektiğini söyler. Tutkuları kontrol için uygulanan ilk geliştirme tekniği memnun olmayı öğrenmektir. Sadece nasıl memnun olunacağını bilerek kişi mutluluğu sürdürebilir.

İnsanın acıları, açgözlülük tarafından beslenen kanser gibidir. Sadece bu kanserin kökeninden kurtularak kişi kendini acıdan çıkarıp alabilir. Böylece dünya barışçıl, huzurlu bir yer olur ve insanlar kendi yıkımlarını hazırlamazlar. Modern toplum sadece açgözlü tutku ve ihtiyaçları tatmin etmeyi amaçlarsa, kimseye faydası olmaz.

Açgözlülükten Kaynaklanan Acıların Göstergeleri

Açgözlülük acılarımızın sebebidir. Birçok psikolojik ve fizyolojik acıya neden olur.

Basit bir dille söylersek, şöhret, sevgi, para, güç ve benzerleri için duyulan açgözlülük, açgözlülüğün temel dünyevi göstergeleridir. İnsanlar genelde şöhret, sevgi, para ve gücün ilginç ve mutlu bir hayatı garanti ettiğini düşünürler. Aslında tam tersi, bu tür tutkular, tek taraflı düşünce ve davranışlar acıya neden olur. Bunun nasıl olduğunu kısaca göstereceğim.

Şöhret Açgözlülüğü

Şöhret açgözlülüğü olanların amacı sadece kendileri için tanınma sağlamaktır. Bu insanlar ben merkezlidirler ve ilişkileri sıklıkla bunun üzerine kuruludur. Genellikle başkalarının başarılarını kıskanırlar, kendileriyle böbürlenirler, yüksek mevkilerdeki insanlara yaltaklanırlar, kendi hatalarını gizler ve diğerlerine saldırırlar. Mesela son yıllarda bazı muhabir ve yazarlar ünlü olmak için bazı düzmece haber ve biyografiler yapmışlar ve eylemleri onlara şöhret kadar acı da getirmiştir.

Şöhret açgözlülüğü olan biri tarafından yapılan her şey, ünlü olmayı arzulamak fenomeninde görüldüğü gibi, temelinde kişisel çıkar amaçlıdır. Kişi tanınmak için ne gerekiyorsa yapar. Bu insanlar şöhretlerini başkalarının acıları üzerine kurarlar.

Diğer tarafta bilge kişi kendini düşünmeyendir. Şöhret veya kişisel çıkar için değil, başkalarına iyilik getirmek için bir şeyler yapmaya yoğunlaşır. Eski bir deyişte şöyle denir: “Yapılan iyiliğin bilinmesi isteniyorsa, o zaman o gerçek bir iyilik değildir.” Bilge, gerçek bir iyi insandır. Bilmekte fayda olan önemli diğer bir nokta ise, bilgiler gibi büyük ilim sahibi insanların genellikle geç kavrayan kişiler gibi göründükleridir.

Sıradan insanlar iyilik yaptıklarında, başkalarının bunu bilme-yeceğinden endişe edebilirler. Yaptıkları iyiliği başkalarına anlatır ve hatta böbürlenirler. Sıklıkla yaptıkları iyi şeylerden bahseder, hatalarını ve kötü davranışlarını gizlerler.

Bilgeler tamamen farklıdır. Negatif bilgiyi gizlediklerinde ve kötü davranışlarını, hatalarını ve eksiklerini kabul edip açıklamadıklarında; negatif bilginin birikeceğini bilirler. Bu gerçekleştiğinde, diğerlerine zarar verecek koşullar gelişir.

Yapılan iyilikler abartılır veya herkese duyurulursa, gerçek iyiliksever kalp çok fazla kırılacaktır veya kişi kendini gönlü rahat, kayıtsız hissedebilir. Kimileri yaptıkları iyiliklerle yetinir ve gelecekte yeni iyilikler yapma fırsatlarına dikkat etmez. Ve yine, diğerlerinin övgüleri kişisel tatmin yaratır ve bu tatmin hemen kalbin bilincine girer. Kalpte bu tür bir enerjinin her defasında daha fazlası birikip sonra salındığında, kişi bilmeden de olsa ben merkeziliğiyle hareket etmeye başlar.

Bu noktadan sonra kişi şöhret konusunda daha da takıntılı olur ve ego gitgide büyür. Diğer insanlar daha da küçük görünmeye başlar. Bilinçaltı zihin bu damgayı taşımaya başlayınca, şöhret için iyilikler yapma tutkusu çoğalır. İyilik edilen kişinin minnettarlığı hemen ve yeteri derecede sunulmazsa, kişi diğerlerinin duyarsız olduğunu ve yardım etmeye değmediklerini düşünebilir. Daha da aşırısı, kişi “bu acınası insanlar başkalarını kızdırmayı istiyorlar herhalde” diye bile düşünebilir ve acı çekmelerinin doğru olduğuna inanır. Bu noktada, iyiliksever bir kalbe sahip insan şöhretten zarar görür. Şöhret, büyümeye devam edecek bir tutku haline gelir.

Bilgeler karma kanununun bakış açısına göre, sade iyiliksever kalbin iyi nedenler ekeceğini bilirler. İyiliksever kalp kirlendiğinde, ekilen şeyler genellikle negatif nedenler olur ve kişinin negatif karmasını artırır. Bundan dolayı bilgiler daima kendilerine

hâkim ve disiplinlidirler. Yaptıkları iyi şeylerden bahsetmezler, ama yaptıkları kötü şeylerin başkaları tarafından bilinmesine izin verirler. Negatif bilgi salındığında, iyi bilginin enerjisi genişler. Başarılarının başkaları tarafından bilinmesini engeller ve iç barışlarını korumak için göz önünde olmaktan kaçınırlar. Kendilerini sürekli zorlarlar, her gün kendini inceleme uygulaması yaparlar ve kendilerine çıkar sağlayacak bir fikre ait en ufak bir düşüncüyü dahi eleştirirler.

Bilgelerin de hataları vardır. Ancak kendilerini inceleme yetenekleri olduğu için bu hatalar küçüktür. Gerçek benlik ve doğru mizacı (gerçek doğa) bulduklarında, şöhret veya kazanç peşinde koşmazlar; şöhret ve kazanç onlar için varlığını kaybetmiştir. Bu aşamada, kendini incelemeyen bile tatmin edici bir anlayış gerçekleştirebilirler.

Bilgeler şöhret sahibi olmaya veya kişisel kazanç elde etmeye çalışmazlar. Ancak yine de evrenin tüm fenomenleri ve gerçeğini sindirmeyi ve tamamen anlamayı başaramazlar. Dünyanın tüm bilgilerine sahip olsalar da bilmedikleri şeyler vardır. Bilgeler, bilmedikleri şeyleri biliyormuş gibi yapmazlar. Bu, şöhret için doyurulamaz bir tutkuya sahip olan insanların tam tersidir. Onlar, genellikle bir şey biliyormuş gibi yaparlar.

Bunu söylemek için nedenlerim var. Bildiğiniz gibi Konfüçyüs bir bilge ve Konfüçyüsçülüğün kurucusu idi. Onunla ilgili kısa bir hikâyeye vardır. Konfüçyüs, yolculuklarından birinde tartışan iki çocuğa rastlar ve durup onları izler. Çocuklardan biri, “Bence güneş bize sabahları daha yakın, öğlenleri daha uzaktır,” derken, diğeri, “Bence güneş bize öğlenleri daha yakın, sabahları daha uzaktır,” demektedir. Birinci çocuk, “Güneş doğduğunda tekerlek kadar büyüktür, oysa öğlenleri tepsi kadar küçük olur. Bir nesne yakinken büyük, uzakken de küçük görünmez mi?” diye sorar. Öteki reddeder ve “Güneş yeni doğduğunda serin ve soğuk hissedersiniz; öğlenleri ise hava ısınır. Sıcak bir nesne yakinken daha

sıcak, uzakken daha soğuk değil midir?” diye üsteler. Konfüçyüs bu tartışmayı duyunca, hangisinin doğru olduğuna karar veremez. Konfüçyüs derin bilgisiyle ünlüydü, ancak bilmediği şeyler hakkında fikrini söylemezdi. Ünlü sözünde de belirttiği gibi, “Biliyorsak, biliriz; bilmiyorsak, bilmeyiz. Neyi bilip, neyi bilmediğimizi biliyorsak, işte o zaman gerçekten biliriz.” Bu tavır içten, dürüst ve doğruyu arayan türdendir. Herkesin bu yaklaşıma sahip olması gerekir. Eğer şöhret açgözlülüğü olsaydı cevabı ne olurdu hayal edebiliyor musunuz?

1995'te ABD'ye geldikten kısa süre sonra, Gainesville, Florida'da bir qigong semineri verdim ve ünlü bir Hintli Yoga Büyük Ustası'nı ziyaret etmek için davet edildim. Selamlaşmamızın ardından, çevirmenim aracılığıyla bana bir bacağına hiç sebepsiz yere ağrı-maya başladığını söyledi. Ona dedim ki: “Sizi sinirlendirecek bir şey olmuştur ve bu büyük olasılıkla bir yanlış anlaşılmanın neden olduğu itibar zedelenmesinden kaynaklanıyordur. Veya son zamanlarda birtakım kişilerin sizin hakkınızda dedikodular çıkarmak için bazı gizli amaçları vardır. İşte, bu bacağınızdaki ağrının sebebidir.” Kesin konuştuğumu görünce, bana önceki sene başkaları tarafından yanlış anlaşılma hikâyesini anlattı. Kelimeleri sakin olsa da ızdırap veren bir şeyler olduğunu hissettim. Kendisi fedakâr bir bilge olmasına rağmen insanların istekleri her zaman aynı değildir ve ağızları kontrol edilemez. Yanlış anlaşılmayı engellemek gerçekten zordur. Mahayana Hint Yoga geliştiricileri itibarlarına gözleri kadar değer verirler. Yani onu rahatlatmak sorunu çözmeyecekti. Tek çözüm kendi farkındalığını uyarmaktı. Ona doğaçlama bir şiir yazdığımı hatırlıyorum:

“Bilgenin kalbi engin bir okyanustur.

Toz nereye konabilir?

Şöhret ve itibar küçük su kabarcıklarıdır.

Dalga kişinin kalbinden gelir.”

Daha açık anlatımı şöyle olabilir:

“Bilgenin kalbi engin bir okyanustur.

Üzerine toz düşerse, okyanus onu temizler.

Şöhret ve itibar, dalgaların oluşturduğu

küçük su kabarcıklarıdır.

Dalgalar kişinin kendi kalbinden gelirler.”

Ruh hali, itibarının imgesi tarafından tutsak edilmişti ve şöhretini koruma tutkusuna takılıp kalmıştı. Şiirim onu sanki beyninden vurdu ve gerçeği kalbine yansıtmasını sağlayıp anında kendi farkındalığına ulaştırdı.

Hiçbir şey söylemeden derin gözleriyle bana baktı, o an söze gerek yoktu. Kalp kalple iletişim kurabildiği sürece, kelimeler gereksiz kalır. Tamamen uyanmış olduğunu biliyordum, çünkü o şöhret ağgözlüsü bir adam değildi. Şiirin herhangi bir yeni Budist veya Chan (Zen) fikri yoktu, ama gerçek bilgi ve doğru mizacın ani aydınlanmasını desteklemeyi başardı. Bilgeliğin doyurucu büyük yoluna doğru güçlü bir şekilde yürümeye devam etti.

Bilgeler için, şöhret adına duyulan yüzeysel tutkudan kaynaklanan acı geçicidir.

Şöhret ağgözlülüğü başkalarının saygısını, gözlerindeki saygınlığı ve “isim” kazanmak istemenize neden olur. Bunları kaybedeceğinizi düşündüğünüzdeyse, kendinizi savunmaya başlarsınız. Ne kadar savunursanız, o kadar kaybedersiniz.

Diğer insanların saygı duymalarını istemek gayet normal ve iyi bir şeydir. Ancak bir şeyleri sadece insanların saygılarını kazanmak için yapıyorsanız, işte bu şöhret ağgözlülüğüdür.

Şöhret ağgözlülüğü olanların ön tahminleri yanlıştır. Bilgenin bilme ve bilmeme hakkında söyledikleri bile sadece bilginin fark edilmesini kasteder. Emei Qigong’un nihai amacı, geliştiricilerinin,

bilgeliğin gerçekleşmesindeki ani veya aşamalı aydınlanmalarını desteklemektir. Acıdan kurtulmanın en tatmin edici yolu budur.

Sevgi Açgözlülüğü

Bu dünya sevgisiz var olamaz. Ancak sevginin her şeyi çözeceğini ve size sınırsız mutluluk vereceğini düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Örneğin insanları, diğerlerine ne kadar çok sevgi verdikleri ve başkaları için ne kadar çok şey yaptıkları, ancak karşılığında nankörlük, üzüntü ve acı gördüklerinden şikâyet ederken duyarız. Bence herkes sevgi için bir bedel ödemiş ve sevgiye ulaşamamaktan acı çekmiştir.

Sevgi, temel olarak iki türe ayrılabilir. Birincisi evrensel sevgidir, diğeri ise küçük sevgi. Her bir bireyin bu iki tür sevgiyi vermesi ve alması gerekir. Ancak önem seviyelerini yanlış anlamamalıyız. At arabası, atın önüne konmaz. Bu örnekte at arabası küçük sevgi, at da evrensel sevgidir.

Evrensel sevgi, sevgi tohumları ekmek ve kişinin karşılık beklemeden kalbi ve ruhuyla elinden geleni yapmasıdır. Sonbaharda nasıl ürün alacağı konusunda hayal kurmadan tohumlar eken ve tarlada özenle çalışan bir çiftçinin durumuna benzerlik gösterir. Herhangi bir ödül beklemeden dünyadaki herkese ve her şeye sevginizi vererseniz, kalbiniz kocamandır. Kalpteki haz tüm hücrelerin etrafında daima dolaşacaktır.

Hassas duyguları ve incelikleri küçük sevgi yoluyla tecrübe ederiz. Bu tür sevgiyi genellikle akrabalar, arkadaşlar ve eşlerle yaşarız. Bu duyguyu yabancılar için çok az hissederiz.

Küçük sevgi kolayca sert, kalıplaşmış sevgi veya sahiplenici sevgiye dönüşür. Benzetme yapmak gerekirse, hasatına güvenen bir çiftçiyi düşünün. Eğer felaketler olur ve ekinler verim vermezse, zihinsel ve fiziksel acı çeker.

Sevgi açgözlülüğünü sert, kalıplaşmış veya sahiplenici küçük sevgi olarak tanımlayabiliriz. Bu sevgi, bir kişi veya bir şey için olabilir. Sonucu genellikle benmerkezciliktir. Örneğin bir kişi için sevgi açgözlülüğü hissetmek, kişinin kendini kandırmasına neden olabilir. Çoğu kez insanların sağduyularını kaybetmelerine ve karşı taraftaki insanın eksiklerini bir fazilet gibi görmelerine yol açar. Görünüşte kişi her şeyi sevgi için yapıyormuş gibidir. Ancak o sevgi, gerçek yerine duyguları kriter olarak aldığı için genellikle acı verir. Gündelik yaşamda bu tür olayları sıkça görmekteyiz. Mesela bir çift boşandığında, iki tarafın da akrabaları ve arkadaşları boşanmanın sorumluluğunu diğer tarafa atma eğilimindedir ve farkında olmadan kendi taraflarının çıkarlarını korumaya çalışırlar. Bu, soruna gerçeğin açısından bakmak değildir. Bu tür sevgi yüzünden destekleyicilerden biri zor bir durumda kaldığında, boşanmada koruduğu ve desteklediği kişi, iyiliğini geri ödemek için ona yardım edecektir. Bu durumlarda “sevgi”yi kötüye kullanmak kolaydır ve sonuç olarak kişi yanlış bir yardımda bulunabilir.

Büyük sevgi denilen evrensel sevgi olmadan dünya kaosa girer. Benzer şekilde küçük sevgi olmadan bir aile dağınık veya yoğun çatışmalar yaşar.

Küçük sevgi bir tür verme olarak düşünülmelidir. Bu şekilde düşünürseniz, sevgi almak hakkında çok fazla düşünen ve sevgi için büyük tutkuya sahip insanların kolayca sevgi açgözlülüğü geliştireceklerini anlayabilirsiniz.

Bir keresinde gerçek bir duruma yardımcı olmuştum. New York'ta yaşayan bir öğrencim bir gün beni aradı ve son günlerde yaşadığı acıyı anlattı. Uzun yıllar önce eşinden boşanmıştı ve kızıyla birlikte yaşıyordu. Oğlu ise Kaliforniya'da bir üniversitede okuyordu ve ilişkileri bir süredir gergindi. Oğlunu çok seviyordu ama korkusu oğlunun bunu bilmemesi ve sevgisine karşılık vermemesiydi. Eski kocasının aralarına nifak tohumu ektiğinden şüpheleniyordu.

Beni aramadan kısa bir süre önce, oğlunun sınıf arkadaşlarından biri trafik kazasında ölmüş, oğlu ve birkaç arkadaşı da ailesine gönderilen küllere eşlik etmek üzere yola çıkmışlardı. Aile, öğrencimin evinden sadece 100 km. uzaklıktaydı ve oğlu onu arayıp ertesi gün görevlerini tamamlayınca onu ziyaret edeceğini söylemişti.

Oğlunun gelmesi gereken günde beni aradı. Oğlu sabah 10'da aramış, ona uğrayamayacağını ve ertesi sabah erkenden geri döneceğini söylemişti.

Öğrencim bunları anlatırken ağlıyordu. Oğlunun neden böyle davrandığını anlayamadığını söylüyordu. Oğlunu çok sevdiğini, ama oğlunun onu sevmediğini ve ona zalimce davrandığını hissediyordu. Ne yapacağını bilemez haldeydi.

Onu biraz teselli ettim ve ona “Sen ve oğlun arasındaki ilişki bir süredir iyi değil. Peki, kızın ve oğlun arasındaki ilişki ne durumda?” diye sordum. Bana onların ilişkilerinin her zaman iyi olduğunu ve birbirlerini sevdiklerini söyledi. Ona başka bir soru sordum: “Kızın şu anda nasıl?” Kardeşiyle birbirlerini sıkça görme şansı bulamadıkları ve erkek kardeşinin eve gelmemeye karar verdiği için kızının üzgün olduğunu söyledi. Şimdi de kızı, kardeşinin onu sevmediğini düşünüyordu. Her şeyden öte, anneleri öğlen ve akşam için lezzetli yemekler hazırlamış ve o geleceği için o gün izin almıştı. Kızı çok üzgündü ve o da kardeşinin annelerini sevmediğini düşünüyordu. Ağlıyor ve onun artık kardeşi olmadığını söylüyordu.

Neler olduğuna dair fikrim oluşmaya başlamıştı. Öğrencime dedim ki: “Anne ve oğlunun birbirlerini sevmeleri insan doğasında vardır. Dünya üzerinde annesini sevmeyen hiçbir oğul yoktur.” Bana oğlunun bir istisna olduğunu söyledi.

Ona, “Yanıyorsun,” dedim. “Sadece yanılmakla da kalmıyor, duygularınla kızını da etkiliyor ve onun da derin bir acı çekmesine neden oluyorsun.”

Kafası çok karışmış ve ne yapacağını bilemez bir hale gelmişti. Kalbindeki tıkanıklıktan kurtulamıyor ve acıdan kurtulmanın daha da zor olduğunu düşünüyordu. Ona şöyle açıkladım: “Oğlunun seni çok sevmediğini söylüyorsun. Ama yine sana göre, kız kardeşini çok seviyor. Yani eğer eve gelemiyorsa, mutlaka konuşmak istemediği bir sebebi vardır.” Bana, sebebini sorduğunu ama oğlunun bir açıklama yapmadığını söyledi.

Anlatmaya devam ettim: “Peki, lütfen dinle. Oğlun eve gelemiyor çünkü ölen sınıf arkadaşının ailesini rahatlatmak zorunda. Veya küllerle ilgilendikten sonra arkadaşları bu fırsattan yararlanıp bir şehir turu yapmayı ve biraz eğlenmeyi istedi. Ya da bir sevgilisi var onunla dansa gitti. Neticede senin oğlun genç bir adam ve gençler eğlenceyi severler. Hepimiz bir zamanlar genç olduk. Gençler eğlendikleri zamanlarda bazen ailelerini unuturlar. Durum böyleyse, onu affedebilirsin. Biz de gençken böyle şeyler yapmadık mı? Sana herhangi bir sebep söylememesi bence oğlunun dürüst bir çocuk olduğunu gösteriyor.”

Dinledikten sonra, “Peki, şimdi ne yapmalıyım?” diye sordu.

“Oğlunu ara, onu ne kadar çok sevdiğini ve doğru karar verdiğinden emin olduğunu söyle. Eğer gelmeme nedeni sınıf arkadaşının ailesini rahatlatmaya devam etmek ise, bu büyüdüğünü ve olgunlaştığını gösterir; sen de bundan çok memnunsun. Sebebi, diğer sınıf arkadaşlarına şehir turunda eşlik etmekse, yapması gereken odur. Biliyorsun ki sınıf arkadaşlarının bu kadar uzağa gelmeleri, onlar için çok da kolay değil, iyi bir rehber olmalı. Birbirinizi bu sefer göremeyeceksiniz, ama bir sonraki zaman hep olacak. Hatta kız kardeşiyle birlikte onu Kaliforniya’da ziyaret edebilirsiniz. Kalbinin en derinliklerinde onun kararlarından dolayı mutluluk duyuyorsun.”

Ona ayrıca aramadan önce duygularını dinginleştirmesini ve dürüst olduğundan emin olmasını söyledim. Oğlunun kararından

mutluluk duymalıydı, böylece bir suçlama ya da üzüntü olmayacaktı. Ona bunları yapmasını ve sonra olabilecekleri beklemesini söyledim.

O anda anne ve oğlu arasındaki güçlü sevginin doğal olduğunu ve oğlunun bir kereliğine eve gelmemesinin o kadar da büyüülecek bir durum olmadığını fark etti. Anladı ki sevgi talep ederek alınmaz, aksine, iki tarafın da tüm kalbiyle vermesidir. Telefon görüşmesini ona söylediğim gibi yaptı.

Sonucunda oğlu o öğleden sonra sınıf arkadaşlarıyla birlikte eve geldi. İçeri girer girmez annesine sarıldı, onu öptü ve onun dünyadaki en iyi anne olduğunu söyledi. Ardından, sınıf arkadaşları onu kendileriyle gelmesi için sürükledikleri ve evi ziyaret etme planını değiştirdikleri için özür dilediler. Eğlence konusundaki fikirlerini değiştirmiş ve arkadaşlarının nazik annesini ziyaret etmeye karar vermişlerdi. Öğrencim o kadar etkilenmişti ki ağlamaya başladı. Ancak gözyaşları kalbinden bir gülücüğe dönüştü. Kızı da kardeşinin dünyanın en iyi kardeşi olduğunu söylüyordu.

Yukarıdaki hikâye sadece küçük bir olay hakkında. Aile bireyleri arasındaki küçük sevgi tutkulu ve heyecanlı olmasa da anlayış ve uygun hareketler yanlış anlamaları ve kırgınlıkları ortadan kaldıracaktır. Bu olayda, anne kendi ile oğlu arasındaki uyumsuzluğun temel nedenini keşfetti ve kafasındaki bir soruyu ortadan kaldırdı: Oğlu onu seviyor muydu, yoksa sevmiyor muydu? O andan itibaren daha düşünceli ve anlayışlı olmayı öğrendi. Anne ve oğlu arasındaki ilişkinin gerginliği gitti, uyum geldi. Tüm aile mutlu ve uyumlu oldu. Sevgilerini sadece göstererek değil kalplerinden paylaştılar. Şimdi, sevginin en ideal halinde, yani talep etmeyen sadece veren sevgiyle yaşamaya başladılar.

Yukarıdaki hikâye sevginin hoşgörü ve anlayış içermesi gerektiğini gösteriyor. Odağında sizin olduğunuz bir sevgi, bencil bir sevgidir. Sevgi açgözlülüğünün temeli talepkâr olmaktır. Sevgi

talep etmek genellikle sevgiyi kaybetmekle sonlanır. İnsanoğlunun küçük sevgisi öncelikle hoşgörü ve anlayışı kucaklamalıdır. Küçük sevgi olmadan büyük sevgi de olmaz. Bu yüzden küçük şeylerde sevginizi gösterin ve sevginizi aile bireylerinizle paylaşarak işe başlayın. Bu büyük sevgiyle dolu bir kalbe sahip olmanızı mümkün kılacaktır.

Para Açgözlülüğü

Gerçek bir centilmen doğru yöntemlerle servet edinir ve kazanmak için açgözlü olmaz. Maddesel sahiplikler maddesel yaşamın garantisidir. Ancak sadece sahip olmak mutluluk getirmez. Para açgözlüsü insanlar doyumsuz tutkuların esiridir. Uygun şekilde kontrol etmedikçe, acıya saplanmaktan kurtulamazlar.

Şöyle bir olayla karşılaştım: Çok yoksul bir ailede dünyaya gelmiş biri vardı. Hayatı zorluklarla doluydu ve birçok hüsrana yaşamıştı. Örneğin, küçükken bir bez bebek istemiş, ancak ailesi bunu karşılayamadığı için bu isteği gerçekleşmemişti. Küçük kalbinde, eğer parası olsaydı dileklerini gerçekleştirip mutluluğu satın alabileceğine inanmış ve büyüdüğü zaman çok para kazanmaya yemin etmişti.

Gerçekten çok çalışmış ve ellili yaşlarına geldiğinde, yılda 500 milyon dolar kâr getiren bir iş sahibi olmuştu. Ancak karşıma oturduğunda söylediği ilk şey şuydu: “Yüzüm gülüyor olabilir ama belki de bu dünyada en çok ben acı çekiyorum.”

“Neden?” diye sordum.

“Çünkü, artık para kazanmak istemiyorum, ama yapamıyorum. Ellili yaşlarıma çoktan geldiğimi biliyorum. Yeterince param var ve artık rahat bir hayatın tadını çıkarmalıyım. Ama kazanç fırsatları önüme gelmeye devam ediyor. Ben de kendimi tutamıyorum ve onları değerlendiriyorum. Neden hep para kazanmak

istiyorum? Bunu durdurmam için bana yardım edebilir misin?" Hayatımda ilk kez böyle bir istekle karşılaşmıştım.

Bazılarının bu kadının bir akıl hastalığı olduğunu düşünebilir. Para kazanabilmenin nesi kötüdür ki? Bu kadar çok para kazanmak çoğu insanın hayalidir.

Böyle düşünüyorsunuz, çünkü o kadının çektiği acıları bilmiyorsunuz. İşine kalbini ve ruhunu vererek sonuçta uykusuzluk hastalığına tutuldu. Yoğun ve hızlı iş hayatı düzenli yemek yemesine engel oldu ve sindirim sorunları yaşamaya başladı. Hesabında milyarlarca dolar varken, güzel bir yemeğin tadını çıkaramadı. Milyon dolarlık bir malikânedeyken, güzel bir gece uykusu uyuyamadı. Bunlar sizce acı verici değil mi?

Böyle bir insana bir şeyler öğretmek bazen zordur. Daha fazla para peşinde koşmaması gerektiğini biliyor, ama para açgözlülüğünün esiri olmaktan da kurtulamıyordu. Bedeni acı çekiyor ama o bunu göz ardı ederek dünyevi zenginlik kazanmak için sağlığını ve hayatını riske atıyordu.

Bunlar açgözlü bir kalbin yaptıkları değilse, nedir? Öyle ya da böyle, çoğumuz bu tür şeyler yaşamışızdır. Yoğun tempolu çalışmamızdan sonra hasat mevsimi yaklaştığında, meyveleri başkalarının toplamasına nasıl izin verebiliriz ki? Onun için de durum aynıydı. İş fırsatları önünde birer birer açılırken, bu fırsatları kendi isteğiyle nasıl çevirebilirdi ki?

Gördüğünüz gibi bu kadın sahip olmanın önemini üzerinde çok fazla duruyordu. Sağlığını kaybettikten sonra, zenginliğin gerçekten de çok önemli olmadığını anlamış ama para açgözlülüğü kalbini ele geçirdiği için çalışmaya devam etmişti. Kafasında alışkanlık haline gelmiş düşünce şuydu: Parası varsa, her şeye sahip olabilirdi. Bunun yerine, kendini kaybetti. Para size neşe ve mutluluk getirmediyse, neden daha fazlasını istersiniz?

Para biterse, tekrar kazanılabilir. Fiziksel ve ruhsal sağlığınız bozulursa, onları düzeltmek o kadar kolay mıdır? Para ve sahip-likler onun kibirini tatmin edebiliyordu, ama ona gerçek kazanç vermiyordu. Ona sağlıklı bir beden ve huzurlu bir zihin sağlamıyordu. Negatif karma, önceden içindeki agzl tutkuları yaratmıştı ve durdurulamaz şekilde doğum sonrası hayatına taşınmıştı, yolculuğu boyunca bedenine ve zihnine acı eşlik etmişti.

Ona nerimin i ve dış geliştirmeler yapmak olduğunu hatırlıyorum. İ geliştirme için Wuji Gong uygulamasını, dış geliştirme için ise yardım kurumlarına bağış yapmayı öğrenmesini söyledim. Ona iş fırsatlarını yakalamak ve para kazanmaya devam etmek için elinden geleni yapmasını ve aynı zamanda i ve dış geliştirmeleri sürekli uygulamasını söyledim.

Wuji Gong uygulaması sırasında insan ve evren arasındaki ilişkiyi hissetti ve iş fırsatlarını ayarlayanın kader olduğunu fark etti. Böylece gerçekten ihtiyacı olanlara yardım etmek için para kazanabilirdi.

Eğer bir şey ona ait değilse, onu elinde tutmak için hiçbir şey yapamayacağını da öğrendi. Benzer bir biçimde, bir şey eğer onun olmak için varsa, hiç kimse onu alamazdı. O andan itibaren düzenli bir hayat yaşamaya başladı. Yemeğini düzgün yedi, düzenli uyudu. Artık daha üst seviyeye ulaşmıştı; mutluluk ve neşe zihninde, kalbinde ve bedeninde doğal olarak ortaya ıktı.

Bir atasözü kimsenin dünyadaki tüm parayı kazanamayacağını söyler. Oysa para agzllğnn sınırları yoktur. Bugün küçük bir evde yaşıyor ve küçük bir araba kullanıyorsunuz. Paranız olsaydı, daha büyük bir eve taşınmak ve daha iyi bir araba kullanmak isterdiniz. Daha fazla para kazansanız, çok daha büyük bir ev ve lüks bir araba edinirdiniz. Ondan sonra bir tekne, uçak, uzay aracı, hatta tüm evrene sahip olmak isterdiniz.

İşiniz yasal ve namuslu olduğu sürece ne kadar para kazandığınız önemli değildir. En önemlisi, kişinin mutlu olup olmadığını ve huzurlu bir zihne sahip olup olmadığını görmek için kendine bakmasıdır. Kişi kalbinin hâlâ ağgözlü tutkularla dolu olup olmadığını da görmelidir. Mutluluğu belirleyen fakirlik ya da zenginlik değildir. Para ve sahiplenme güdüsüne karşı takındığınız tavrıdır. Kişi para ve sahip olmanın kölesi de olabilir, efendisi de.

Para ve sahip oldukları tarafından esir alınmış kişiler cimri olurlar. Paraları ve sahip oldukları sadece içeri girebilir, dışarı çıkması zordur. Diğer insanlar için para harcamak onlara acı verir. Para ve sahip oldukları her şey bu insanlara sadece acı getirir.

Para ve sahip olunan her şeyin hareketli nesnelere olduğunu bilmek zorundayız. Önceki yaşamınızda ektiğiniz için şimdi size akıyor olabilirler. Paranızı diğer insanlar için iyi şeyler yapmak yerine, kendinizi maddi aşırılıklara vermek için kullanırsanız, şimdiki yaşamınızda bunun bir karşılığını alabilirsiniz. Zenginken bir anda fakirleşebilirsiniz. Bu, bir sonraki yaşamınızda da olabilir -parasızlıkla boğuşan bir ailede dünyaya gelebilir, açlık ve soğuktan acı çekebilirsiniz. Bu nedenle zengin veya orta sınıfsanız hayatınızı sadece maddi kavramlara adayarak yaşamaktan kaçınınız. Ruhani hayatınızın nasıl olduğunu görmek için yukarı, kendi ülkenizde veya başka ülkelerde, giyecekleri ve yiyecekleri olmayan insanları, okula gidecek paraları olmayan çocukları görmek için aşağı bakınız. Onlara yardım etmek için elinizden geleni yapınız! Vermenin manevi mutluluğunun, paranın satın alabileceği ve sahip olunan her şeyden daha üstün olduğunu göreceksiniz.

Güç Ağgözlülüğü

Devlet görevlisi olan bazı kişiler insanlara yardım etmektense, güç tutkusu içine girerler. Bu insanlar güçlüymüş gibi hissetmenin verdiği keyif, kontrol, etki ve gücü yaşamak isterler. Bu etkiyi

sağladıklarında ve hırslarına ulaştıklarında açgözlülükleri artar; genellikle güçlerini kendi çıkarları uğruna diğer insanları ve olayları kontrol etmek için kullanırlar. Bencil tutkuları gerçekleştirmek için güç ve etki kullanmak başkalarına daima acı getirir.

Şöyle bir söz vardır: “Kişinin adil olmayan davranışları yeterli miktara ulaştığında, kesinlikle kendi mezarını kazmaya başlar.” Bu kişiler zamanı geldiğinde derin acılar içine düşerler. Güç açgözlülüğü içindeki kişilerin “insanlardan önce üzül, insanlardan sonra sevin” sözündeki duyarlılığı anlamaları mümkün değildir. Bencil isteklerini gerçekleştirmek için hizipler yaparlar ya da diğerlerinin konuşmalarını veya eylemlerini bastırmak için güçlerini kullanırlar. Arkalarında bıraktıkları ünleri genellikle kötüdür, sonraki nesiller bile hatırasına beddua ederler. Dünyaya bir bakın, güç açgözlüsü birçok yozlaşmış yetkili göreceksiniz.

Etkili mevkileri soylu sebepler için isteyenler de vardır. Bu insanlar yetkiyi aldıkları zaman saflıklarını korurlar. Ancak mevkilerini kaybettiklerinde yaşamlarının anlamını kaybettiklerini düşünür ve bundan sonra ne yapacaklarını bilemezler. Güçleri olmadan, tatsız bir hayat sürerler ve genellikle acının ağlarına düşerler. Zaman geçtikçe fizyolojik rahatsızlıklar gelişmeye başlar.

Çin’deyken sık sık nükseden bir tür kolon kanserine sahip biriyle tanışmıştım. Birçok tedavi yolu denemiş, ancak her şey daha da kötüye gitmişti. “Denemekten ne çıkar” mantığıyla bana gelmiş ve qigong ile ona yardım edip edemeyeceğimi görmek istemişti.

Onu gördüğümde, “Sen bir zamanlar devlet yetkilisiydin, ancak mevkini ve paranı kaybettin, değil mi?” diye sordum. Şaşırды ve bunu nasıl bildiğimi sordu. Cevap vermeden devam ettim: “Şimdi beş yıldan fazla zamandır mevkinden uzaksın. Mevkini kaybettiğin sene kabızlık sorunun ortaya çıktı. Tedavisini bir türlü bulamadın ve sonunda kolon kanseri olduğunu öğrendin.” Düşündü ve kabızlık sorununun işini kaybettiği sene başladığını doğruladı.

İş kaybı ile sağlığının arasındaki ilişkiyi anlayamamıştı, ama söylediklerim onu çok şaşırtmıştı.

Hastalıkların nedenleri hakkında hiç bilgisi olmadığı için, bütün bunları olağanüstü bir yetenek sayesinde bildiğimi zannetti. Ona bunun olağanüstü bir yetenek olmadığını söyledim. Sadece mantıklı düşünüyordum. Güç ve para açgözlülüğü içindeki insanların kabızlığa ve bağırsaklarla ilgili kanserlere eğilimli olduğunu söyledim. Bunun açıklaması; Sekiz Trigram'da bunlardan ilki, yani Qian Gua, yetkili mevkilere, ayrıca para ve sahipliğe tekabül eder. İç organlara göreyse, bağırsaklara tekabül eder. Kısacası, para ve güç için aşırı tutku, bağırsaklara kabızlık olarak kendini gösterir.

Durumu hakkında doğru tespit yaptığımı gördü, *Değişimler Kitabı*'nın teorisini anlayıp anlamamak onun için önemli değildi. Sadece, iyileşmek için ne yapması gerektiğini sordu.

Ona, "İyileşmek mi, yoksa biraz daha iyi hissetmek mi istiyorsun?" diye sordum.

Tüm kanser hastaları iyileşmek ister, ama kanserin iyileştirilebileceğine inanmakta güçlük çekerler. Söylediğim şeyi duyunca, iyileşmek için bir umudu olduğunu düşündü ve gözleri parladı. Ancak hemen ardından şüpheye düştü. "Kanserim iyileştirilebilir mi?" diye sordu.

"İyileşip iyileşmemek tamamen senin elinde, benim değil," dedim ona. Pek çok ünlü doktora görünmüş ancak böyle konuşan birine rastlamamıştı. Yine de önereceklerimi yapmaya karar verdi, çünkü yaptığım tespit içinde bulunduğu duruma uygundu.

Ondan, tedavi olduğu doktora tedaviye devam etmeyi söylemesini istedim. Bu tür bir tedaviye devam etmesi, ama iki önemli şeyi anlayıp başarması gerekiyordu.

Birincisi, ölen bir kişi için ne paranın ne de mevkinin önemi vardır. Aksine önemli olan, ruhunun derinliklerinde mevki, güç ve paraya sarılmış düşünce ve kavramlardan benliğini temizlemektir.

Bu yönteme bazı terapistler “kendi kendinden kurtulmak,” Budizm “kişinin kendini tamamen temizlemesi,” Chan “yanlış benliğin atılması,” Hıristiyanlık “itiraf,” Çin sosyalizmi ise “ruhun derinlerinde devam eden devrim” der. Son amaçları farklı görünse de uygulama yöntemlerinin benzerlikleri vardır.

İkincisi, eğer yaşamını sürdürmek istiyorsa, qigong uygulamalı ve o andan itibaren diğerlerine gerçekten yardım etmek için istek duymalıydı. Ardından, ona bir güçlendirme (empowerment) uyguladım, kendini arındırması için Wuji Gong öğrettim ve diğer hastalara yardım etmesi için enerji bilgisine ait özel bir şifa yöntemini paylaştım. Ona, kanseri iyileşse bile bu uygulamalara devam etmesini söyledim.

Ciddi hastalıklı ve ölmek üzere olan bir kişi rasgele bir doktor seçmiş, o da bana denk gelmişti. Tüm yaptığım onu iyileşebileceğine inandırmaktı. Bana inandı ve önerilerimi uyguladı. Bir yıl sonra tümörü mucizevi bir biçimde yok olmuş ve tamamen iyileşmişti. Her şeyden önemlisi, yaşama bakış açısını değiştirmişti.

Çoğu kişi güç ağgözlülükleri olmadığını, bunun yanında etkili bir mevkide de bulunmadıklarını söyler. Unuttukları bir şey var: Güç ağgözlülüğü kendisini herhangi bir eşit olmayan ilişkide gösterebilir. Örneğin, eski nesilden insanların, yeni nesil üzerinde genellikle güç ağgözlülükleri vardır. Ayrıca ailelerde koca ile karısı arasındaki çoğu sorun güç ağgözlülüğü yüzünden çıkar.

Güç ağgözlülüğü sıkça aşk ilişkilerinde ortaya çıkar. Birisini ne kadar umursarsanız, onu sizin gibi düşünmek veya hareket etmek konusunda o kadar zorlarsınız, ya da tam tersi. Bu davranış güç ağgözlülüğü yüzündendir.

İşte size bir başka hikâye: Pasifik Okyanusu'ndaki Blatter Adası'nı çevreleyen sulara özel bir balık türü yaşar. “Kral balığı” denen bu türün inanılmaz bir kabiliyeti vardır. Kral balığı doğuştan sihirbazdır. Pulları olup olmayacağına kendisi karar verebilir. Yaşamını

pulsuz sürdüren kral balıklarının daha iyi, kolay ve sakin bir hayatları olur. Çünkü doğanın tasarladığı gibi bir yaşam sürerler.

Pullu kral balıkları, küçük balıkların kendilerine yapışmaları için sihirlerini kullanırlar. Bu küçük balıklar kendilerini kral balığının gövdesine yapıştırırlar. Başlangıçta kral balığı bu yapışan balıklara bazı yararlar sağlar. Küçük balıkların kullandıkları özel bir beden sıvısı salgırlar. Ancak zaman geçtikçe bu sıvı küçük balıkları içine alır ve sonunda kral balığın üzerindeki pullar gibi olurlar. Bu pullar gerçek pul olmazlar tabii ki, sadece yapışan balıklardan oluşan bağlantılardır.

Bu pullara sahip kral balığı, normal bir kral balığından dört kat daha büyüktür. Gençken, pullu olanlar pulsuz olanlardan daha muhteşem görünür.

Peki yaşlandıklarında ne olduğunu biliyor musunuz?

Kral balığı zamanla, bedenlerine yapışık küçük hayvanları tutma yeteneklerini kaybeder. Çok uğraşırlar ama insanlarda da olduğu gibi yaşlandıkça beden işlevleri zayıflar. Bu yapışık bağlantıları tutmaya ne kadar uğraşırsa uğraşsın, hepsi teker teker dökülür. Ta ki kral balığı gerçek boyutuna dönene kadar.

Bir zamanlar heybetli olan kral balığının bu durumu kabullenmesinin ne kadar zor olduğunu siz tahmin edin! Uzun süredir tuttuğu pulları kaybettikten sonra, onlarsız nasıl düzgün yüzeceğini bilemez. Ayrıca çıplak gövdesiyle çevresine nasıl uyum sağlayacağını da kestiremez. Depresyona girer, kendini küçümser ve diğer balıkların önünde itibarını kaybetmiş olmanın üzüntüsünü yaşar.

Sonunda kendini öldürmeye karar verir. Kafasını kayalara vurur ve diğer balıklara bilerek çarpar. Kayalara vurmak ve başka balıklar tarafından ısırılmak canını yakar. Birkaç günlük uğraşı ve acının sonunda, kral balığı ölür.

Kral balığının ölümünü gören herkes bu sonun içler acısı olduğunu ve balığın hayatının en üst ve en alt noktaları arasında inanılmaz büyük fark bulunduğunu düşünür.

Şimdi, kendimize bakalım –insanoğlu. Benzerlikler gördünüz mü? Aslında, kral balığına çok benziyoruz. Ün, mevki, sahiplenme ve güç insanların diğerlerinden daha büyük ve önemli olduklarını zannetmelerini sağlıyor. Ama işin gerçeği, ne kadar tutmaya çalışırsanız çalışın bu şeyler sonunda sizi daima terk ediyor.

Bu hikâye ile herkesin şu gerçeği öğrenmesini istiyorum, yaşamdaki en önemli şey tutamayacağınız dış nesnelere takılıp kalmamaktır. Bu şeylerin önemli olduğunu düşünerek kendinizi kandırmayın.

Özet

Bu dört tip açgözlülük insanların acılarının temel nedenleridir. Mutluluk, ne kadar çok şeye sahip olduğunuza değil, ne kadar az yakındığınıza bağlıdır. Kişi gerçek mutluluğa sadece bağlarından kurtularak ve açgözlülüğü terk ederek ulaşabilir. Yukarıdaki açıklamalar çok basit. Geliştiriciler bu açıklamaların gerçek özünü algılasa, bunun gerçekten faydasını görürler. Daha ayrıntılı tartışmalar ve geliştirme yöntemleri Emei Qigong Seviye II eğitimi, “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek”te verilmektedir.

2

Acıdan Kurtulmak

Çoğu insan için acı çekmek yaşamın bir parçasıdır. Ancak bunun böyle olması gerekmez. Büyük acılar çekseniz ve acısız bir yaşam düşünemez halde olsanız bile, kendinizi acıdan nasıl uzaklaştıracağınızı veya kurtarabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Acı Tipleri

Yaşam boyunca sekiz tip acı vardır:

- Doğum
- Yaşlanma
- Hastalık
- Ölüm
- İstenen şeyleri elde edememe
- Sevilen kişinin veya şeyin terk etmesi veya ölmesi
- Birbiri içine geçmiş iğrenme, acımasızlık ve nefret duygusu
- Tüm şeylerin beş kategorisinin tek başına veya bir aradaki neden ve etkileri; yani maddi dünya, algılama ve fiziksel form veya imgelerden gelen düşünce, mantıklı düşünme ve bilincin etkisi.

İlk dört acı çoğunlukla fizyolojik, son dördü ise psikolojik olarak ortaya çıkar. Farklı acıları bu kategorilere ayırabilirsek de nadiren tek başlarına var olurlar ve genellikle farklı türler birbirinin içine geçerek etkileşime girer.

Yaşamda birçok dolambaçlı yoldan geçeriz. Bazıları bunun farkına bile varmazlar, varsalar da içinden nasıl çıkacaklarını bilmezler. Sonunda kendilerini umutsuz olarak görerek umursamaz davranırlar. Kısaca vazgeçerler.

Diğerleri ise kendi yapılarını bilirler ve benim deyimimle “aklın ışığında bir bakışları” vardır. Böylece bir zamanlar mutluluklarını engelleyen acının bazı nedenlerini ortadan kaldırabilirler.

“Aklın ışığında bakış” çok önemlidir. Dolambaçlı yolları düz yola, kişiyi aydınlanmış bir birey ya da yönlendirme ve düzeltme yapabilen bilge bir insana dönüştürebilir. Kişi kötü eylemleri bırakıp birden Buda'nın doğru kalbini veya içindeki Tanrı'yı bulabilir. Yaşamdaki acı o zaman gider.

Sekiz acı türü içinde, insanların memnun olma yetilerini en çok tehdit eden, hastalık yüzünden acı çekmektir. Hastalık beş nedenden ortaya çıkar (Ayrıntıları, Bölüm IV-1 “İnsan Hastalıkları Hakkında Görüş”te bulabilirsiniz). Şimdilik, sadece hastalık nedeniyle ortaya çıkan acıdan bahsedeceğiz. Bu acı şöyle meydana gelir:

- Doğum öncesinde, doğum esnasında ve hemen sonrasında
- Büyüme esnasında
- Yaşlanma esnasında ve yaşlanma yüzünden
- Ölüm korkusu yüzünden
- Bilinç ve bilinçaltı katmanlardaki psikolojik ızdırap yüzünden

Hastalık tüm acı tiplerini içerir. Bir geliştirici* olarak hâlâ birçok rahatsızlığınız varsa, başarılı bir gelişim gerçekleştirmeniz imkânsızdır. Sıradan bir insan olarak kişi hastalık yüzünden ortaya çıkan diğer acılar kadar, önce hastalık yüzünden oluşan acıyı ortadan kaldırmalıdır.

Bu nedenle Emei Qigong'un geliştirme programındaki ilk görevler hastalıktan kurtulmak ve ardından herhangi bir nedenle oluşan psikolojik ve fizyolojik acıyı dindirmektir.

Acıdan Kurtulmak

Doğum evrenin insana verdiği en büyük lütuftur, iyilik ise evrenin gerçek doğasının ilk özelliğidir. İnsan bedeninin minyatür evren olduğunu ve esasının doğum ve iyilik olduğunu söylüyoruz. İster doğuda, ister batıda, ister güneyde, isterse kuzeyde yaşasın, ister beyaz ırktan, isterse Asyalı ya da Afrikalı olsun, herkesin gerçek doğası yükselen iyiliktir.

Asıl soru şudur: İnsanoğlundaki ve kendimizdeki iyiliksever kalbi nasıl yeniden keşfedeceğiz, nasıl gerçek kalbimizin farkına varacağız ve kalbimizin boş halini nasıl deneyimleyip doğrulayacağız?

Acı çekmenin temel çözümü, insanoğlunun bu ortak noktasını aramak ve bulmaktır. Ortak nokta sade kalp** dediğimiz kalptir, yani aynı zamanda Dao (Tao) "Yol" dur.

Bu kalbi bulmanın önündeki engel açgözlülüktür. Bir insanın iyiliksever kalbi birçok açgözlü tutku tarafından kandırılır. Genellikle gerçek doğa dış görünüş tarafından örtülür, açgözlü kalp iyiliği kandırır ve açgözlü tutkular kötülük yapar.

Çözüm öncelikle açgözlülükten kurtulmaktır. Açgözlülükten ne kadar çok kurtulursanız, iyiliksever kalbi bulmak da o kadar kolaylaşır.

* Cultivator

** Plain heart

İnsanların iyiliksever kalpleri ölümsüzdür. En kötü insanın bile iyiliksever anları vardır. Budist düşüncesine göre, “Bıçağı bırakmak bir kasabı anında bir Buda’ya dönüştürür.” Göz alıcı iyilik halinin kısacık belirmesi herkeste olabilir demektir. Bu iyiliği bilmek ve büyütme kişinin yaptığı tüm kötü şeyleri ortadan kaldırabilir.

Ancak ışığın bir kere parlaması yeterli değildir. Kişi negatif ve açgözlü olan parçayı bulup çıkarmak ve iyiliği canlandırmak için ruhunun daha derinlerine inmelidir. Bir insanın bazen iyi şeyler yapması zor değildir, asıl zor olan sürekli iyiliksever bir kalbe sahip olmak ve hem şimdiki hem de gelecekteki yaşantımızda iyi şeyler yapmaktır.

Her zaman iyiliksever olmak ve iyi şeyler yapmak nasıl mümkün olabilir? Geliştirme-uygulama-uyandırma veya uyandırma-geliştirme-uygulama açısından bakıldığında sadece iki yöntem vardır ve tüm zamanlarla tüm ülkelerde geçerlidir.

Yöntemlerden biri başkalarına yardımcı olmadan önce, kendini geliştirmek ve benliğini acılardan kurtarmaktır. Bu, uçakta oksijen maskesi kullanmak gibidir; diğerlerine yardım etmeden önce, kendi maskenizi takmalısınız. Bunun üzerine düşünürken şu soruyu sormanız yardımcı olabilir: “Siz derin acılar çekerken başkalarına nasıl yardımcı olabilirsiniz ki?”

Çin Daoizminde bir söz vardır: “Önce yaşamı işle ve geliştir, sonra doğayı.” Hinayana Budizminde bu söz biraz farklıdır: “Önce bedeni geliştir, sonra kalbi.” Konfüçyüsçülükte ise söz şöyledir: “Aileyi bir arada tutmak, ulusu barış içinde yaşatır.” Bu sözlerin hepsi aynı yöntemi tanımlamaktadır.

Diğer yöntem ise Mahayana Budizminin yoludur. Bu yöntem göre, kişi gerçek mizacı ortaya çıkarmak ve aydınlanmaya erişmek istiyorsa önce kendi kalbini temizlemeli, ardından bedenini geliştirmelidir. Kalbi temizlenmeden önce kişi, diğerlerine yardım edeceğine yemin etmelidir. Bu onun sorumluluğudur. Kendi

gerçek mizacını ortaya çıkarmayı hızlandırmak için kişi, ucunda kendi ölümlü bedenini kaybetmek de olsa, tüm canlı varlıkların acılarını ortadan kaldırmalıdır.

İlk yöntemin ani aydınlanma için aşamalı olarak geliştirme, ikincisinin ise önce ani aydınlanma, sonra aşamalı geliştirme anlamına geldiğini söyleyebiliriz.

Hangisinin daha iyi bir yöntem olduğunu söyleyemeyiz, bu, kişiye göre değişir. Acıyı ortadan kaldırma yolculuğu ve amacı aynı olsa da geliştirme ve uygulama yöntemleri farklıdır. Hangisinin daha üstün, hangisinin daha ikincil olduğunu söylemek imkânsızdır. İkisinin de kendi güçlü noktaları vardır.

Bazıları için bedenlerini içten gözlemek ve ardından aydınlanmaya ulaşmak için kalbin farkına varmak gereklidir. Diğerleri de işe kalbi temizleyerek başlamalıdır. İki yöntem de dolambaçlı yollar sunmaz. Hedefe giden düz yolları vardır.

Bu iki başlıca geliştirme yöntemini daha iyi açıklamak için başka bir benzetme de yapılabilir; iki yöntem de aynı yoldur, birisinde kişi önce yürür, sonra koşar, ötekinde kişi önce koşar, sonra yürür.

Kısacası aynı yol oldukları ve aynı yöne gittikleri için iki yöntem de mükemmeldir. Birini diğerine karşı beğenmek veya peşin hükümlü davranmak durumunda değiliz.

Önce kendini, sonra diğerlerini özgürleştirmek veya önce diğerlerini özgürleştirirken aynı anda kendini özgürleştirmek kavramlarına dünyanın farklı enerji alanları açısından baktığımızda yanlış ya da doğru yol yoktur. Farklı enerji alanları nedeniyle farklı geliştirme yöntemleri bulunur. Sıralama farklı olsa c'a her iki yol da doğanın kanununa uyum sağlar. Tüm insanlar kendi acılarından kurtulabilirlerse, dünya büyük bir uyum içinde olur. Her bir insan diğerleri için kendini feda etmeye karar verebilirse, ortaya çıkan dünya yine uyum içinde olacaktır.

Emei Qigong'un geliştirme yöntemi, kişinin kabiliyetli ya da sıradan olmasına bakmaksızın önce kendisinin iyiliksever kalbini keşfetmesi ve ardından büyük yolda ilerlemesi üzerine kuruludur.

Kendinizi acıdan kurtarmak, diğerlerine yardım etmektir ve diğerlerine acıdan kurtulmaları için yardım etmek kendinize yardım etmektir.

Acılarınızı azaltmak veya onlardan kurtulmak mutluluğu göstermenize izin verir. Diğerleri böylece sizin hakkınızda endişelenmeyi bırakır ve siz onlara yardım etmiş olursunuz. Bunun tersine, acıdan kurtulmaları için başkalarına yardım etmek onların daha mutlu olmalarına yardımcı olur ve artan pozitif enerji geri akışı size yardım eder. Bu nedenle her sınıf ve her inançtan insan için Emei Qigong'u geliştirmek ve uygulamak uygundur.

3

“İnsan Bedeni Yaşam Enerji Alanı”na Giriş

İnsanoğlunun üç hayatı vardır; önceki yaşam, şimdiki yaşam ve gelecek yaşam. Neden ve sonuçlar açısından en önemlisi şimdiki yaşamdır. Önceki yaşamda yapılan şeylerin etkilerini alır ve gelecek yaşamda olacak şeylerin nedenlerini oluşturur. Şimdiki yaşam hem fiziksel bedende hem de “insan bedeni yaşam enerji alanı”nda değişiklikler yaratır.

İnsan bedeni yaşam enerji alanı şimdiki yaşamda fiziksel bedeni kontrol eder. Önceki ve gelecek yaşamlar fiziksel bedene sahip değildir, ancak insan bedeni yaşam enerji alanları vardır. Daha kolay olması için insan bedeni yaşam enerji alanına “yaşam enerji alanı” diyeceğiz.

Yaşam enerji alanı evrensel enerjinin dışavurumudur. İnsanın fiziksel bedeninin yaşamıyla yakından ilişkilidir ve parlayan bir nesne olarak algılanabilir. Dışa doğru ışık saçır ve içe doğru çeker. Geleneksel Çince’de buna -doğum öncesi enerjinin bir şekli- “qi” denir. Fiziksel beden yaşyorken yaşam enerji alanının dışavurulan şekli ışık veya enerji halesidir. Bu bir aura fenomenidir.

Yaşam enerji alanı insan bedenini çevreleyerek korur. Üç katmana ayrılmıştır:

- Dış katman bedenden 20-50 cm uzakta yer alır. Emei Qigong bu katmana koruyucu beden gang qi adını verir.

Gang, güçlü anlamındadır. Gang qi katmanı yin ve yang enerjilerinden oluşur.

- Orta katman bedenden 10-20 cm uzakta yer alır. Hareketli formu, bedenin ekseni boyunca alternatif akım gibi dikey şekilde alır. Yang enerjiden oluşur ve insan bedeninin dışını* korur.
- İç katman cilde yakındır, bedenden 0.05-1 cm uzakta yer alır. Hareketli formu insan bedeni etrafında yatay spiral döngü halindedir. Yin qi'den oluşur ve bedenin içini** korur.

Yaşam enerji alanının her bir katmanı nitelik ve nicelik olarak kendi dışındaki katmandan daha artırılmış haldedir.

Koruyucu beden gang qi katmanı ruhların birleşik varlığı fenomenidir*** ve bilincin oluşmasıyla ilişkilidir.

Yang katmanı ruhun katmanıdır ve insanın algılamasıyla ilişkilidir.

Yin katmanı insanın fizyolojik süreçleriyle ilgilidir.

Her bir katman insan bedeninin belirli bir işleviyle bağlantılı olsa da birlikte tek bir bağlı sistemin parçalarını oluştururlar. Bir sonraki sayfada insan bedeni yaşam enerjisinin şematik tanımını görebilirsiniz.

Gang qi'nin sorumluluğu üç hayati işlev yoluyla insan bedenini korumaktır.

- İlk olarak bu katman dışarıdaki zayıf kalitedeki enerjinin davetsiz işgalinin verdiği rahatsızlığı püskürterek engeller. Bu yüzden ona koruyucu diyoruz.
- İkincisi insan bedeninin iyi enerjisinin dışarı çıkmasını engeller. İyi enerji bedenden dışarıya sızıntı yaptığında, gang

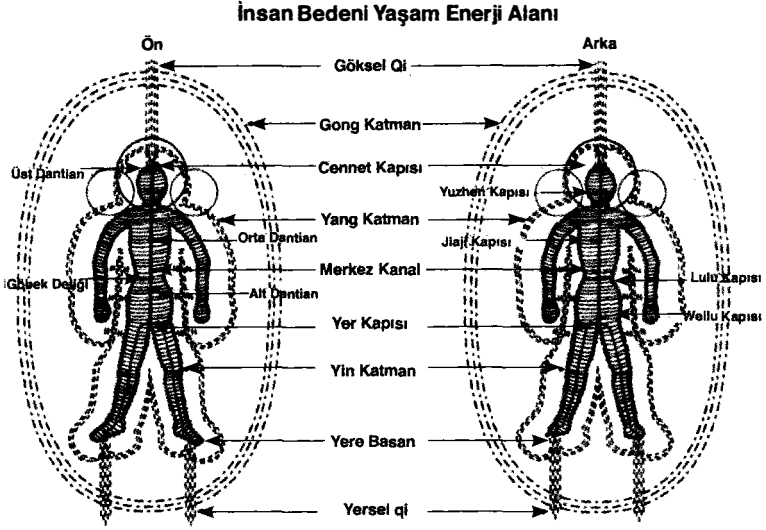
* Outside of the person

** Inside of the body

*** Phenomenon of merged entity of spirits

qi katmanı onu sarar ve korur. Böylece yang ve yin katmanları bu enerjiyi toplayıp bedene geri döndürür.

- Son olarak bedenin o an içinde bulunduğu enerji alanını belirler.



Merkez Kanal

İnsan bedeninin merkezinde, omurganın hemen önünde yukarı ve aşağı hareket eden görünmez bir damar vardır. Qigong'ta bu damara "merkez kanal" adı verilir. Kalınlığı kişinin başparmağı kadardır. Daha küçük kanallar merkez kanalın sağ ve sol tarafında ona eşlik ederler.

Merkez kanalın çeşitli işlevleri vardır. Doğum öncesi ve doğum sonrası enerjiyi başlatır, toplar, biriktirir ve dağıtır. Merkez kanalın en üst açılış noktası "cennet kapısı"ndadır (heaven's door). Akupunkturcular tarafından

Merkez Kanal



* Central channel

** Heaven's door

baihui noktası olarak adlandırılır. Bu, insan bedeninin en üst noktasıdır ve başın üzerinde kulakların tepesi arasından çizgi çeker-seniz tam ortasında yer alır.

Cennet Kapısı



Yer Kapısı



Merkez kanalın en alt noktası “yer kapısı”ndadır. Akupunkturcular tarafından huiyin noktası olarak adlandırılır. Gövdenin en alt noktasıdır. Erkekler için skrotum (testis kesesi) dibi ile anüs arasındaki hattın ortasındadır. Kadınlardaysa labia majoranın (vajen büyük dudaklar) anüs ile kesişme noktası arasındaki hattın ortasında yer alır.

Enerji hareketleri

Evren yin enerjisi saldıığında, gang qi katmanı bu enerjii süzer ve içeri girmesine izin vereceklerini ve vermeyeceklerini ayırır. Ardından yang katmanı, gang qi'nin izin verdiği evrensel enerjii emer ve onu bedene, akupunkturcuların yongquan noktaları adını verdiği “yere basan noktalar”^{***} yoluyla alır. Bu noktalar parmakları hesaba katmadan, ayak tabanını üçe böldüğünüzde önden üçte birlik bölümle arkadan üçte ikilik bölümün kesiştiği yerdedir. Burası ayak tabanı içe doğru kıvrıldığında çukurlaşan yerdir. Anatomik olarak belirtirsek, ayağın ikinci ve üçüncü parmak kemikleri (falanksları) arasında yer alır.

Yin enerjisi, yere basanlar yoluyla emilir, iki bacağın merkezlerinden yukarı ilerler, yer kapısında birleşir, merkez kanal içinde yukarı çıkar, cennet kapısından dışarı çıkar ve sonra bedenin dışından, ancak gang qi katmanı ile yang katmanı arasındaki alandan

* Earth's gate

** Earth push points

aşağı hareket eder ve yere basan noktalarından tekrar bedene girer. Bunu cennet kapısından fışkıran bir su kaynağı ve bedenden aşağı akan sular olarak hayal edebilirsiniz. Bu süreç devam ederken bedeniniz yerin enerjisini içine çeker.

Evren yang enerjisi saldıığında, gang qi katmanı onu yukarıda anlatıldığı gibi süzer. Ancak bu sefer yang katmanı enerji alanı, kabul edilen enerjiyi cennet kapısından içine çeker. Enerji buradan merkez kanal yoluyla hareket eder, yer kapısında birbirinden ayrılır, bacakların merkezinden aşağı iner ve yere basan noktalardan dışarı çıkar. Bedenin dışından doğru yukarı hareket eder ve cennet kapısından tekrar bedene girer.

Nefes alma modelleri

Yerküre de dahil olmak üzere tüm evrenin düzenli bir nefes alma modeli vardır. Emei Qigong'un tanımını öğrenirseniz, bu sistemin nasıl çalıştığını hatırlamanız kolay olacaktır: Gök nefes alır / yer nefes verir ve gök nefes verir / yer nefes alır.

Gök nefes aldığı anda evren genişler, yerküre küçülür; yer nefes aldığı andaysa evren küçülür, yerküre genişler.

Gökkubbe nefes aldığı anda, yerküre nefes verir. Bu anda, yer yin enerji salar. Ve bu anda, insan bedeni de yerden, yere basan noktaları yoluyla nefes alır ve gök kapısı yoluyla nefes verir.

Gökkubbe nefes verdiği anda ve yerküre nefes aldığı anda, gökkubbe yang enerji salar ve insan bedeni gökten nefes alıp yerden nefes vererek uyum sağlar.

Yerin nefes alış ve verişleri günün saatlerine tekabül eder. Bölüm II-3 "Qigong'u Geliştirmek ve Uygulamak için Doğru Zamanlama" da belirtildiği gibi 24 saatin 12'si yin'e, 12'si ise yang'e aittir.

Gök Kapısı & Yer Kapısı

Emei Qigong gök kapısını gök, yer kapısı ve yere basanları yer olarak görür. İnsan bedeninde bir gök ve iki yer vardır. "Gök

hafif, yer ise ağırdır,” çünkü insan bedeninin gök kısmına ait bir gök kapısı, ancak yer kısmına ait üç kapısı bulunur.

Geleneksel bir Qigong sözü şöyle der: “Gök kapısı genellikle açık, yer kapısı genellikle kapalı olmalıdır.” Orta yaşam enerji alanı ve evrensel enerji arasındaki alıp verme sırasında yer kapısı da-ima kapalı kalır. Hatırlanması gereken bir diğer söz ise şöyledir: “Yer kapısı açıldığında sorunlar gelir.”

Yer kapısı enerjinin artırılmış özünü değiştirir ve aktarır. Bu enerjinin çoğu merkez kanala taşınır. Orada, doğum öncesi ve doğum sonrası qi’ler birleşir ve alıp verme yapar. Bu işlem tamamlandığında qi, depolama alanı olarak işlev gören dantian’lerde saklanır. Enerjinin küçük bir kısmı, tüm bedenin ihtiyaçlarını karşılamak için du, ren ve chong kanallarına aktarılır. Bu nedenle Emei Qigong’un akupunktur teorisi, huiyin noktası veya yer kapısını “üç noktaya dağıtım yapan bir nokta” olarak addeder. Bu söylem, akışın merkez kanalda kalmayıp ayrıldığı anlamına gelir.

Yaşam enerji alanının orta katmanının görevi evrensel enerjinin bedene girmesine izin vermek ve durgun qi’nin bedenden atılmasını sağlamaktır. Gök kapısı ve yer kapısının doğrudan gök ve yer enerjisini nefes aldığı zamanlara ilave olarak orta katmanın yukarı ve aşağı doğru akıcı hareketi, gök ve yer enerjisinin bir kısmını çevresinden bedene dolaylı olarak taşır.

Yaşam enerji alanının iç katmanı tüm bedeni sarar ve korur. Pozitif enerjinin bedenden dışarı sızmasına ve negatif enerjinin bedene girmesine engel olur. Bir diğer işlevi ısıyı korumaktır.

Bunu kanıtlamak için basit bir deney yapabilirsiniz. Hava soğukken bedeninizi giysilerle sıkıca sarın. Giysilerin tüm cildinizden en fazla birkaç milim ötede olduğundan emin olun, daha iyisi sımsıkı sarmaları. Bedeninizi saran malzeme, yin enerjinin normalde beden etrafında dolaştırdığı enerjiyi engelleyecektir. Böyle olduğunda giysileriniz bol olursa üşüyeceğinizden daha fazla üşürsünüz.

Yaşam enerji alanının katmanlarını gözünüzün önüne getirdiğinizde, onları sürekli hareket halinde olan ve tüm bedeni kaplayan enerji tabakaları olarak düşünün. Çoğu insan tarafından görülemeseler de moleküler yapıları çok sıktır.

Bu üç katmanın üç farklı evrensel uzay olduğu da doğrudur, parçacıkların aralarındaki uzaklık onları çok azametli yapar ve sayılamayacak kadar çokturlar. İnsan bedeni minyatür bir evrendir. Bu minyatür evren içinde sayısız evrensel uzaylar bulunur.

Şimdi Batı bilimlerine göre, evrenin temel hareketi zaman artı uzay olarak açıklanabilmektedir. Yaşam enerji alanı, yani insan bedeninin dışındaki evrenin üç farklı katmanı için de durum aynıdır. Hareketi, var olduğu uzayın içinde ve nefes alıp vermenin zamanlama fonksiyonu olarak var olur.

4

Keşif Olmayan Kişinin Karma Görüşü

Her neden kendi etkisini üretir ve her eylem kendi geri ödemesini yaratır. Batı dünyasında bu döngünün bilinen adı “karma”dır.

Bazıları karma tartışmalarının konu ile ilgili olmadığını düşünmektedir. Ancak bunun nedeni “karma”nın kanununu anlamamalarıdır. Aslında “karma”nın kanununu çok az insan gerçekten anlamaktadır.

“Karma”nın Kanunu

“Karma”da neden kanundan bahsettiğimizi merak edebilirsiniz. İki nedenden dolayı bunu yapıyoruz.

Birincisi belirli nedenler belirli etkiler üretir ve belirli karma türleri belirli geri ödeme türlerini yaratır. Bu kanundur ve değiştirilemez. Hiçbir ilahi güç, hiçbir Buda bunu değiştiremez.

İkincisi “karma”nın kuralları vardır. Bu kuralları anlayarak kişi kurtuluşa giden yolu keşfedebilir.

Bu kanun neden değiştirilemez? “Karma”nın kanunu dünyanın kanunudur, bunu anlamalıyız. Hiçbir ilahi güç onu değiştiremez değildir, aslında hiçbir ilahi güç onu değiştirmek istemez. Eğer bu kanun değiştirilseydi, bu dünyadaki her şey yok olurdu ve dünyanın yeni baştan başlaması gerekirdi.

“Karma”nın kanunu bu dünyanın gerçeğidir.

Bu dünyadaki tüm karma bireysel neden ve grup nedenlerden gelir, beden ve zihnin faaliyetleri yüzünden oluşur.

Her yaşam üç hayatın karmasını içerir -hemen önceki geçmiş yaşamın karması, şu anki yaşamda şekillenen karma ve gelecek yaşama taşınan karma. Doğal karma ve insanın kendi kendisine oluşturduğu karma vardır. Bu durumda insanın kendi kendisine oluşturduğu karmadan bahsetmekteyiz.

Karma şimdiki üç yaşam içinde ilerler ve sonraki hayatın üç yaşamına devam eder. Önceki yaşamda temeli atılan nedenler şimdiki yaşamı etkiler. Bu yaşamda temeli atılan nedenler de sonraki yaşamı etkiler. Bu nedenle kişi sadece o anda gelen faydaya odaklanamaz. Bir insanın yaşamında, sadece şimdiki yaşam değil, hemen önceki geçmiş yaşam ve sonraki yaşam da önemlidir. Kişi geçmiş yaşamda çok iyilik ekmişse, bu yaşamı çok mutluluğun etkisini alacaktır. Geçmiş yaşamında çok kötülük ekmişse, bu yaşamı çok acının etkisini alacaktır. Geri ödeme, tıpkı görünen bir nesnenin hareketlerini takip eden gölgeye benzer. Bu yüzden geçmiş yaşamda ne “karma”sı ektiğinizi bilmek istiyorsanız, sadece şu anda ne aldığınıza bakmanız yeterlidir. Sonraki yaşamınız için ektiğiniz karmayı bilmek istiyorsanız, şu anda yaptıklarınıza bakmalısınız.

Aydınlanma haline ulaşan kişi artık “karma”nın kanununa bağlı değildir, çünkü tamamen aydınlanmış kişi zaman ve uzayın artık sınırlayıcı olmadığı bir seviyeye yükselmiştir. Bu -maddi, maddi olmayan, var olan, var olmayan, geçmiş, şimdi ve geleceği içeren- tüm standart, kural, şey ve fenomenlerin, hepsinin bir nedenden başladığını ve durmadan değiştiğini idrak etme yoluyla olur. Sonuç olarak inatçılık, bağlılık ve bu dünyadaki neden sonuç zinciri dağılır. Yani kişi “vakum” hale ulaşmıştır.

“Karma”nın Göçü

Önceki yaşamda yaratılan nedenler şimdiki yaşamda etkilerini ortaya çıkarır; şimdiki yaşamda yaratılan nedenler de sonraki

yaşamın etkilerini belirler. Emei Qigong bu durumu “Üç Yaşamın Karması” olarak adlandırır. İnsanoğlunun bir bütün yaşamı arka arkaya önceki, şimdiki ve sonraki yaşamlardan oluşmuştur. Bu görüş insan yaşamının sadece şu an içinde yaşadığımız yaşam olduğunu öne süren görüşten tamamen farklıdır.

Üç yaşamın karması sonu olmayan şekilde devir yapar. Yani bu yaşamda yaratılan nedenler sonraki yaşam için etkiler üretecek; sonraki yaşamda üretilen nedenler takip eden sonraki yaşam için etkileri belirleyecek ve bu böyle devam edecektir. Emei Qigong’a göre bu devridaim, karmanın geniş döngüsü adını alır.

Üç yaşamın içindeki şimdiki yaşam, önceki ve sonraki yaşamlar arasında bir bağlantı olarak işlev görür. Yani şimdiki yaşamın karması önceki ve sonraki yaşamların karmalarından daha önemlidir. Buna ek olarak şimdiki yaşamın nedenleri, etkilerini yine şimdiki yaşamda üretebilirler. Emei Qigong, karmanın şimdiki yaşamdaki geri ödemesine karmanın dar döngüsü adını verir.

İnsanlığın başlangıcından beri, orijinal tohumu veya orijinal nedeni taşıyan karmanın gücü karmanın göçünde ekilmiştir. Bu yüzden karmanın gücü her zaman insanlarla birlikte olmuştur. Yaşam, doğum öncesinden beri karmanın tohumunu taşır. Maddi dünyanın kanununa itaat eden fiziksel beden, birleşme ve dağılma şansına sahiptir, yaşamın içine saklı karma ise yok olmadan sonsuza kadar devam eder. İster üç yaşamın karmasının geniş döngüsü, ister şimdiki yaşamın karmasının dar döngüsü olsun, karma ebedidir.

Yaşam enerji alanı fiziksel bir bedenden ayrıldığında önceki yaşamın karma tohumu ve sonraki yaşamın pozitif ve negatif karması onunla birleşir. Karmasıyla birlikte yaşam enerji alanı, uzayın farklı seviyelerinde binlerce yıl veya sadece birkaç saniye gezinir ya da saklanır. Ya da dönüşüp yeni bir tür yaşayan varlığı yaratabilir. Dolayısıyla karma içeren yaşam enerji alanı yaşamın

devamlılığının temelidir, tüm yaşayan varlıkların “kemiğindeki kemik,” “kanının kanı”dır.

Sınırsız devam eden gücüyle bu doğum öncesi “orijinal tohum,” değişmiş bir doğum sonrası tohum üretir. Her an biriken yeni karma ve eski karma birleşir, sürekli olarak akan ve geri dönen bir karma gücü ortaya çıkarır. Buna göç denir. Göç, akmak ve geri dönmektir.

Göç bilinçli olmayan bir değişimdir. Karmanın nedeninin olduğu yerde, karmanın geri ödemesi vardır. Sebebin olduğu yerde etki vardır. Daha ötesi sebep etkiye neden olur ve etki sebebe neden olur; sebep ve etki durmaksızın dönüp devrederler. Ancak göç nesnel ve öznel çevrelerde sabit değildir. Tam tersi o bir gelişim türüdür. Larvaya, ardından pupaya (krizalit) ve son olarak böceğe dönüşen böcek yumurtasının gelişimine benzer. Bu varlığın görünümü yaşam döngüsündeki yerine göre değişirken, tüm süreç boyunca aynı böcektir. Bu değişim süreci başı ve sonu olmadan sonsuz göçler oluşturmak için devam eder. Orijinal haline asla geri dönmez, çünkü yaşadığı sonsuz değişimler onu her zaman farklı kılar.

Karmanın göçü zekâ veya bilinçli düşünce sayesinde olmaz; tam tersi iradeye benzer bir güç tarafından yönetilir. Buna bağlı olarak reenkarnasyon meydana geldiğinde önceki yaşamın hatıraları kaybolur. Bu bilinçli olmayan değişim, yani önceki yaşamın yerini alan şimdiki yaşamın ve bu yaşamın yerini alan sonraki yaşamın itme etkisi yaşamın gelişiminde yeni bir defa olarak kabul edilebilir. Ve bu yeni defa, reenkarnasyondur. “Kalıtım”ın göç ve reenkarnasyonla aynı olmadığını anlamak önemlidir.

Önceki Yaşam Enerji Alanından Gelen Karma

Kalpte ağgözlülük oldukça, fiziksel bedeninin ölüm süreci aşırı derece acılı olacaktır. Bu acı öncelikle psikolojik, ardından

fizyolojiktir. Psikolojik acı, kişinin aile ve arkadaşlarını, başarı ve şöhretini ve yaşam boyu özenle biriktirilen sahip olduğu maddi nesnelere terk etmek üzere olmasındandır.

Sevilenlerin acı ve üzüntüleri bırakıp gitmeyi daha da zorlaştırır. Ancak doğumun olduğu yaşamda ölüm de vardır. Doğanın bu sabit kanunu daha yüksek hiçbir güç tarafından değiştirilemez. Üstelik ne kadar gelişmiş olursa olsun şimdiki ve gelecekteki teknoloji de bunu değiştiremez.

Çoğu insan ölüm anında -sanki bir sonraki reenkarnasyona taşınacak yeterince negatif karma biriktirmemişler gibi- var olan karmalarına son bir ağgözlülük deneyimi eklerler!

İnsan bedeninin ölüm sürecinde yaşam enerji alanı fiziksel bedeni terk eder. Bu süreç birkaç saat veya birkaç saniye sürebilir. Yaşam enerji alanının algısı vardır. Bedenin enerji bilgisinin senkronize frekansının durduğunu sezince, ayrılma zamanının geldiğini bilir. Ancak ayrılmak istemez. Bu anda yaşam enerji alanının kişinin şimdiki yaşamındaki tüm ağgözlülüğün biriktirdiği tüm negatif karma, yaşam enerji alanının bedeni terk ettikten sonra bedenin etrafında takılıp kalmasına sebep olur. Bedenin yaşam bilgisi frekansının yeniden başlayacağını ve böylece bedenle tekrar birleşeceğini umar. Aradaki iletişim gerçek anlamda bir kere kesildiğinde, yaşam enerji alanı ayrılmak ve uzaydaki uygun seviyesine gitmek zorundadır.

İnsan beyni ölümlerken, bedenin dışındaki üç katmanlı yaşam enerji alanı, dış yin-yang katmanından kademeli olarak orta yang katmanına ve ardından her şeyin yin maddesine dönüştüğü iç yin katmanına göçer. Aynı anda bedendeki her mikro parçacığın içinde bulduğu kalp enerji maddesi hâlâ canlıdır ve bölünmeye devam eder. Ancak artık kan ve oksijen desteği olmadığı için özelliği değişmeye başlar, en sonunda mikro parçacıklardan ayrılır. Bunu yapma nedeni güçlü yin katmanı enerji alanından

etkilenmesidir. Bu alanla birleşir ve cennet kapısı ya da yere basan noktalar yoluyla merkez kanala girer. Bu anda yaşam enerjisi alanı içeri ve dışarı daimi dolaşımını durdurmuştur. Yani o da bedenden ayrılma sürecine başlamıştır.

Yin enerji alanı bedeni baş, gövde veya alt organlardan terk edebilir. Bu bölgeler sırasıyla insan bedeninin gök, insanlık ve yer kısımlarıdır. Eğer bir kişinin negatif karması çok kuvvetliyse, enerji alanı en kötü kalitededir ve yer kısmından çıkış yapar. Eğer negatif karma pozitif karmadan daha fazlaysa, enerji alanı düşük kalitededir ve insanlık kısmından çıkış yapar. Son olarak pozitif karma negatif karmadan daha fazlaysa, enerji alanı iyi kalitelidir ve gök kısmından çıkış yapar.

Bedenden çıktıktan sonra farklı enerji alanları farklı seviyelerdeki enerji uzaylarına giderler. Tamamen aydınlanmış kişilerin artık negatif karmaları olmaz. Onların enerji alanları gök kapısından çıkar ve genellikle söylendiği gibi “cennete” gider. Aslında “cennet” sadece sembolik bir kelimedir ve bu evrendeki en yüksek enerji seviyesinin uzayını ima etmektedir. Tamamen pozitif karma artık negatif karmayla ilişkisi kalmadığı için tam bir uyum içindedir. Ulaştığında pozitif ve negatif ayrımı bulunmayan bu uzayın içine karışacak ve bundan sonra artık göç etmeyecektir.

Aydınlanmış kişiler çoğunlukta pozitif karmaya ve çok az negatif karmaya sahiptirler. Yin enerji alanları baştaki gök kapısı dışındaki alanlardan çıkar ve göç etmeye devam eder. Ancak gelecek yaşamları çok fazla mutluluk ve çok az acı içerecektir. Bu kişilere “insanların üzerindeki insanlar” denir.

İyi şeyler gerçekleştirmiş olan insanların, yani birçok iyi şey yaptıkları için yaşamlarının semeresi de iyi olan insanların, enerji alanları ense ve üst gövdeden çıkar. Aydınlanma yaşamamış ancak iki tür karmaya da sahip kişilerin enerji alanları ise insanlık kısmından çıkar ve yine mutluluktan çok acı içeren bir hayata

sahip olacak insanlara göç eder. Pozitiften çok negatif karmaya sahip bir enerji alanı yer kısmından çıkar ve tekrar bir insana göç etme olasılığı olmadan uzayın alt seviyelerine gider; yere basan noktalarından çıkanlar genellikle söylendiği gibi “cehenneme” gider. “Cehennem” de sembolik bir kelimedir. En düşük enerji seviyesinin uzayını ima eder. “Cennet” de, “cehennem” de insanları uyarmayı amaçlayan sembolik sözlerdir.

Yin enerji alanı, geçici bağlantı nedeniyle bir süre daha bedende kalır. Ayrıldıktan sonra, çıkış yaptığı bölge sıcak kalır. Ölen bir kişinin yaşam enerji alanının bedeni nereden terk ettiğini öğrenmek istiyorsanız, soğuyan bedeni kontrol edin ve bedendeki tek sıcak noktayı bulun. Belirli seviyelere ulaşmış geliştiriciler, hem enerji alanının bedenden çıkışını ve hem de ait olduğu uzay seviyesine giderken genel durumunu görebilirler.

Farklı seviyelerdeki enerji varlıkları gelecek yaşamın her an olabilecek başlangıcı için hazır tutulur. Başka bir deyişle bir yaşam sona erdiğinde diğeri mayalanmaktadır. Bilmemiz gereken bir şey, yin doğasına sahip yaşam enerji alanı yer kısmından çıktığında insana değil de bir hayvan ya da bitki türüne göç edecektir. Bu türler binlerce ya da on binlerce yıllık bir geliştirme sonrasında veya “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek” konulu Seviye II eğitiminde daha ayrıntılı bir biçimde açıklandığı gibi, güneş ya da aydaki pozitif doğa enerjisinin sayesinde tekrar insana geçebilir. İnsan bedenini edinmenin kolay olmadığını anlamak ve cidden kıymetini bilmek gerekir.

Yin doğasına sahip enerji alanı bedenden ayrıldıktan sonra yükselir ya alçalır. Pozitif karma erdemle yükselir, negatif karma ise yıkıcılıkla batır. Kişinin bilinci, ideolojisi, kelimeleri ve eylemleri bu hareketi belirler. Tekrar etmek gerekirse, daha iyi bir gelecek yaşam, kişinin şimdiki yaşamında gösterdiği gelişime bağlıdır.

Karma ve Gök, Yer, İnsanlık Enerjileri

Karmanın bedene ilk girişini zamanlama ve fırsat belirler.

Zamanlama çoğunlukla gebe kalma anı ve doğum zamanıyla ilgilidir. Gebe kalma anıyla başlayan ve dokuz ay süren gebelik sırasında, dünyaya insan olarak yeniden girme izni veren seviyede yaşayan enerji varlıkları embrioyu sarar. Bu varlıklar, kendilerininine senkronize edilmiş frekansları olan döllenmiş yumurta ya da embriyolara girmek için bekler. Böyle bir varlık bulduklarında hızla içine girerler. Enerji varlığı ve embriyonun frekansları senkronize edildiği zaman, bu tamamen doğal bir süreçtir; kesinliği tutarlı ve değişmezdir. Bu arama ve girişin hızını söylemek imkânsızdır, ışık hızıyla bile kıyaslandığında çok hızlı kalacaktır. İnsanlar bu hızı tanımlamak için sadece “göz açıp kapayıncaya kadar” gibi bir söz kullanabilirler. Kısacası uyan bir frekans olduğunda, enerji varlığı gelişmekte olan bedenle anında birleşir. Bu birleşme, gebe kalma anında, doğum zamanında veya ikisi arasında geçen herhangi bir zamanda meydana gelebilir.

Negatiften çok pozitif karmaya sahip enerji varlıkları aynı frekanstaki gelişmekte olan bedenle genellikle gök, yer ve insanlık uyum içindeyken birleşir. Gök ve yer uyum içindeyken, gökyüzü ve hava temizdir, enerji ise uysal ve sakindir. Her şeyin enerji alanı ya negatiften daha fazla pozitif enerji içerir ya da negatif enerjinin etkisi yoktur ve saklı haldedir. İnsanlık uyum içinde olduğunda karıkoca, beden ve zihinde iyi bir geliştirme ile aşklarının doğal bir yansıması olarak bir araya gelirler. Yani gök, yer ve insanlık arasındaki uyum muhteşem bir an yaratır.

Öte yandan gök ve yer uyumsuzluk içinde olduklarında, pozitiften çok negatif karmaya sahip enerji varlıkları, içinde buldukları uzay seviyesinde kıpırdanmaya başlar. Gök ve yer arasında uyumsuzluk olan anları, yani şiddetli rüzgâr, yağmur, kar, dolu, şimşek ve fırtınalı kötü havaları severler. Uyumsuz insanlık,

karıkocanın negatif bir cinsellik yaşamasını ima eder. Kötü kalitedeki enerji varlıkları her an aynı frekanstaki döllenen yumurta veya embriyoları araştırmakta ve bir insan bedenine girmek için bu fırsatları kollamaktadır. Karıkocanın negatif cinselliği, eşlerden birinin ya da ikisinin de kötü bir şey yapmasından ve bu kötü şeyin bilinçlerini karıştırmamasından, birinin ya da ikisinin de mutsuz olmasından, cinsellik yaşamak için isteksiz olmasından, cinselliğe zorlanmasından, sarhoş olmasından veya korkmasından kaynaklanabilir. O anda gök ve yer bir çekişme ve değişim içindeyse gök, yer ve insanlık uyumsuzluk içindedir. Yeni yaşamın negatif karmaşasının ne kadar kuvvetli olacağını hayal edebilirsiniz.

Yukarıda belirtilenler gök, yer ve insanlık arasındaki uyum ve uyumsuzlukla ilgilidir. Herhangi bir ikili birleşimle ilgili uyum ve uyumsuzluğun ne kadar olduğunu kendi başınıza analiz edebilir ve anlayabilirsiniz.

Karma ve Ebeveynlerin Bilinçliliği

İnsanlar canlı olarak doğurlar. Bu olay doğum öncesi ve doğum sonrasının ayırımına neden olur. Doğum öncesi ve doğum sonrası bağlantılıdır. Doğum öncesi, şekli olmadan önceki insan bedenini ima eder; doğum sonrası ise yeni yaşamın annenin rahminin içinde şekillenmeye başlamasından sonraki hali ima eder. Bu, doğum öncesi ve doğum sonrasının geniş bir tanımıdır. Daha dar bir tanımda, doğum öncesi anne rahmindeki dönemi ima etmektedir, doğum sonrası ise doğum anıyla başlar.

Doğum öncesi ve sonrasının dar tanımı Geleneksel Çin Tıbbi'nda çokça tartışılmaktadır. Burada daha fazla üzerinde durmayacağız. Onun yerine doğum öncesi ile doğum sonrasının geniş tanımı açısından karma ve ebeveynlerin bilinçliliğine ait kısa bir tartışmayı buraya ekliyorum.

Kalbin işlevlerinden biri düşüncede keşifler yapmaktır. Ancak bu keşiflerin sonu genellikle açgözlülüktür. Kalbin işlevi sekiz algı yoluyla gerçekleştirilir:

1. Gözün görüşü
2. Kulağın duyuşu
3. Burnun koku alması
4. Dilin tat alması
5. Bedenin dokunuşu
6. Zihnin algılayışı
7. Zihin ve bedenin algı aktarımı
8. Zihin ve bedenin algılarının depolanması

Anne ve baba sevişirlerken, yin ve yang enerjileri doğum öncesi karmalarını birleştirir ve birbirlerinin karmalarıyla etkileşime girmesini sağlar. Bu yüzden yukarıdaki son iki algıda belirtildiği gibi ebeveynlerin tüm açgözlü tutkuları aktarılır ve depolanır.

Ek olarak cinsel ilişki sırasında şehvet baskın haldedir ve diğer tüm zihinsel aktiviteler geçici olarak ona teslim olmuştur. Bu yüzden yumurta ve sperm önce ebeveynlerin ilişki sırasındaki düşüncelerine, sonra da onların doğum öncesi enerjilerine karşılık verir. İlk altı algı, son iki algıya -aktarım ve depolama- göre aktarılır ve depolanır.

Tüm doğum öncesi şehvetli düşünceler ve açgözlü tutkular, yumurta ve spermin birleşmesinde geçici olarak depolanır. Bu düşünce ve tutkular daha sonra farklı sıralarda aktif hale getirilecek ve serbest bırakılacaktır.

İnsan bir embriyo ve fetüsken, depolanan bilgi depodan sürekli bir biçimde salınır ve duyu organlarıyla bağıntılı algıların her birine aktarılır. Sonuç olarak doğum anı geldiğinde, fetüsün sekiz algısı da çoktan tamamen gelişmiş bir haldedir.

Doğumun ardından, bu yeni yaşamın bilinçlilik ve karması, cinsel ilişkileri sırasında ebeveynlerden alınan her türlü bilgiyle birleşerek, sekiz algı içinden adım adım yeniden ortaya çıkar ve sırasıyla birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci, altıncı ve yedinci algı boyunca gelişerek devam eder.

Sekizinci algı depolamadır. Kalpteki depo gibidir. Ebeveynlerin yumurta ve sperminin birleşik varlığında depolanan bilgi, doğum öncesi bilgi olarak adlandırılır. Bu doğum öncesi bilgi ebeveynlerin cinsel ilişkisi sırasında oluşur. O anda cinsel tutku yükselmektedir. Yüksek miktarda hormon salgısı insana kendini mutlu hissettirir; insan geçici olarak tüm psikolojik acılarını unuttur ve fizyolojik acılarının farkında olmaz. Doğum öncesi bilgi deposunda saklanan, bu zevke ait enerji bilgisi yeni yaşam doğduğu andan itibaren sürekli olarak salınır. Ancak bir erkek ilk ejakülasyonunu yaşadığında veya bir kız ilk kez regl olduğunda, sekizinci algıda depolanan enerji bilgisi hormonlar tarafından harekete geçirilir ve etki itibarıyla insan bedeninin doğum öncesi ve sonrası cinsel doğası haline gelir.

İşte bu yüzden şehvet, negatif karma ve engellerin en büyük tohumunu taşır. Birçok geliştiricinin geleneksel Qigong Göksel Döngü eğitiminde daha üst seviyelere ulaşamamasının sebeplerinden biri budur.

Karmayı Değiştirmek Kişinin Kendisine ve Şimdiki Yaşamına Bağlıdır

İnsanlar bana sık sık karmanın değiştirilip değiştirilemeyeceğini soruyorlar. Cevabım evet. Ama asıl mesele bunun nasıl yapılacağı.

Karma, yeni bir yaşama girişinden başlayarak bu yeni hayatın doğumuna kadar, insan bedeninin yaşam enerji alanının üç katmanıyla birleşir ve merkez kanalda depolanır. Merkez kanal, yumurta döllendiğinde doğal olarak oluşur. İnsan bedeninin doğum

öncesi enerjisinin üretildiği ve saklandığı ana merkez, ayrıca doğum öncesi ve sonrası enerjiler arasındaki dönüşümün yaşandığı yerdir. Fetüs anne rahmindeyken dar anlamda hâlâ doğum öncesi hale aittir. Bu nedenle karma, yaşam enerji alanı ve fiziksel beden kaotik bir haldedir. Fetüs doğduğunda ve bir bebek olduğunda, beden doğum öncesi halinden doğum sonrası haline geçer. Yaşam enerji alanı merkez kanaldan ayrılır ve otomatik olarak daha önce tanımladığımız üç katmanı oluşturur. Yaşam enerji alanı, merkez kanalla uyum içinde, varlığı evrensel enerjiye bağlama işlevini yerine getirmeye başlar. Aynı anda karma da merkez kanaldan ayrılır ve kalbe -yani tüm bedendeki her hücrede bulunan mikro parçacığa- girer ve burada, fiziksel bedenin ölümüne kadar yaşam enerji alanını etkiler.

Başka bir deyişle karma, yaşam enerji alanının iyi ve kötü etkilerini ve kaderi belirler. Yaşam enerji alanı, karma ve fiziksel beden kaotik halde olduklarında bile insanın kaderine karma hükmeder.

Söz konusu kader olduğu zaman, insanların farklı görüşleri vardır. Kimileri kaderin varlığına inanmaz, kimileri inanır ama değiştirebileceğine inanmaz, kimileri de sadece inanmakla kalmaz, değiştirebileceğine de inanır.

Şahsen, evrendeki her gök cisminin kendi yörüngesi olduğuna inanıyorum. Her evrensel sistemin arasında ve içinde, göreceli denge ve mutlak dengesizlik kanunu hüküm sürmektedir. Böylece bağlantılı uzaylardaki nesnelere çarpışmadan uzayda barışçıl bir şekilde var olabilmektedir. Ancak bazen binlerce milyar yıl hareket ettikten sonra iki gezegen aynı noktaya hareket edip çarpışabilmektedir.

Yıldızlar ve gezegenler gibi her insanın kaderinin de kendi yörüngesi vardır. Yörüngeler kesiştiğinde çarpışmalar olacaktır. Uzayda olduğunda bu çarpışmaya felaket; insanlara olduğunda şanssızlık denir.

İster felaket, ister şanssızlık olsun, gezegen veya insanlar arasında çarpışmada, bedenler kendi yörüngelerinde hareket etmektedir. İnsanlarda bu harekete kader denir. Bu yörünge doğada doğum öncesine aittir ve değiştirilemez. Ancak kesişen noktalar belirlenebilir. Karmayı değiştirmek için yapılacak geliştirmelerle çarpışmalar engellenebilir. Bu, kaderi değiştirmenin anahtarıdır.

Büyük geliştirme yöntemleri, kaderi değiştirmek için doğum sonrasında doğum öncesine dönüş ve doğum sonrası geliştirme yöntemleri ve tekniklerini kullanmayı her zaman vurgular. Acıyı azaltmak için kişi yaşamındaki birçok çarpışmanın etkilerini azaltmalıdır. Örneğin iki kişinin araba kullandığını düşünün, biri güneye ve diğeri doğruya doğru. İkisi de kendi ilerleyen yörüngelerinde hareket ediyorlar. Ancak doğum öncesi ve sonrası karmaları yüzünden bir noktada kesişmek üzere yöneltilmişlerdir. Yani o noktada bir kaza geçirecekler.

Çarpışmanın derecesini belirleyen zamanlamadır ve ince olasılıklarla hareket eder. Arabalardan birisi belirlenen noktaya diğlerinden bir saniye erken ya da geç geldiğinde, kaza önlenir. Neticede bir kaza her zaman tam zamanında yan doğru anda meydana gelir.

Karma, doğum öncesinden -yani önceki yaşamın enerji alanından- gelir. Buna dayanarak kaderin önceden belirlenmiş olduğunu söyleyebiliriz. Ancak önceden belirlenmiş kader değiştirilebilir. Kaderinizi değiştirmek tamamen size, hatta daha da önemlisi şimdiki yaşamınıza bağlıdır.

Daha önceden belirlenmiş olaydaki iki kişi de kadere inanabilir, doğum sonrasında doğum öncesini nasıl değiştirebileceğini anlayabilir ve pozitif karmalarını iyileştirmek için etkili yöntemlerle geliştirme uygulamış olabilirler. Mesela erdemlerini geliştirmiş olabilirler ki bu negatif karmalarını azaltmayı sağlar.

Bu olayda, belirlenmiş çarpışmanın önkoşulu altında bile, zamanlama hafifçe değiştirilebilir. Bunun sonucunda olay değişir ve iki araba birbirlerini sıyrarak geçerler. İnsanlar gerçek tehlike altında olmadan korku yaşayabilirler. Bu yolla kader değişmiş olur. Yine de bir şeyin hâlâ olduğunu unutmayın. Olması gereken olmaktadır. Sadece kazaya dönüşmedi. Farklı koşullarda ciddi bir kazaya dönüşebilecek “yanlış alarm” dan ileriye gitmedi.

Kaderi değiştirme işlemi aslında karmenin derecesi veya miktarını değiştirmektir. Yukarıda verdiğimiz olayı örnek almaya devam edersek, kaderde ölümcül bir çarpışma olsaydı iki taraf da ölecek, iki araba da parçalanacaktı. Ancak birisi negatif karmasını geliştirmiş ve azaltmışsa, bu kişinin alacağı hasar büyük oranda azalacaktır. Araba belki kullanılmaz hale gelecektir, ama kişi çok az yara alacak, hatta hiç yara almadan kurtulacaktır. Diğer kişi negatif karmasında herhangi bir değişiklik yapmadıysa ve bu kaza kaderinde yazılıysa, sonucu tahmin edebilirsiniz.

Karmayı değiştirmek ağırlıkla şimdiki yaşama bağlıdır. Bu bir hatırlatmadır, herkes bir geliştirici olmalı, kendi pozitif eylemlerini kullanarak doğum öncesinin pasif negatifliğini değiştirmeli ve negatif karmayı azaltarak kaderi değiştirmelidir. Her bireyin doğanın kanununa uyması gerektiğini söyleyen en yüksek disiplin altında yaşarken, kişi aynı zamanda doğal karmasını ve buna bağlı kaderini değiştirmeye de dikkat gösterebilir.

BÖLÜM IV



İnsan Hastalıkları Hakkında Emei Qigong'un Görüşü





1

İnsan Hastalıkları Hakkında Emei Qigong'un Görüşü

Yaşamı boyunca bir kişinin hasta olmaktan tamamen kaçması mümkün değildir. Rahatsızlıklar ve hastalıklar insanlara eşlik eder. Hiçbir teori, teknoloji veya özel yetenek hastalıkların olmasını tamamen engelleyemez. Çünkü hastalık evrensel enerji alanındaki neden-sonuç kanununun bir sonucudur.

Hastalık evrensel olsa da bazıları genellikle sağlıklıyken, bazıları da sağlık sorunları yaşamaya eğilimlidir. İnsanları genel sağlık durumlarına göre sınıflandırabiliriz: Normalde sağlıklı olanlar ve sıkça hasta olanlar. Geçmiş zaman ve kültürlerden geleceğe uzanan, insanoğlunun tüm anlayışları, teorileri ve teknolojileri sadece bu iki grup arasındaki oranı düzeltip durur; hastalıkları ortadan kaldırmaz.

Benim görüşüme karşı çıkanlar olabilir, bu konuda tartışmaya her zaman hazırım. Sona eren bu çağda, sağlıklı insanların yüzdesinin sağlıklı insanların yüzdesinden çok daha fazla olduğunu görüyorum. İnsan hastalıkları üzerine Emei Qigong'un görüşünü aktaran bu bölümü sağlıklı ve sağlıklı insanların arasındaki yüzdesel dengesizliği düzenlemek için "qigong"dan çeşitli yöntem ve önlemler sunmak üzere yazıyorum.

Hastalıktan bahsedildiğinde yanlış bir kurtuluş fikri öğreten insanlar ve Emei Qigong hakkında yetersiz bilgi sahibi olan batıl inançlı kişiler, fiziksel hastalık ve acının nedeninin kötülüğün

karşılığı veya karma olduğunu söyleyebilirler. Modern tıp hakkında batıl itikatları olan diğerleri de hastalıkların sadece sitoloji (hücre bilimi), biyoloji ve genetikle bağlantılı olduğunu öne sürebilirler.

Her iki görüş de çok dar çerçeveli. Eğer düşünürseniz, bir şeyi diğerini devreden çıkaracak şekilde vurgulayan herhangi bir görüşün sağlıklı insanların oranını yükselteceğini ve sağlıklı insanların oranını azaltacağını anlayabilirsiniz.

Hastalıkların Beş Nedeni

Emei Qigong insan hastalıklarının nedenlerini beş gruba ayırır. Qigong şifa yöntemleri akıllıca kullanıldıklarında tüm bu hastalık türlerini çözümlenebilmektedir. Öncelikle anlamamız gereken her hastalığın kötü eylemlerin bir sonucu olmadığı ve dini mekân ya da tapınaklarda edilecek dualar veya sunulacak adaklarla iyileşemeyeceği gibi yine her hastalığın aşı, ilaç, operasyon veya ameliyat gerektirmeyeceğidir.

1- Dış Nedenler

Dış nedenler insan enerji alanı ile gök ve yer enerji alanları arasındaki dengesizliklerle çekişmelerden sorumludur. Bu dengesizlik ve çekişmeler birçok fizyolojik hastalığa neden olabilir.

Beş Hareket ve Altı Enerji

İnsanın yaşam hareketlerinin holistik bakış açısı ilk olarak şu prensiple tanımlanır: “Gök ve insan birdir.” İnsanlar doğanın parçasıdır. İnsanların hareketleri evrende doğan, büyüyen ve dönüşen tüm şeylerin kapsamından meydana gelir. Beş hareket ve altı enerjinin hem kendilerindeki hem de aralarındaki değişim ve sinerjileri insan hastalıklarının dış nedenlerini anlamak için önemli kavramlardır.

Beş hareket evrendeki elementlerin beş kategorisinin hareketlerini ima etmektedir: Ağaç, ateş, toprak, metal ve su. Beş element yıldızların kuzey, güney, doğu, batı ve ortadaki yerleşimini simgeler, aynı zamanda gökkubese kürenin, beş elementin kökeninden izlendiğinde beş yönsel pozisyonunu ima eder. Modern astronomlar buna yıldız sisteminin hareketi adını vermektedir. Dünya, gökkubese kürenin minyatür halidir ve ona benzer. Beş elementin hareketleri de yıldız sisteminin beş yönsel pozisyonundaki hareketlerine benzerlik gösterir, bu nedenle bunlar beş elementin -ağaç, ateş, toprak, metal ve su- hareketidir veya daha basit bir deyişle “beş hareket”tir.

Göksel fenomen ve yeryüzü şekillerindeki beş element ile gök ve yerdeki altı enerjinin arasındaki karşılıklı ilişkiler oldukça karmaşıktır. Bunları tam olarak kavrayabilmek için kişi bu ilişkilerin değişkenleriyle çıkarımlarını öğrenmeli ve hangisinin öncelikli, hangisinin ikincil olduğunu anlamalıdır. Beş elementin durum ve enerjileri arasında da etkileşimler, öncelikli ve ikincil ilişkiler bulunur. Bu teoriler derin ve karmaşıktır. Çeviri zorluğunun yanı sıra kavramsal karmaşayı da dikkate alarak bu kitapta daha fazla ayrıntıya girmeyeceğim. Onun yerine insan bedeni üzerinde “yer”in altı enerjisinin etkilerini kısaca açıklayacağım. Bu bilgi sizi bu konuları anlamak için iyi bir yola sokmaya yetecektir. Zamanı geldiğinde daha fazlasını da öğrenebilirsiniz.

“Yer”in Altı Enerjisi

“Yer”in altı enerjisini şöyle sıralayabiliriz; rüzgâr, soğuk, sıcak, nem, kuruluk ve ateş. Özetle bunlar meteorolojik fenomenlerin üç temelidir. Sıcak, soğuk ve ateş ısıyla ilgilidir; kuruluk ve nem havadaki nem durumudur; rüzgârsa atmosferik basınçla ilgilidir.

Soğuk ve Sıcak. Güneş, radyasyonunu dünyaya ışık şeklinde gönderir. Yerkürenin yörüngesinin gökkubese kürenin

yörüngesiyle kesiştiği düzlemdede, güneşten gelen ışık yin'in karanlığı ve yang'ın ışığına dönüşür ve yer kürede soğuk ve sıcak oluşur. Bu olay meydana gelirken yang'ın (ışık) bir kısmı bir miktar sıcaklığa, yin'in (karanlık) bir kısmı ise bir miktar soğuğa karşılık gelmektedir. Teoriye baktığımızda kışın geldiği zaman, 22 Aralık-5 Ocak arası en çok yin'e sahip, yani en karanlık dönemdir ve en soğuk zaman olmalıdır. Yazın geliş zamanı da 21 Haziran-6 Temmuz arası en çok yang'a sahip, yani en aydınlık dönemdir ve en sıcak zaman olmalıdır. İlkbaharın ortasında 22 Mart-4 Nisan ve sonbaharın ortasında, 23 Eylül-7 Ekim yin (karanlık) ve yang (ışık) eşittir, sıcak ve soğuk da eşit olmalıdır.

Ancak bunların hiçbiri doğru değildir. Çünkü yer küre gün boyunca sıcaklığı emer ve depolar, akşam da sıcaklığı kaybederek salar. Örneğin kış geldikten sonra günler uzar, ısı emilimi artar; geceler kısalmır ve daha az ısı kaybı yaşanır. Ancak bu dönemde günler gecelerden hâlâ kısadır, yani ısı kaybı ısı emiliminden hâlâ fazladır ve yer kürenin yüzeyi soğuğu biriktirmeye devam eder. Bu süreç bir buçuk ay daha devam eder ve biriken soğuk en üst seviyeye ulaşır. Bu yüzden en soğuk gün -maksimum yin'e sahip olması gereken- 22 Aralık değil, baharın başı -ilk güneş dönemi/mikro mevsim- 4 Şubat'tan hemen öncedir. Bahar geldikten sonra hava ısınmaya başlar.

Bir yıl hava sıcaklıklarının yukarıdaki kuralları izlemediğini ve havanın zamanı geldiğinde sıcak ya da soğuk olmadığını ya da kışın ılık veya normalden daha uzun süre soğuk olduğunu varsayalım. Bu duruma "zamanlaması yanlış" enerji diyoruz. Bu zamanlaması yanlış enerji insanın mevsimsel biyolojik saatiyle uyum içinde değildir ve mevsimsel biyolojik saatlerimiz bu zamanlaması yanlış enerjiye iyi bir şekilde uyum sağlayamaz. Böyle bir durumda birçok kişi hastalanır. Zamanlaması yanlış enerji genellikle negatif, zararlı bir enerjidir ve insan hastalıklarına neden

* Off-timed

olabilecek patojenik virüs, mantar ve bakteriler gibi bazı mikropların hızlı ve aşırı gelişimlerini harekete geçirebilir. Buna iyi bir örnek grip oluşumu ve salgınlarıdır. Enerjinin zamanlaması yanlış olduğunda, beş içsel organında önceden bazı durumların var olduğu kişilerin aniden daha kötüleşmesi ya da ölmesi de bunu gösterir.

Kuruluk ve nemlilik. Güneş bir ateş topu olduğu için kuruluk ve nemlilikle ilgili bir sorun olmaması gerektiğini düşünebilirsiniz. Ancak dünyanın kıta ve okyanusları vardır. Karalar kuruluk demektir, okyanus ise nem. Kısaca kuruluk ve nemlilik dünyanın her yerinde mevcuttur. Güneş ve dünya arasındaki soğuk-sıcak ilişkisinde güneş sıcak, dünyanın yüzeyi ise soğuktur. Dolayısıyla dünya yüzeyindeki kıta ve okyanusların soğuk ve serin özellikleri olmalıdır. Böylece kuruluk ve nemliliğin doğası ılık veya sıcak değil, hem soğuk hem de serin olacaktır. Fakat güneş ışınlarını kara ve okyanuslar üzerine saçtığı için soğuk ve sıcakla çeşitlenen kuruluk ve nemliliğe neden olur.

Genel olarak soğuk olduğunda hava kurudur. Çünkü okyanustan daha az buharlaşma vardır. Sıcak olduğundaysa hava genellikle nemlidir, çünkü okyanustan yoğun bir buharlaşma olur. Bir başka etmen de havadaki moleküllerin hareketidir. Sıcak havadaki moleküller soğuk havadakinden daha hızlı hareket eder ve daha fazla su buharının havada asılı kalmasına izin verir. Bu da göreceli nemliliğe etki eder.

Büyük soğuk adı verilen Çin mikromevsimi 20 Ocak-3 Şubat arasında yaşanır. Yılın en soğuk ve en kuru zamanıdır. Büyük sıcak ise 23 Temmuz-7 Ağustos arasında görülür ve yılın en sıcak ve en nemli dönemidir. Büyük soğuğun ardından nem ve sıcak artmaya başlar. Bahar ortasında artmaya başlar ve büyük sıcak döneminde maksimum seviyelere ulaşır. Büyük sıcaklığın hemen ardından soğuk ve kuruluk gelişmeye başlar. Ancak sonbahar ortasına kadar gerçekten kendini göstermez, büyük soğukla birlikte maksimum noktalarını yaşatır.

Eğer nemlilik ve kuruluk çok az, çok fazla, çok erken veya çok geç olursa ve insan bedeninin kolayca uyum sağlayabileceği gibi değilse, bazı insanlar hastalanır veya önceden mevcut olan durumları kötüleşir.

Örnek olarak bir parça ağacı düşünelim. Onu çok kuru bir yere koyarsak, kolayca kırılacaktır. Nemli bir ortama koyarsak, bu sefer de küflenecek ve hızla çürüyecektir. Ağacın işlevsel ömrü için aşırı nemlilik veya aşırı kuruluk iyi değildir. Sadece uygun miktarda kuruluk veya nemlilik uzun ömürlü olmasını sağlar.

İnsan bedeni için de aynı şeyi söyleyebiliriz. Çok fazla kuruluk aşırı ateşe neden olur ve bedenin daha da kurumasına yol açar. İç organlar arasındaki ve kandaki mukus ve sıvılar büyük oranda azalır. Çok su içmek bile bedenin ateşini ve kuruluğunu etkilemez, kişi hastalanır veya mevcut durumu kötüleşir. Öte yandan insan bedeninin içindeki kadar dışarıdaki aşırı nem de mantar, bakteri ve virüs oluşumunu tetikler. Ağaç örneğinde olduğu gibi kişi bu durumda kolayca sağlıklı hale gelir. İnsanlar bana mantar rahatsızlıklarından nasıl kurtulabileceklerini sorduklarında, onlara bedenlerini daha az nemli yerlerde tutmalarını, böylece bağışıklık sistemlerinin bu organizmaları öldürebileceğini söylüyorum. Beden nemliliğinin aşırı olmadığını nereden bileceksiniz? Kendini geliştirme ve gıda terapisi bunun anahtarları.

Ateş. Ateş ve sıcaklık birbirlerine benzer, ama tam olarak aynı değildir. Ateş sıcaklık üretebilir ve sıcaklık da ateşi artırabilir. Aralarındaki fark sıcaklık havadaki nemliliği artırabilir ve nemlilikteki artış da daha fazla sıcaklık üretebilir. Ateş ise sadece havadaki kuruluğu artırabilir ve böylece nemliliği azaltır. Ateş aynı zamanda soğuk ve sıcaklığı da ayarlayabilir. Yine ağacı örnek olarak kullanırsak çok fazla ateş ağacı yakacaktır, ancak çok az ateş veya doğrudan güneş ışığı ağaçta çok fazla neme neden olacaktır. İnsan bedeninde de durum aynıdır. Eğer çok fazla ateş varsa, beden sıvıları yetersiz kalacak ve beden çok kuru olacaktır. Eğer

yeterince ateş yoksa, beden soğuk ve nemli olacaktır. Bu durum sıcaklık ve nemlilikten farklıdır. Soğuk ve nemlilik bedende oluşurlarsa buz gibi bir ortam yaratabilir. Her iki durumda da kişinin hastalanması veya mevcut durumunun kötüleşmesi kolaylaşır.

Rüzgâr. Rüzgâr, Çin tıbbında önemli bir etmendir. Rüzgâr atmosferik bir basınç değişimi nedeniyle oluşur ve nemlilik seviyeleri kadar sıcaklık değişimleriyle de doğrudan ilişkilidir.

Daha açıklayıcı olursak, aynı gün ışığı yoğunluğu altında, kara parçasının sıcaklığı okyanustan daha hızlı artar. Gün ışığı zayıfladığıdaysa karanın sıcaklığı okyanustan daha çabuk azalır. Her iki durum da atmosfer basıncında değişikliğe neden olur. Hava daima yüksek basınçlı bölgeden alçak basınçlı bölgeye doğru hareket eder. Bu hava hareketi rüzgârı oluşturur.

Kış mevsiminde kuzeydeki karaların üzerinde biriken soğuk ve kuru hava, güneydeki daha ılık ve daha nemli okyanusa doğru eser. Yolunda soğuk ve kuru hava oluşturur. Yaz mevsimindeyse karaların üzerindeki atmosfer basıncı daha düşüktür. Bu yüzden rüzgâr güneydeki daha sıcak ve nemli okyanustan kuzeye doğru eser ve hava ılık ve nemli olur. Bu hareketler baharda doğu rüzgârlarını, sonbahardaysa batı rüzgârlarını oluşturur.

Atmosfer basıncındaki değişimler çok sert olursa veya bir bölgeyi çok fazla yanlış zamanlı rüzgâr sararsa, kuruluk ve nemlilik arasındaki doğal dönüşüm altüst olur ve genellikle o bölgede yaşayan insanlara rahatsızlık verir. Yanlış zamanlı rüzgâr kimyasal açıdan kirli havanın yanı sıra patojenik bakteriler, mantar veya virüsler gibi birçok mikroorganizmayı da getirebilir. Bu organizmalardan bazıları hem insan hem de bitki hastalıklarına yol açar.

Doğal Döngüler

Doğadaki altı enerji tüm yaşayan varlıkların gelişimi için bir önkoşuldur ve insan bedenine zararlı değildir. Gök ve yer

arasındaki atmosfere güvenen insanoğlu, dört mevsimin doğum, gelişme, hasat ve koruma doğal döngülerine göre yaşar. Ayrıca insan altı enerjiye uyum sağlamak için doğal bir yeteneğe sahiptir. Ancak kişinin pozitif enerjisi yetersiz veya bağışıklığı zayıf olduğunda, eğer anormal hava değişiklikleri olur ve altı enerji çok fazla ya da çok az veya yanlış zamanlı olursa veya hava çok hızlı bir biçimde değişirse, altı enerji hastalığa neden olan etmenlere neden olur. Çünkü artık anormal ve zararlı enerjiye dönmüşlerdir. Zararlı hale geldiklerinde birçok okul onlar için “altı şeytan” benzetmesini yapar. Bu tür dış etmenler insan sağlığını etkilediği için bu etmenlerin tetiklediği hastalıklara “dış nedenlerden dolayı oluşan hastalıklar” denir.

Doğanın yanlış zamanlı enerjisinin sonucu olmayan, başka hastalık tetikleyici dış etmenler de vardır. Aşırı yüksek güç voltajı, atık gazları ve radyoaktif ışınlar veya aşırı güçlü manyetik alanlar gibi insan yapımı çevresel etmenler bu kategoride yer alır. Bu tür kirlenmiş çevreye sahip, negatif enerji alanlarında yaşamak kesinlikle hastalıklara neden olacaktır. Çevre kirliliği görünmez bir katildir. Günümüzde insan sağlığını ciddi olarak etkilemektedir ve herkesin dikkatini bu konuya çekmek gerekir.

2- İç Nedenler

Yedi duygunun ani, yoğun ve kronik uyarıcılığı ve zihinsel hal hastalıklarının iç nedenleridir. Fizyolojik hastalıkları etkileyebilirler ve psikolojik hastalıkların da öncelikli nedenidirler.

Yedi duygu şunlardır; neşe, öfke, endişe, aşırı düşünme, üzüntü, korku ve şok. Bu duyguların belirli seviyeleri zararsızdır. Ancak iç organların idare edebileceğinden fazla olduklarında, insanın fiziksel enerjisinde türbülansa yol açarlar. Bu da iç yaralanmaya neden olur ve ilgili iç organları etkileyerek çeşitli hastalıkların gelişmesine sebep olur. Modern psikoloji onlarca, hatta yüzlerce farklı

duygu tanımlamaktadır. Ancak temel duygular hâlâ aşağıdaki yedi tür altında sınıflandırılabilir.

Neşe enerjisi rahatlatır. Neşe, normal koşullar altında gerginlikleri yumuşatır ve kişinin kendini mutlu hissetmesini sağlar. Bununla birlikte ani aşırı mutluluk kalbin enerjisini sıkıştırır ve onu gevşek hale getirir. Konsantre olmak zorlaşabilir ve hatta kişi aklını kaybedip delirebilir.

Öfke enerjisi yükseltir. Aşırı öfke karaciğerin enerjisini aşırı bir biçimde körükleyebilir ve kanı hemen o anda yukarı doğru itebilir. Bu da bedenin üst tarafının titremesine ve hatta bayılma, kan kusma veya ishal gibi yan etkilere neden olabilir. Uzun zaman boyunca hafif öfke duymak karaciğer, dalak ve midede enerji bozukluklarına yol açabilir.

Endişe enerjisi düşürür. Aşırı endişe akciğer ve dalağın enerjisini aşağı çeker ve kolayca depresyon ve anksiyeteye neden olur.

Aşırı düşünme enerjisi düğümler. Aşırı düşünme kişinin sinirlerini zorlayabilir ve dalağa zarar verir. Bu, dalak ve midede yaşanacak sorunlar ve çeşitli hastalıklar anlamına gelir.

Üzüntü enerjisi yok eder. Aşırı üzüntü akciğerin enerjisini engeller ve kişiyi demoralize edip umutsuz hale getirir.

Korku enerjisi alçaltır. Aşırı korku böbreğin enerjisini istikrarsızlaştırır ve enerji kaybını artırır. Şiddetli korku kişinin idrar ya da dışkı kaçırmasına neden olabilir. Korku aralık vermeden uzun bir döneme yayıldığında hayati öze zarar verir ve kemiklerde ıstıraba yol açar. Ciddi durumlarda kişi yürüme yetisini bile kaybedebilir. Hafif korkular bile erkeklerde seminal emisyon (meni akıntısı) ve erken boşalmaya neden olabilir.

Şok enerjisi şaşırır. Ani şok panik ataklara ve kalp, safra kesesi, dalak ve böbreklerde enerji bozukluklarına neden olabilir.

Duygusal alkantılar

Ruh hali ve zihinsel hallerdeki aşırı çalkantılar genellikle mevcut hastalığı daha da kötüleştirir. Örneğın bir kanser hastası akut duygusal sıkıntı veya uyarı yaşarsa, hissettiğı duygu türüne karşılık gelen iç organ kendisinde de kanser tümörünün hızla gelişmesine ve yayılmasına neden olabilir.

Fizyolojik ve psikolojik hastalıklar genellikle birbirlerini etkiler. Örneğın bir kişinin fizyolojik bir rahatsızlığı varsa, kişi bu rahatsızlık hakkında güçlü duygular hissedebilir ve bu da bağlantılı organın qi ve kanında daha ileri ve/veya ciddi sorunlara neden olabilir. Karşılığında bu da yine zihinsel durumu etkileyebilir.

Psikolojik rahatsızlığın bir fizyolojik hastalık oluşturması veya onun yayılmasına ve kötüleşmesine neden olması da mümkündür. Dolayısıyla bu iki tür hastalığın dış ve iç nedenlerini ayrı ayrı tartışsak da etkileşim içinde olduklarını her zaman hatırlamalıyız.

3- Yaşam Tarzı ve Travmatik Yaralanmalar

Düzgün bir beslenme ve iş ile dinlenme arasında dengeli bir ilişki insanın sağlığı ve yaşamın devamı için gerekli önkoşullardır. Bu konulardaki bir dengesizlik fizyolojik işlevleri etkiler, enerji bozukluklarına neden olur, pozitif enerjiye zarar verir ve hastalıklara yol açar. Aynı şekilde günlük yaşamda karşılaştığımız modern toksinler, kötü feng shui alanları ve travmatik yaralanmalar da enerji bozukluklarına neden olur, fizyolojik işlevleri etkiler ve hastalıklara yol açar.

Uygunsuz Beslenme

Uygunsuz beslenme hakkında dikkat edilmesi gereken üç cephe vardır. Birincisi açlıktan ölür dereceye gelmek veya bir öğün çok az yiyip diğerinde tıkabasa doymak veya alışkanlık olarak çok fazla yiyip içmek. Aşırı açlık aldığımız gıdaların qi ve kanı yenilemesine

engel olmaktadır. Bu durum uzun sürelere yayılırsa, iştah kaybı ve beslenme yetersizliği gibi hastalıklara neden olabilir. Uzun vadede pozitif enerji alanı zayıflayacak, bağışıklık sistemi düşecek ve diğer hastalıklar baş gösterecektir.

Bunun tersine sindirim sisteminin kapasitesinin üzerinde yemek ve içmekse, mide ve bağırsaklara zarar verir ve insanı hasta eder. Yağ, deniz ürünleri, et, şeker ve sıvı yağın aşırı tüketimi, kimyasal olarak aktif toksinlerin aşırı miktarda biriktirilmesine neden olabilir. Kişinin detoksifikasyon temposu ve miktarı çok yavaş veya çok azsa aşırı yemek birçok hastalığa neden olabilir, hatta tümör, yara ve çibanlara yol açar. Zaman içinde toksinler bedende birikir ve tümör hücreleri belirli bir organda gelişmeye başlayabilir; bu da kansere neden olabilir. Aşırı şeker tüketimi de kişinin kolayca sinirlenmesine neden olur.

Uygunsuz beslenmenin ikinci çeşidi belirli tür bir yiyeceğe olan düşkünlüktür. İnsan bedeninin ruhu, qı'si ve kanı yiyeceklerin beş tadının yardımıyla üretilir ve beslenir. Yiyeceklerin beş tadı ve beş organın arasında sıkı bir ilişki vardır: Ekşi tatlar karaciğere, acı tatlar kalbe, şekerli tatlar dalağa, baharatlı tatlar akciğere ve tuzlu tatlar böbreğe gider.

Eğer bir kişi uzun bir süre boyunca sevdiği tatta yiyecekleri aşırı miktarda tüketirse, karşılık gelen organın enerjisi çok kuvvetli olacaktır. Zaman geçtikçe bu durum iç organa zarar verecek ve her tür patolojik değişime yol açacaktır. Genel olarak sağlıklı bir insan için yiyeceklerin tüm tatları yararlıdır.

Uygunsuz beslenmenin üçüncü türü ise böcek ilaçları ve diğer sentetik kimyasalların, antibiyotiklerin ve hormonların tortularını içeren sebze, meyve, balık, et gibi yiyeceklerin aşırı tüketimidir. Bu maddeleri içeren yiyecekleri uzun süreler boyunca yerseniz, bedeniniz çok fazla toksin biriktirecektir. Aynı zamanda bazı antibiyotiklere de dirençli hale gelebilirsiniz, çünkü yediğiniz

şeylerin içinde de aynılardan bulunmakta. Ayrıca yüksek seviyelerde hormon içeren yiyecekler tüketmek ki bunlar hayvanların büyümesini hızlandırmak için sıklıkla kullanılır, sizin hormon seviyenizi yükseltir, tümörlerin ve birçok diğer hastalığın gelişimine ortam hazırlar.

Modern Toksinler*

Toksin, yutulduğu, solunduğu, emildiği, uygulandığı, enjekte edildiği veya bedende yaratıldığında fizyolojik işlevleri bozan veya fiziksel yapıya zarar veren bir maddedir. Besin stoklarımız, içme sularımız, havamız ve toprağımız toksik kimyasallarla her geçen gün daha fazla kirletiliyor. Tarihte hiçbir zaman insan bedeni yabancı maddeleri metabolize etme ve saf dışı bırakmak için böyle bir yükün altına sokulmamıştır. İnsanlar üzerindeki toksik etkileri hakkında yeterince araştırma yapılmadan her yıl binlerce yeni kimyasal üretilmekte. Hükümetlerin, piyasaya sürülen birçok yeni kimyasalı yeterli biçimde denetleyecek kaynakları bulunmamakta. Bu maddeleri tescil etmek için yapılan çalışmalar bazen ürünlerden maddi kazancı olan şirketler tarafından denetlenmekte ve test laboratuvarları da farklı ürünler arasında uzun vadeli veya sinerjistik etkileri incelemek için yeterli yöntemibilimine sahip değiller.

Toksinler havada, içme suyunda, aşı ve gıdalardaki katkı maddelerinde, dışçilikle ilgili materyallerde ve daha birçok yerde bulunur. Aşırı elektromanyetik enerji de bedende strese yol açar, kişisel bakım ürünlerinin toksik içerikleri cilt tarafından emilebilir. Sinir, hormon ve enzimlerin karmaşık sistemi besinleri parçalayan işlemi düzenler. Süreç tam kapasitede çalışmıyorsa, besinler tam olarak sindirilemez. Bedenin içinde proteinler çürür, yağlar acılaştır ve karbonhidratlar mayalanır. Bu sindirilmemiş besin artıkları

* Kaliforniya Arcata'da çalışan Emei Qigong Şifacı, Doğu Tıbbi Doktoru, Lisanslı Akupunktur Uygulayıcısı ve Çin Bitkibilimi Uzmanı John Yamas, bu bölüme katkıda bulunmuştur.

birçok bağırsak mikroorganizmasına gıda kaynağı olur ve birçok metabolitin oluşmasına yol açar. Bu metabolitlerin bazıları toksiktir ve kan dolaşımına geri dönerek kişinin sağlığını zayıflatır ve daha fazla toksisiteye neden olur.

Karaciğer, böbrekler, bağırsaklar, akciğerler, mide ve pankreas, aynı zamanda deri, mukoza zarı ve lenf sistemi vücudun detoksifikasyonunda (bedenden toksinlerin atılması) rol oynar. Sağlıklı bir bağışıklık sistemine sahip insanların organları ideal biçimde çalışır. Bu insanlar modern hayatın toksik yüküyle sıkıntı yaşamıyor gibi görünürler. Ancak birinin organları çok iyi çalışmadığında veya kişi büyük bir toksik yüke maruz kaldığında, bedenin ayırma (eliminasyon) sistemi çöker. Bu noktada kişi birçok hastalığa maruz kalabilir. Bedendeki toksik ortam azaltılmadıkça, kişinin kendini gerçekten iyi hissetmesi çok zordur.

İki Çare

Uygunsuz beslenmenin ilk türünden -çok fazla, tutarsız veya çok az yemek- kaçınmak günümüzde nispeten kolaydır. Ancak toksinlerden kaçınmak daha zordur. Neyse ki kullanımı kolay çareler var.

Qigong. Emei Qigong'u uygulamak bedenin toksinlerden temizlenmesine birçok yönden yardımcı olur. Yakın zamanlarda Batılı homeopatik uygulayıcılar yaşayan her bir dokunun kendine ait rezonansı veya titreşimi olduğunu fark etmişler ve organların boşaltma işlemini uyaracak çareler geliştirmişlerdir. Bin yıldan fazla bir geçmişe sahip olan Emei Kutsal Şifa Sesleri organların hem tek başlarına hem de bir arada bir bütün olarak en yüksek verimlilikte çalışmalarına yardımcı olur.

Wuji Gong uygulamak lenf sistemi de dahil, bedenin tüm organlarının uyarılmasına yardımcı olur. Wuji Gong, enerjinin bedende en çok ihtiyaç duyulan bölgelere girmesine izin verir. Emei

Qigong'un, birçoğunu bu kitaptan öğrenebileceğiniz bileşik uygulamaları, bedende kilitli kalan duyguların temizlenmesine de destek olur. Bu depolanan duygular organlarımızın boşaltma işlevlerini en iyi biçimde yerine getirmelerine engel olur. Huzur veren Emçi Qigong uygulamaları aynı zamanda besinlerin tam olarak sindirimi için gerekli olan enzimlerin üretilmesi için bedeni harekete geçirir.

Son olarak uygulama ve bunu geliştirme bağıışıklık sistemini kuvvetlendirir. Böylece bağıışıklık sistemi bedene giren toksinlerin etkilerine karşı koyar, bedende var olanların da atılmasına yardım eder.

Qigong Pigu. Pigu tahılsız bir perhizi baz alan gıda terapisi ve bedeni temizler. Sadece tahılları yemekten çok daha fazla prensip içerir. Bu nedenle uygulayıcılar Qigong Pigu'nun doğru biçimde nasıl yapılacağını yetkili bir Emei Qigong öğretmenin rehberliği altında öğrenmelidirler.

Qigong Pigu'yu nasıl uygulayacağınızı öğrendikten sonra en iyisi onu yılda bir kere uzun süreli ve ayrıca her on günde bir günlük Mini-Pigu şeklinde uygulamaktır. Bu uygulamalar iç organlarınızın arınmasını sağlar.

(Qigong Pigu seminerlerinin yerleri ve zamanları için www.emeiqigongtr.wordpress.com web sitemizi takip edebilirsiniz.)

Dengesiz Çalışma ve Dinlenme

Hepimiz iş ile dinlenme arasında bir denge kurmanın önemini anlıyor olsak da bazen kendimizi zararlı alışkanlıklara kaptırırız. Aşağıda verilen dengesizlik belirtilerini dikkatle inceleyiniz, bunlar sorun yaratabilirler.

Fiziksel gücün imitlerini aşmak

Uzun süreli çalışma baskısı, çok uzun süre boyunca çok fazla fiziksel güç kullanmak veya çok fazla egzersiz yapmak fiziksel

gücünüzün sınırlarını aşmanıza neden olabilir. Uzun süre ayakta durmak kemiklere, fazla yürümek tendonlara zarar verir. Belirli bir duruşta uzun süre kalmak veya uzun süre çalışmak çeşitli hastalıklara neden olabilir.

Aşırı düşünmek

Aşırı düşünmek, bir şeyi çok fazla düşünmek veya birçok şeyi tekrar tekrar düşünmek ya da gözleri çok fazla kullanmayı ima eder. Bunlar kişinin ruhunu sıkıntıya sokabilir ve sindirim rahatsızlıklarına neden olabilir.

Aşırı cinsellik

Çok fazla cinsel aktivite böbreklerde yetersizliğe neden olabilir. Kişi bitkin düşebilir ve cinsel yeterliğinde azalma veya işlevsizlik meydana gelebilir.

Hareketsiz olmak

Çok fazla rahat olmak ve fiziksel bir iş ya da egzersiz yapmamak kişinin qi'sini kısıtlayabilir ve kanın rahatça dolaşımını engelleyebilir. Nehirdeki su gibi, qi ve kan da durgunluk ve kalite dejenerasyonunu önlemek için akmalıdır. Ünlü bir söz şöyle der: "Çok yatmak qi'ye zarar verebilir." Bu söz hareketsizliğin tehlikesine dikkat çeker.

Kötü Feng Shui Alanları

Aşırı negatif bir enerji alanı yaşam alanlarımızda var olabilir. Bu kendini farklı büyüklüklerde kümelenmiş, yuvarlak şekilli siyah ışıklar olarak gösterir. Bu enerji herhangi bir türün ruhundan gelmez; doğal şekilli veya yapay yapılardan olduğu kadar ormanlar, ağaçlar, dağlar, tepeler, kayalar, su ve yeryüzünün belirli coğrafi biçimlerinin sonucudur. Bu yerlere kötü feng shui alanları denir.

Bunlar benzer kötü enerji yığınları oluşturur ve devamlı olarak kendisine rastlayan veya orada yaşayan kişilere zarar getirir. Bunu iyi yönde düzeltmek için kötü enerji varlıklarını püskürtecek yöntemler kullanmanıza gerek yoktur. Sadece feng shui'yi değiştirmek işe yarayacaktır. Feng shui değiştirilince kötü enerjiye sahip varlıklar doğal olarak yok olur.

Travmatik Yaralanmalar*

Travmatik yaralanmalar kasılma, gerilme, zorlanma ve burkulmaları içeren fiziksel travmalar, darbe travmaları, yaralar, kurşun yaraları, ezik ve çürükler, haşlanmalar, yanıklar, böcek ve hayvan ısırma larıdır. Kasılma ve burkulmalar düşme veya çok ağırlık taşımaktan kaynaklanabilir. Darbe travmaları kemik kırıkları, eklem çıkmaları ve yumuşak doku hasarıyla sonuçlanabilir. Yaralar öncelikle kan kaybına yol açar. Yanık ve haşlanma ise deri ve ete, aynı zamanda yaşam enerji alanının yin katmanına zarar verir.

Fiziksel travmalar bölgedeki qi ve kanın lokal olarak durgunlaşmasına neden olur. Bu da acıyı, morarmayı ve şişmeyi artırır. Travmatik yaralanma kısa süreli bir hastalık nedeni olarak görülse de pratikte travmanın etkisi uzun süre kalabilir ve ortaya çıkan kronik ağrı qi ve kan azalmasına yol açabilir.

Kişi tamamen unutmuş olsa da geçmiş kaza ve düşmeler yaralı bölgedeki erken artrit in veya kemik zedelenmesinin nedeni olabilir. Önceden yaşanan ve tamamen iyileştiği düşünülen bir diz yaralanması ileride soğuk ve rutubetli koşullara maruz kaldığında zayıflamış bir eklem olarak kendini gösterebilir. Bunun nedeni yaralanmaların tam olarak iyileştirilmemesidir.

Bedenin kendini iyileştirdiğini biliyoruz. Wuji Gong uygulaması doğrudan ve aktif bir biçimde travmatik yaralanmaların

* Kaliforniya San Diego'da uygulama yapan Qigong Şifacısı, Doğu tıbbi doktoru, lisanslı akupunktur uygulayıcısı ve Çin bitkibilim uzmanı Celia Tom katkıda bulunmuştur.

iyileşmesini teşvik eder. Her varlıkta, hangi qigong hareketinin bedene iyileşme konusunda yardımcı olacağını bilen bir bilgi vardır. Bu bilgi sadece wuji halindeyken kendini hatasız olarak gösterir. Wuji halinde değilsek onu tam olarak göremeyiz.

Qigong'un dolaylı olarak iyileşmemize yardımcı olması içimizdeki uyumu artırarak olur. İçsel uyumumuz olduğunda daha hızlı ve eksiksiz iyileşiriz. Qigong uygulaması bizi uyum içinde tutarak hızlı ve tamamen iyileşmemizi sağlar ve gelecekte oluşabilecek komplikasyonlara karşı korur.

Yukarıda bahsedilen üç tür hastalıktan tamamen sakınmak gerçekten de çok zordur: Dışsal, içsel ve yaşam tarzı veya travmatik yaralanmalara bağlı hastalıklar ve kronik dertler. Neyse ki bu sorunlar genellikle tedavi edilebilir ve büyük trajedilere neden olmaz. Bu problemlerin bazıları küçük negatif karmadan etkilense de genellikle sonunda felaket yoktur. Fakat bu üç hastalık ve hasar türünün ciddi tipleri ölümcül olabilir. Bu durumlarda karma kaderi etkilemektedir.

Bu dünyadaki tüm fenomenler insan yapımı etmenlerden etkilense de karmanın görünmez kanunu insan ilişkilerini kontrol eder. Batıl inançlı ya da inatla önyargılı olarak söylemiyorum. Birçok bilinmeyen etmen, görülmeyen, ama çetin bir biçimde kişinin kaderini etkiler.

4- Öte Dünyadan Gelen Sağlıksız Qi Varlıkları

Bazı hastalıklar, başka uzaydan gelen enerji varlıklarının veya ölümlerinden sonra uygun uzaya yükselmekte zorluk çeken ve bu dünyanın yaşayan uzayına yakın yerde duran düşük kaliteli enerji varlıklarının verdiği rahatsızlıklar nedeniyle oluşur. Eski insanlar bu düşük kaliteli enerji varlıklarına hayalet, kötü ruh, şeytan, canavar, sahte Tanrı gibi isimler takmıştır. Farklı tarih ve farklı

yerlerde farklı isimler konmuş olsa da dünyanın her yerinden insanlar bu tür fenomenlerin varlığını onaylamaktadır.

Düşük kaliteli varlıklar gün ışığında bir biçim oluşturabilecek şekilde toplanamazlar; sadece karanlıkta görünürler. Şekilsiz biçimlere dağıldıklarında gündüz ya da gece, insan bedeninin enerji alanına girebilirler. Bu olaylar çoğunlukla “batıl inanç” olarak düşünülür. Modern tıp bunu açıklayamaz, haliyle tedavi geliştirmek de oldukça zordur. “Çakışma ensidansı” gibi zihinsel bozukluklar, yani insanların ölü birinin ruhu tarafından ele geçirilmesi veya ölü bir hayvanın ruhu tarafından ele geçirilmenin sebep olduğu delilik gibi vakalar modern tıp tarafından açıklanamamakta ve teşhis konulamamaktadır.

Bu düşük kaliteli enerji varlıkları insanları neden rahatsız etmek isterler? Bu üzerinde durmaya değer bir konu. Öncelikle orta seviye enerji varlıkları hakkında konuşmalıyız. Bu varlıklar yaşamlarında utanç verici suçlar işlemiş ve ölmeden önce veya ölüm anında tüm bu suçlar için gerçekten tövbe etmiş insanlardan gelir. Sebep veya zamanlama önemli değildir, kendi iyilik, gerçeklik ve merhametlerinin gerçek doğasını bulurlar. Ölümlemlerinden sonra bu insanların enerji varlıkları orta seviyeye gider.

Orta seviyedeki enerji varlıklarının çoğu daha alt bir seviyeye inmek istemez, çünkü gerçek doğaları yüksek kaliteli enerji varlığı olmak ister. Bu nedenle kendilerini geliştirirler. İnsanlara yardım etmeye ve iyi şeyler yapmaya yemin ederler, böylece erdemlerini biriktirebilir ve yükselmeleri için bir temel oluşturabilirler. Örneğin bu enerji varlıkları tarafından etki altına alınan bir kişiyi; insanları iyileştirirken, insanların geçmiş yaşamlarını veya mevcut yaşamlarının geçmiş ve geleceğini gösterirken görürüz. Bu aktivitelerin çoğu ruh medyumları yoluyla meydana gelir.

Alt seviye uzayda yer alan düşük enerjili varlıkların çoğuyusa utanç verici suçlar işlemiş, ama ölmeden önce tövbe etmemiş

* Collide incidence

insan ve hayvanlardan gelir. Öldüklerinde enerjileri, kötü eylemlerinden gelen karmayla birlikte bedenlerinden ayrılır. Yaşam enerjisi alanı ve negatif karma birlikte alt seviye uzaya giderler. Bu varlıkların küçük bir parçası dövüşmeyi ve öldürmeyi sevmek doğasını içinde tutar. Bu nedenle belirli enerji koşulları sağlandığında, bu varlıklar bu dünyanın yaşayan uzayına gelir ve zarara neden olurlar. Bu tür kötü kaliteli enerji varlıkları aşırı derecede yıkıcı ve acımasızdır. Onlara rastlayan veya onları kışkırtan kim olursa olsun, isterse yanlışlıkla zarar versin büyük felaketlerle karşılaşacaktır. Hafif vakalarda felaketler birbiri ardına gelir. Ciddi vakalarda bitmez tükenmez acı getirir. Kurbanlar yemek yiyemez veya uyuyamaz. Hatta aileleri dağılır veya öldürülür.

Başlangıç seviyesindeki bir geliştirici olarak düşük kaliteli enerji varlıklarıyla başa çıkmanın en iyi yolu onlardan uzak durmaktır. Usta seviyesine gelen öğrencilerim genellikle bu “hayalet” denilen düşük kaliteli enerji varlıklarını görebilir, onlardan sakınabilir veya onları uzaklaştırabilirler. Bu düşük kaliteli enerji varlıklarını görmek için “Üçüncü Gözü Açma Gong’u”nu kullandıkları zaman, hayalet denilen bu varlıkların korkulacak bir şey olmadığını da görürler.

5- Karma

Emei Qigong tasavvur edilemeyen birçok şeyin nesnel bir varlığı olduğunu ve bazı fenomenlerin de fiziksel varlıklarının olmadığını ve bu nedenle kavranamaz olduğunu kabul eder. Bu fenomenler açıkça ve yanılmaz bir şekilde görülse de onları dünyevi teoremler ve mantıklarla açıklamak oldukça zordur. İnsanlar için inanması en zor şey karmanın tasavvur edilemeyen gücüdür, ama bu güç tüm önemli olayların öncü gücüdür. Karma hakkında tasavvur edilemeyen en büyük konu şudur: İnsanların % 85’i karmanın varlığına inanmaz.

Yıkıcı eylemler bilimsel yöntemlerle görülemez, dokunulamaz ve test edilip onaylanamaz. Bunun ötesinde her tür korkunç eylemi gerçekleştirmiş, ama aynı zamanda zengin ve güçlü insanlar da vardır. Bazıları da sürekli iyi şeyler yapmasına rağmen her tür acı onları bulur. Herkesin aşağı yukarı aynı anlamda, ama belki farklı kelimelerle söylediği bir söz vardır: “İyilik eken iyilik, kötülük eken kötülük bulur.” Ancak iyi insanların acı çektiğini ve yıkıcı insanların çok olduğunu görünce, bu sözün doğruluğundan şüphe duyabilirsiniz.

İyi ya da kötü eylemlerin karşılığı verilmemiş değildir, sadece çoğu vakada zamanı henüz gelmemiştir. Zamanı gelince her şey gereğince geri dönecektir. Ayrıca çoğu insan bu ilkeyi başkaları için söyler ve bunu bir lanet olarak görür. İnsanlar çok ender olarak kendi düşüncelerini, sözlerini ve eylemlerini bu anlayışla değerlendirirler. Şimdi söyleyin bana, sizce onlar karmanın gücüne inanıyorlar mı?

Karma tarafından tetiklenmiş hastalıklar, cezalandırılmaktan gelir -bu karmanın meyvesini vermesidir. Kim olursa olsun, eğer biri kötü karma nedenleri ekmişse, felaket getiren bir sonuç yaşayacaktır. Birkaç yaşam sonra veya mevcut yaşamda birkaç yıl sonra bile olsa, karmanın meyvesi olgunlaşıp fırsat ortaya çıktığında, bu felaket gerçekleşecektir. Bu etki bir hastalık olarak geldiğinde genellikle ölümcül ve ağırdır. Bu tür bir hastalığın köken sebebinin “karma” olduğunu söyleriz.

Kötü şeyler yapan ve gök, yer veya herhangi birinin bunlardan haberi olmadığını düşünenler de vardır. Ancak kötülük kötülüktür. Üzerini örtmek için başkalarının onu bilip bilmemesi önemli değildir. Çin’de, Yang Zhen adında bir adamdan bahseden eski bir hikâyeye vardır. Bir zamanlar Yang Zhen, Changyi bölgesinden geçiyormuş. Çok zaman önce bu bölgenin yöneticisi olan Wang Mi adında bir adamı bölge yönetimine o önermiş. Bir gece Wang

Mi, Yang Zhen'i ziyarete gitmiş. Yang'ın tavsiyesine minnettarmış ve gönül borcunu ödemek için hediye olarak 10 kilo altın getirmiş.

Yang iç çekmiş ve demiş ki: "Seni iyi tanıyorum, ama sen eski arkadaşını tanı mıyorsun. Bu altını neden getirdin?"

Wang, "Sana gecenin yarısında altın getiriyorum. Dışarı karanlık, kimsenin haberi olmaz," diye cevap vermiş.

Yang sertçe cevap vermiş: "Bunu yaptığını gök biliyor, yer biliyor, ben biliyorum ve sen biliyorsun. Nasıl kimse bilmiyor dersin?"

Bunu duyan Wang utanıp altını da alarak gitmiş.

Bu hikâye Çin'de "Dört Bilen" adıyla bilinir ve çok ünlüdür. Yang Zhen öldükten sonra, insanlar "Dört Bilen Tapınağı" denilen bir tapınak yapmış ve bu adamın ahlaki karakteri sonsuza kadar saygıyla anılmıştır.

Gerçek bir beyefendi veya hanımefendi sorunlarla ilgilenirken dürüst ve namuslu olmalı, güzel bir kişiliğe ve ahlaka sahip olmalı ve bu standartlara uygun olarak düşünmeli ve hareket etmelidir. "Onurlu bir adam karanlık odada hile yapmaz," diyen eski bir söz vardır. Onurlu insanlar başkaları yaptıklarını görmeyeceği veya bilmeyeceği için mantık veya ahlaka karşı eylemler gerçekleştirmezler. Sahte beyefendi veya hanımefendiler içinse tam tersi söz konusudur. Bu insanların söyledikleriyle yaptıkları birbirini tutmaz. Genelde çok iyi konuşurlar, ancak eylemleri sözleriyle uyum içinde değildir. Buna uyan bir söz vardır: "Cennetin ağı gevşek dokunmuştur, yine de hiçbir şeyi geçirmez." Burada "hiçbir şeyi geçirmez" sözü bir gerçeği işaret eder; karma kalbe, cennete ve gerçeğe aykırı yapılan her şeyi yakalar.

Bu yaşamda iyi olanlar veya gençliğinin baharında olup yine de tedavisi olmayan hastalıklar yaşayıp veya yıkıcı hasarlarla ölenler, tüm bu olanların önceki yaşamlarında neden oldukları ölümlerin günah ve kızgınlığı yüzünden olduğunu hiç düşünüyorlar mıdır?

Hiç istemese bile, hepimiz borçlarımızı ödemeliyiz. Bu gibi zamanlarda insanlar hastalıkları için çare bulamayabilir veya grip olayların birleşmesi sonucu yanlış bir tıbbi tedavi, tedavi edilebilecek hastalığı tedavi edilemez hale getirebilir. Birçok acı ve işkence yaşanabilir ve tüm bunlar bir aileye servete mal olabilir. Kişinin yakarışlarına ne cennetten bir ses ne de dünyadan bir etki gelir.

Bu tür hastalıklara “karmanın tetiklediği hastalıklar” denir. Bu olayların bazıları, düşük kaliteli enerji varlıklarının araya girmesinden ziyade karmanın yazgısıdır. Kişi kötü bir şey yaptığında bu olaylar kadere yazılır, ve kader eninde sonunda gerçekleşir. Kaderi kimsenin zorlamasına gerek yoktur, karmanın gücü onu insanın üzerine iter.

Peki, ortada bir neden yokken, sonuç nasıl olur? Eğer bir kavun tohumu ekerseniz, bezelye biçebilir misiniz? Veya bezelye ektiğinizde kavun biçmek mümkün müdür? Tatlı kavunlar tatlı toprakların ve acı kavunlar acı toprakların sonucu yetişmez. Tatlı ve acı tohumdan kaynaklanır ve bu özelliklerini değiştiremezler.

Karmanın fırsatı daha önceden yazılmış yoluna vardığında, gücü bir sel gibidir. Herkes kendi borcunu öyle ya da böyle ödemelidir. Sizin borcunuzu bir başkasının ödeyebileceğini ümit etmeyin. Soy sahiplerinin de doğaüstü güçlerle bu durumu sizin için tamamen değiştireceğini zannetmeyin. İnsan, kalbinin en derinlerinden gelerek ve şu andan itibaren gönülden isteyerek iyilik yapmalıdır. Hemen şimdi Emei Qigong’un prensiplerini öğretmeye ve başkalarını acıdan kurtarmak için özel enerji şifa yöntemlerini kullanmaya başlayabilirsiniz. Kötü karmanın derin ve boş kuyusunu doldurmak için yaptığınız iyiliklerle diğerlerinin hayır dualarını almalısınız. Tehlikeyi güvenceye, ciddi hastalığı hafif bir rahatsızlığa ve rahatsızlığı sağlığa dönüştürmenin tek yolu budur. Emei Qigong’un bütün müşfik büyük ustaları ciddi hastalıklarla savaşmak için oluşturulmuş el baskılarını, mantraları ve yöntemleri nesilden nesle geçirmişlerdir. Ancak hasta olan kişi yaşamını değiştirmek

için bu hayır dualarını kullanmadıkça ve Emei Qigong'un prensip ve yöntemlerini başkalarıyla paylaşarak onların da kendi hayır dualarını yaratmalarına yardımcı olmadıkça, özellikle son aşamasındaki kanserlerde veya diğer ölümcül hastalıklarda bütün bu bilgi ve yöntemler kimseyi başarılı bir şekilde kurtaramaz.

Karmanın tetiklediği hastalıklar sebepsiz yere bir anda ortaya çıkmazlar, her zaman nesnel nedenler vardır. Ancak aynı nedenden olsa bile, daha az negatif karma sahibi ve daha çok hayır duası almış insanlar normalde bu hastalıklardan korunabilirler. Az hayır duası almış ve ciddi kötü karması olanlarınsa kaçışları zordur. Önceki yaşamlarında cana kıyanlar bu yaşamda karşılığını görmek zorundadır. Bu yüzden Emei Qigong öncelikle şunu önerir: "Bilinçli ve sevgili varlıkları öldürmekten kaçının."

Hastalıkların ilk üç nedenini anlamak insanlar için kolaydır, ancak birçok kişi son ikisini kabul etmekte zorluk çeker. Karma'nın gücü, yaşamda görülemez bir güçtür. Onu iten ya da durduran yoktur. Kendine ait bir hareketi ve güç alanı vardır.

Kişinin bu tür bir yazgıyı değiştirmesinin zor olduğunu söylediğimde, bunun gerçekten çok zor olduğunu söylüyorum. Kolay olduğunu söylediğimde, onu kendini geliştirme, Emei Qigong'un prensip ve yöntemlerini başkalarına öğretme ve hayır dualarından büyük miktarda enerji toplama yoluyla değiştirebileceğinizi söylüyorum. Ayrıca bu bilgileri kullanmaya yetkin kişiler de hastalıklarınıza şifa vermekte yardımcı olabilirler.

Hastalıkların dördüncü ve beşinci nedenleri için uygun ve uygulanabilir şifa yöntemleri, Emei Dağı'nda düzenlenen seminerlerde öğretilmiştir. Birçok yetkili Emei Qigong öğretmenleri bu yöntemleri günlük şifa uygulamalarında kullanmaktadır.

Bu noktada size birçok büyük yöntem, teknik ve bin yılda bir karşınıza çıkabilecek bir fırsat veriyorum. Gereken değeri verecek ve üzerine titreyecekseniz, şimdi başlamanın tam zamanı! Önce

kendinizden başlamalısınız! Kaderin büyük gücünü ve size doğru koşan karmanın gücünü etkisiz hale getirin. Neyi bekliyorsunuz?

İnsan Hastalıklarını Tedavi Etmek

Hastalıkların beş türünün nedenlerini kavradığınız zaman, onları farklı bir biçimde tedavi etmeniz ve kendi yaşamınızı da incelemeniz gerektiğini bilmelisiniz. Yanlış bir kurtuluş fikri öğrenenler genellikle hatalı rehberlik ederler. Kimileri bir geliştiricinin hasta olduğunda ilaç almasına veya doktora gitmesine gerek olmadığını, çünkü ilaç tedavisinin sadece durumu kolaylaştırdığını ve hastalığı uzattığını ve hasta olmanın karmik borçları ödemek için bir fırsat olduğunu söylemektedir. Bazıları da kötü karmayı silip atmak için erdem biriktirmenin tüm hastalıkları yok edebileceğini iddia etmektedir. Bir geliştiricinin neticede bir insan olduğunu unutmamalıyız. İnsanlar ilk üç hastalık türünden birine yakalandıklarında, tıbbi tedavi aramadan nasıl iyileşebilirler ki?

Batıl inançları olan bazı insanlara göre bir kişi ne kadar hasta olursa, Tanrı'ya veya ruhlara o kadar çok tapmalı ve ilaçlar, aşılar veya tıbbi tedaviden kaçınmalıdır. Bu tamamen aptalca bir düşünce. İlk üç türdeki hastalıklarla uğraşırken Emei Qigong'un sadece patolojiden kurtulmaya yardımcı olmadığını, aynı zamanda biraz iyi karma sağlayarak hasta kişinin iyi bir doktor bulmasına, doğru ilaç tedavisini almasına ve zamanında tedavi edilmesine de yardım ettiğini bilmelisiniz. Böylece hasta kişi iyileşme şansını gecikmeler nedeniyle kaçırmamış olur.

Eğer geliştiriciler ilk üç türdeki hastalıklara yakalanmışlarsa ve tedaviyi mantıksızca reddediyorlarsa, bu ellerindeki fırsatlardan vazgeçmeleri demektir. Bir uygulayıcı beş tür hastalık olduğunu bilmiyorsa, hastalıkları karıştırabilir veya belki diğer okulları küçük görebilir ve hiçbir sınırlama koymadan kendi tekniklerini övebilir. Böylece masum insanlar uygulayıcının gücüne körü körüne

tapmaya başlar ve uygun tıbbi tedavi aramayı bırakır ve tedavilerinde belki de ölümlerine yol açacak gecikme başlamış olur. Bu tür trajedilere çok sık rastlanmaktadır.

Kimse hasta olmak istemez. Hasta olmak insan yaşamının sekiz acısından biridir. Peki, bu hastalıklardan nasıl korunacağız? Tecrübeli biri olarak diyebilirim ki hastalıktan kaynaklanan acıların meydana gelişlerini azaltmanın iki yolu bulunur. Birincisi, kişinin pozitif qi'sini artırarak bağışıklık sistemini kuvvetlendirmesidir. İkinci yol ise aydınlanma yolunda yürüyerek kötü karmadan gelen gücü uzlaştırmak ve hayır dualarını artırmaktır. Böylece hastalık gelse bile, hafifletilecek ve etkisiz hale getirilecektir.

Tam tersine, hayır duası almamış insanların orta halli hastalıkları daha ciddi olanlara dönebilir, ciddi hastalıkları ise kritik bir hal alabilir. Onlar iyileşme şansını kaçırarak ve hastalıkları telafisi imkânsız bir felakete dönüşecektir. Bu durum genellikle son iki hastalık türünde yaygındır.

Kişi acıdan geçekten uzaklaşmak istiyorsa, tek yol aydınlanmış bir hale erişmektir. Bu noktada kişinin acıları olmayacaktır. Hastalıklardan kaynaklanan fiziksel acılar oluşsa da aydınlanmış kişi onu sakince karşılar ve zihinsel ve duygusal acı hissetmez.

Zaman akıp gidiyor, tabii ki hayatımız da. Sabit kalan ise uzay. Kader ve karma da hareket ediyor. Evren zaman ve uzayın bir bileşimidir. Kaderi ve kötü karmanın gücünü size ulaşmadan değiştirmek için yaşamın ilerleyen programını iyileştirmek kesinlikle mümkündür. Kişi büyük hayır duaları biriktirdiğinde ve kötü karmanın gücünü en aza indirdiğinde, karmanın tetiklediği hastalıklar engellenebilir. Ayrıca bu evrende bize yardım edip bizi koruyacak birçok soy sahibi ve gerçekten aydınlanmış insanlar var.

Eğer kişi kötü karma yaratmaya düşkünlük gösterirse, tehlike anı geldiğinde dua etmek genellikle işe yaramaz. Ölümcül hastalıklardan kaçınmanın en büyük yöntemi iyi eylemler biriktirmek,

daha az kötü karma yaratmak ve daha fazla kötü karma yaratmaktan uzak durmaktır. Hastalık, bir dış yaralanma veya yüzye mikrobiyal bir enfeksiyon olabilir, ancak kökünde geçmişe dair kötü bir karma bulunduğunda, sorunu çözmek için hem belirtilere hem de kök nedene hitap edilmelidir. Belirtilere odaklanılır ve kök nedeni çözmeden bırakırsanız, felaketi bu seferlik atlasanız da bir dahaki sefere atlatmanız bu kadar kolay olmayacaktır. Dolayısıyla iyi işler yapmak, erdemleri biriktirmek ve kötü karma yaratmaktan uzak durmak sadece bu yaşamda şans, huzur veya neşe değil, gelecek yaşamlarınız için de iyi etkiler getirir. Her toplumdaki tüm insanlar bunları yapsaydı, insanlığın barışı öngörülebilir ve gerçek olurdu.

Emei Qigong dünyevi kanunlardan bağımsız değildir. Kişi hastalığın beş nedenini göz önünde bulundurarak hastalık yüzünden acı çekmekten kurtulmanın yöntemlerini tam olarak anlamalı ve en nihayetinde kötü talihten sakınmalı ve hayırlı bir durum yaratmalıdır.

2

Hastalıklı Qi Dağılır & Evrensel Qi Girer

“Hastalık enerjisi” terimi qigong öğrencileri, öğretmenleri ve ustaları tarafından sıklıkla kullanılır. Qigong şifası esnasında sıkça bahsedilir ancak bu terim Çin ve Batı tıbbına yabancısıdır.

Geleneksel Çin tıp bilimi enerjisi doğum öncesi enerji, yiyeceklerden alınan enerji, gök ve yerin enerjisi, sağlıklı enerji, kötü enerji, damarlardaki enerji, meridyenlerin enerjisi, iç organların enerjisi, dalak ve midenin enerjisi, göğüsteki enerji, artırılmış enerji, ağır ve yoğun enerji gibi bölümlere ayırmıştır. Ancak bedende hastalık enerjisi yoktur. Geleneksel Çin tıbbı “hastalık enerjisiyle ilgili dal ve kök”^{*} konusunu ele alsa da bu konu sadece insan bedeni ve hastalığa neden olan etkenler arasındaki ilişkiyle ilgilidir. Hastalığa neden olan enerji dal olarak, bedendeki sağlıklı enerjyse kök olarak belirtilir.

Bu, qigong uygulayıcılarının savunduğu kavramdan tamamen farklıdır. Qigong düşüncesinde hastalık enerjisi, farklı hastalık etkenlerinin sonucu olarak meydana gelen patolojik aktivitelerin ürününe eşdeğerdur.

İnsan bedeni açık bir sistemdir; hastalık enerjisi, hastalığın yerine işaret eden bir spot ışığı gibi bedenden dağılır. Bu enerji ışık, dalga, alan ve/veya sıcaklık şeklini alır ve kendini serbest bırakma işlemi kendinden ayarlıdır. Hastalık enerjisi bulaşıcı değildir,

* Branch and root concerning the disease energy

ancak yakın çevreyi etkileyebilir. Tıp doktorlarının ortalama ömürleri diğer mesleklerde çalışan insanlardan daha azdır. Her zaman maruz kaldıkları psikolojik baskının yanı sıra, çalıştıkları bölgeler birçok hastalık enerjisi barındırır. İşte bu yüzden özellikle sağlık bakım profesyonellerinin qigong geliştiricilerinin arasına katılmaları önemlidir.

İnsan bedeninin hastalık enerjisini verip evrensel enerjiyi alma yollarını tartışırken, bu bölümde tekrar gösterilen, insan bedeni yaşam enerji alanı konusuna bağlamamız gerekir.

Hastalık Enerjisinin Salınımı

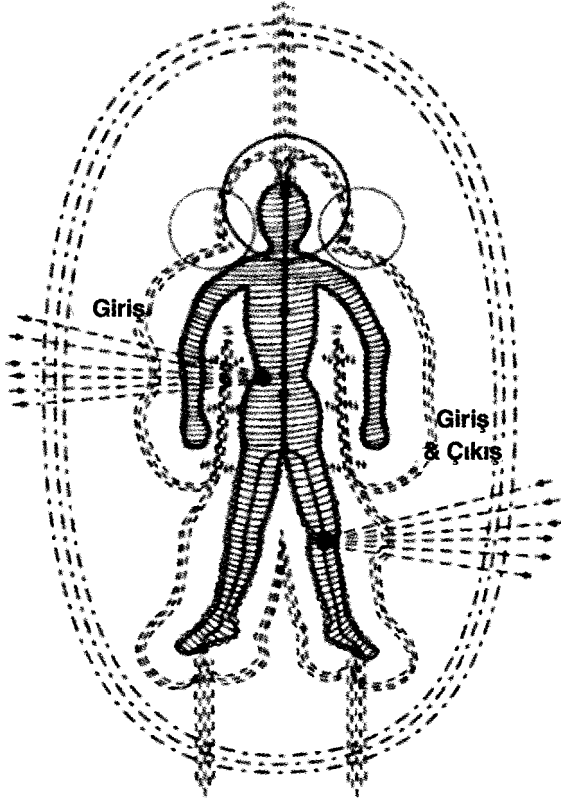
Patolojik ürünün alanı, hastalık enerjisinin bedenden çıktığı alandır. Çok büyük miktarda hastalık enerjisi salındığı için yaşam enerji alanının orta katmanı dışarı doğru çıkıntı yapar. En alttaki katman ilk önce etkilenir, bu yüzden rengi ve kalınlığı da değişim gösterir.

Evrensel Enerjinin Girişi

Bir sonraki sayfadaki şekle baktığımızda, kişinin hasta olduğu zaman büyük miktarda hastalık enerjisi atması ve aynı anda bedenin iç enerjisini tekrar tazelemek için büyük miktarda evrensel enerji emmesi gerektiğini görebiliriz.

Bu döngü, orta katmanın evrensel enerjiyi taşıdığı normal yoldur. Çoğu koşulda, salınan enerjinin miktarı kolayca alınan enerji miktarıyla telafi edilir. Ancak kişi hasta olduğunda orta katman tarafından emilen evrensel enerji miktarı yetersiz kalır. Bu nedenle orta katman belirli alanlarda yarılr ve doğrudan ve görünür bir biçimde dış enerjiyi bedene emer. Emme işlemini yaptığı alanlar tamamen düzensizdir. Bu alanların bazıları hastalık enerjisinin çıktığı yerlerle örtüşse de bedenin herhangi bir yerinde olabilir.

Hastalıklı Qi Salınımı ve Evrensel Qi Girişi



BÖLÜM V



Kendi Kendine Şifa Verme Uygulamaları



1

Qi'yi Test Etme Yöntemleri

Enerjiye ait ilk hisler genellikle şu sınıflandırmalardan birine denk gelir: Acıtan bir hassaslık, uyuşukluk, soğukluk, hararet, kabarma, acı, karıncalanma ve/veya seyirme. Bu hisler genellikle bölgesel olarak kendini gösterse de bazıları tüm bedene yayılır. Bazı kitaplar ilk enerji hislerini karınca yürümesi ve/veya su akması hislerine benzetir. Yine de bu sekiz türden birine denk geldiğini söyleyebiliriz.

Orta seviyedeki enerji hisleri ise hafiflik, ağırlık, genişleme ve daralmadır. Bunlar genellikle tüm bedende meydana gelir. Hafiflik, dalgalanma veya akma gibi; ağırlık, ağırlıkla batma gibi; genişleme, beden gök ve yer arasındaki uzayı dolduracak gibi; daralma ise sanki beden bir parçacık kadar küçülmüş gibi hissedilir.

Daha gelişmiş enerji hisleriyle beden bir ağaç gibi suda sürüklenen veya kaya gibi suya batan ve yükselip alçalma veya açılma kapanma hareketleri yaparken birbirini iten veya çeken miknatıslar gibi güçler hisseder. Bunlar olduğunda insan bedeni enerji alanını hissediyorsunuzdur. Bu hisler bedenin bağımsız kısımlarında veya tamamında oluşabilir ve enerji hislerinin ileri seviyesidir.

Qigong uygulamasında atılacak ilk adım qi'yi geliştirme üzerine odaklanmıştır. Zihin niyeti veya nefes alma da dahil fiziksel bedende meydana gelen tüm aktiviteler serbest, sakin, yoğun ve hem içsel hem de dışsal olarak yumuşak olmalıdır. Bu nedenle

enerji hisleri qigong aktivitelerindeki eşsiz fenomenlerdir. Örneğin dövüş sanatları gibi diğer spor ve egzersizler, üzerinde durdukları konu enerji geliştirme değilse kolayca enerji hisleri üretemezler. Qigong'a benzeyen uygulamalar, mesela taijiquan'ın (tai chi) enerji egzersizleri içeren çeşitli uygulamaları bile sadece hafif enerji hisleri üretebilir.

Wuji Gong* ile kendinizi geliştirirken yüksek seviyede enerji hisleri algılamak zor değildir. Bu form bedendeki doğum öncesi enerjyi güçlendirir ve artırır. Tüm enerji kanalları açık ve engellenmemiş olduğunda, bedenin artan iç ve dış duyarlıkları daha güçlü ve daha yüksek enerji hisleri seviyelerini hissetmenizi sağlar. Wuji Gong uygulamasının sonucu olarak enerji hislerindeki değişiklikleri karşılaştırmak ve daha fazla qigong anlayışına sahip olmak için uygulamadan önce ve sonra enerji test etme yöntemlerini gerçekleştirin. Bunu yapmak için, enerjinizi Wuji Gong geliştirmesinden 5-10 dakika önce veya sonra test edin. Zamanınız azsa testi uygulamadan önce değil, sonra yapın.

Enerjyi test etme yöntemleri aynı zamanda bağımsız geliştirme yöntemleridir. Hem enerjyi algılama yeteneğini geliştirmek ve iyileştirmek için hem de ileriki dönemlerde çeşitli qigong yetenekleri geliştirmek adına bir temel oluşturmak için tek başına da uygulanabilirler. Bu amaçla enerji test etme yöntemlerini herhangi bir zaman uygulayabilirsiniz. Her defasında 10-20 dakika süresince uygulayın.

Enerji hislerini geliştirme ve test etmenin Wuji Gong geliştirmenin nihai amacı olmadığını anlamanız gerekir. Asıl amaç, enerji hislerinin duygularını kişisel olarak yaşamak, qigong uygulama azminizle kararlılığınızı desteklemek ve gelecekte doğum öncesi

* Wuji Gong, Emei Qigong'un temel uygulama formudur. Tüm Seviye 1 eğitimlerinde ve ayrıca daha küçük çalışma gruplarında öğretilmektedir. Seminerler ve çalışma grupları ile ilgili bilgileri www.emeiqigongtr.wordpress.com adresinde bulabilirsiniz.

enerji hareket ve döngüsünü yönlendirmek için bir temel oluşturmanızı sağlamaktır. Qigong uygulamaları sırasındaki hislerin tüm başlangıç, orta ve ileri seviyeleri enerji hislerinin normal yansımalarıdır. Enerji hisleri takıntılı bir biçimde aranmamalı, doğal olaylar olarak kabul edilmelidir.

Emei Qigong'da öz, enerji ve ruhu test etmek için düzinelerce yöntem bulunur. Başlangıç seviyesindekiler için aşağıdaki teknikleri veriyorum.

Hazır Pozisyon

Omuzlar rahat, dizler hafifçe bükük, ayaklar düz ve omuz aralığı genişliğinde ve eller bedeninin iki yanında olacak şekilde ayakta durun. Boynunuzu yukarı doğru hafifçe gerin ve çeneyi içeri doğru sıkıştırın, göğsünüzü biraz içe çekin ve sırtınızı dışarı doğru açın. Belinizle uyluklarınızı gevşetin ve enerjinizi aşağıya doğru alt dantian'e indirin. Gözlerinizi tamamen veya yarı yarıya kapatın. Zihninizi içinize odaklayın ve nefesinizi mümkün olan en yavaş hıza getirin. Sessiz bir biçimde üç beş dakika durun.

Qi'yi Tutmak

Hareket

Hazır pozisyonda dururken ellerinizi ileri hareket ettirin, göğsünüzün önüne doğru kaldırın. Avuçlarınız sanki bir top tutuyormuş gibi birbirlerine bakar durumda olmalıdır. Elinizdeki hayali topu yavaşça döndürün, elleriniz dönüşümlü olarak yukarı ve aşağı hareket etsin. Bunu 10-18 defa tekrarlayın. Ardından yavaşça hazır pozisyona geçin. (Aşağıdaki 1 ve 2 no.lu resimleri inceleyin.)

Nefes Alma ve Zihin Niyeti

Doğal bir biçimde nefes alın. Zihin niyetiniz avuç içlerinizde ve parmaklarınızda olsun.

Qi Hisleri

Ellerinizi tekrar yana indirdiğinizde, devinim yapan ve karın-calanan enerjinin bariz algısını hissedeceksiniz.



Resim 1



Resim 2

Qi'yi Çekmek

Hareket

Hazır pozisyonda dururken ellerinizi ileri hareket ettirin, gö-bek bölgenizin önüne doğru kaldırın. Avuçlarınız karnınıza dönük, parmaklar birbiriyle hizalı ve hafifçe ayrı bir biçimde tutulmalıdır. Kollar 120 derecelik bir açıyla durmalıdır. Ellerinizi yavaşça yana doğru ayırın ve sonra bırakın tekrar başlangıç pozisyonuna gel-sinler. Bu hareketi 10-18 defa tekrarlayın. (Aşağıdaki 3 ve 4 no.lu resimleri inceleyin.)

Nefes Alma ve Zihin Niyeti

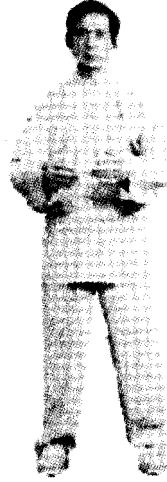
Doğal bir biçimde nefes alın. Zihin niyetiniz ellerinizde olsun.

Qi Hisleri

Enerji hislerinin başlangıç seviyesi, enerji ve kanın dolaştığı algısı ile eller ayrılıp tekrar birbirlerine yaklaştığında hafif bir uyuşmadır. Enerji hislerinin ileri seviyesinde ise eller yaklaşıp uzaklaşırken karşı koyma ve çekim gücü olarak algılanan manyetik hislerdir. Aynı zamanda suda dalgalanan bir tekne gibi de hissedilir.



Resim 3



Resim 4

Qi'ye Hafifçe El ile Vurmak

Hareket

Hazır pozisyonda dururken, sol kolunuzu avuç içi yukarı bakacak şekilde ileri doğru kaldırın. Sağ avucunuzu ise sol omzunuzun 3-5 cm. üzerine getirin ve kolunuza dokunmadan sağ elinizi sanki kolunuzun üzerindeki havaya hafifçe pat pat vuruyormuş gibi nazik ve devamlı bir biçimde omzunuzdan parmak uçlarınıza kadar hareket ettirin. Ardından elinizi kolunuzun altına döndürün ve kolunuzun altından doğru koltuk altına kadar aynı hareketi tekrarlayın. Hareketin tam tersini yaparak kolunuzun altından doğru

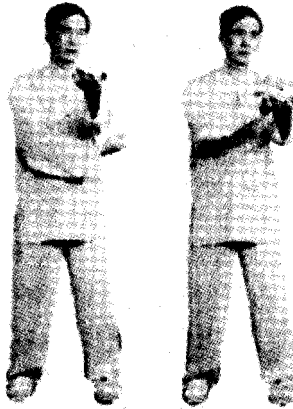
parmakuçlarınıza kadar hafifçe pat pat vurun ve sonra yeniden üst tarafa geçip omzunuza ulaşın. Bu hareketi 10-18 defa tekrarlayın. Kolu değiştirerek hareketi yine 10-18 defa tekrarlayın. (Aşağıdaki 5 ve 6 no.lu resimleri inceleyin.)

Nefes Alma ve Zihin Niyeti

Doğal bir biçimde nefes alın. Zihin niyetiniz elinizin havaya hafifçe vurduğu alanlardadır.

Qi Hisleri

El ile havaya hafifçe vurulan bölgelerin uyuşma, seyirme, sıcaklık ve/veya hafif iğne batması algıları olmalıdır.



Resim 5

Resim 6

Qi'yi Sıvazlamak

Hareket

Hazır pozisyondayken sol kolunuzu ileri uzatın ve avuç içinizi yukarı doğru çevirin. Sağ elinizi, sol omzunuzun 3-5 cm. üzerinde, avuç içi aşağı bakacak şekilde tutun. Kolunuza dokunmadan omzunuzdan parmak uçlarınıza doğru sıvazlayın. Sağ eliniz

sol elinizin parmakuçlarının üst bölgesine ulaştığında, sağ elinizi hemen sol koltukaltınıza, kolun 3-5 cm. altına getirin. Avuç içiniz kolunuza bakar durumda olsun. Koltukaltından başlayarak parmakuçlarınıza kadar yine sıvazlayın. Hareketi 10-18 defa tekrarlayın ve ardından sağ kola geçin. (Aşağıdaki 7 ve 8 no.lu resimleri inceleyin.)

Nefes Alma ve Zihin Niyeti

Doğal bir şekilde nefes alın. Zihin niyetiniz sıvazlanan alandadır.

Qi Hisleri

Sıvazlanan alanların uyuşma, seyirme, sıcaklık ve/veya hafif iğne batması algıları olmalıdır.



Resim 7



Resim 8

Qi'yi Birleştirmek

Hareket

Hazır pozisyondayken, ellerinizi göğsünüzün önüne doğru kaldırın. Bilekleriniz rahat, avuç içleriniz göğsünüze bakar ve birbirinden uzak halde olsun. Ellerinizi yavaşça birbirine doğru hareket

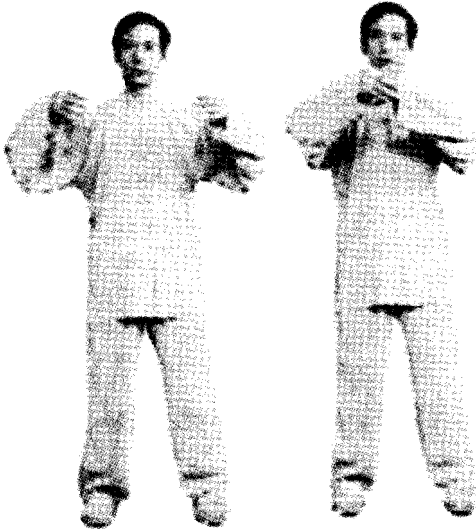
ettirin ve birbirine dokunmadan geçerek hareketlerine devam edin. Parmaklarınız diğer elin bilek hizasına gelene kadar bu hareketi sürdürün. Ardından ellerinizi başlangıç pozisyonundaki hallerine geri getirin. Hangi elin bedene daha yakın olduğu önemli değildir, sadece akışı izleyin. Bu hareketi 10-18 defa tekrar edin. (Aşağıdaki 9 ve 10 no.lu resimleri inceleyin.)

Nefes Alma ve Zihin Niyeti

Doğal bir şekilde nefes alın. Zihin niyetiniz her iki elinizde olsun.

Qi Hisleri

Ellerinizi içeri doğru hareket ederken, elleri birbirine çeken manyetik qi hislerini algılayacaksınız. Ellerinizi suda hareket eden iki tekne gibi de hissedeceksiniz. Bu enerji hisleri eller birbirlerinin yakınından geçerken daha da yoğun olacaktır.



Resim 9

Resim 10

Qi'yi Çevirmek

Hareket

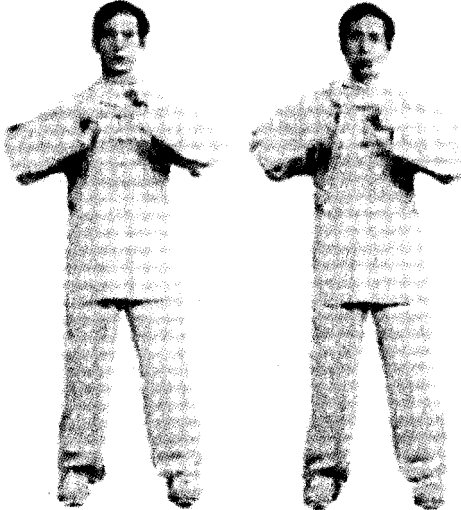
Hazır pozisyondayken ellerinizi göğsünüzün önünde tutun. Ellerinizi gevşek yumruklar haline getirin ve işaretparmaklarınızı yumruklarınızdan dışarı uzatın. İşaretparmaklarınız birbirini gösterin. Ellerinizi yaklaştırın ve işaretparmaklarınızı birbirlerinin etrafında 10-30 defa çevirin. Ardından hareketi tersine çevirin ve parmaklarınızı diğer yönde 10-30 defa çevirin. (Aşağıdaki 11 ve 12 no.lu resimleri inceleyin.)

Nefes Alma ve Zihin Niyeti

Doğal bir şekilde nefes alın. Zihin niyetiniz işaretparmaklarınızdadır.

Qi Hisleri

İşaretparmaklarınız birbirleri etrafında dönerken, yörüngede hareket ediyorlarmış gibi olacaktır. Ayrıca manyetik algıları ve enerji döngüsünü hissedebilirsiniz.



Resim 11

Resim 12

Qi'yi Yükseltmek-Alçaltmak-Açmak-Kapamak

Hareket

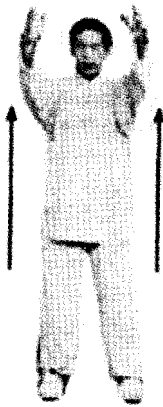
Hazır pozisyondayken, kollarınızı ileri uzatıp omuz genişliğinde açın. Avuç içleriniz birbirine bakıyor olmalı. Yavaşça kollarınızı yukarı, başınızın üzerine doğru kaldırın. Ardından kollarınızı avuç içleriniz yere bakar şekilde dönmüş olarak açın. Kollarınızı aşağı, bedeninizin iki yanına indirin. Avuçlarınız birbirine bakar halde kollarınızı ileri uzatarak tekrar yukarı başınızın üzerine ve sonra aşağı bedeninizin yanına doğru hareketi tekrar edin. Bu yükseltme-açma-alçaltma-kapama hareketini 5 defa tekrar edin. Ardından tersini yapın, kollarınızı bedeninizin iki yanında durdukları pozisyondan yukarıya doğru kaldırın ve sonra yine bedeninizin önünden aşağıya indirin. Bedeninizin önünde yukarı doğru hareket ederken avuçlarınızın birbirine dönük, kollarınızı en yukarı kaldırdığınızda ve aşağıya doğru bedeninizin iki yanına inerken avuçlarınızın yere bakar halde olduğundan emin olun. Bu hareketi 4 defa tekrar edin. (Aşağıdaki 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 ve 20 no.lu resimleri inceleyin.)

Nefes Alma ve Zihin Niyeti

Doğal bir şekilde nefes alın. Zihin niyetiniz ellerinizle kollarınızdadır.

Qi Hisleri

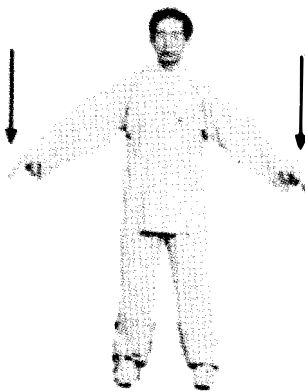
Kollarınız yükselirken enerji hissi suda yüzen bir ağaç gibidir. Kollar alçalırken enerji hissi suda batan bir kaya gibidir. Kollarınız açıkken hissedilen sanki iki mıknaşın birbirini itmesi, kollar yaklaşırken ise çekmesi gibidir. Eller sanki enerji yörüngesinde hareket ediyor gibi hissederler.



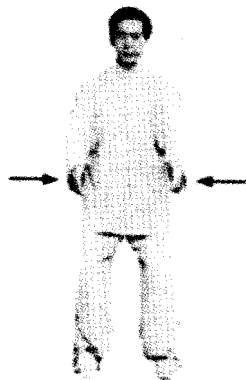
Resim 13



Resim 14



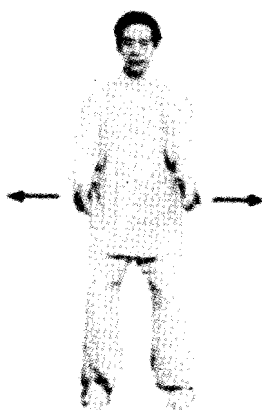
Resim 15



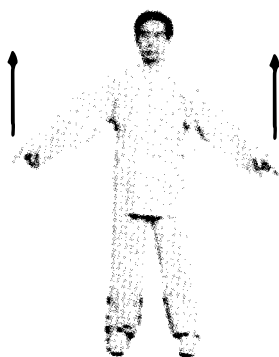
Resim 16



Resim 17



Resim 18



Resim 19



Resim 20

2

Emei Kutsal Şifa Sesleri

Emei Kutsal Şifa Sesleri, organlarınızın titreşimlerini düzenler. Sağlıklı ya da hasta, herkes bunları uygulayarak fayda sağlayabilir. Bu sesleri kullanmak, herhangi bir sebeple Wuji Gong'u istedikleri kadar uygulamayan ve geçici ya da kalıcı olarak hareketsiz halde olan kişiler için önemli bir uygulama olabilir.

İnsan bedeninin hayati organları daima kendi frekanslarını veya seslerini çıkarmaktadır. Kalbin sesi yanan ateş, akciğerlerin sesi metale vuran bir başka metal, karaciğerin sesi ağaca vuran bir başka ağaç, dalağın sesi taşa vuran bir başka taş, böbreklerin sesi ise akan bir nehir gibidir. Hayati organların seslerini kaydedebilseydik, yaşamın güzel müziğinin parçaları gibi olurdu. Bunlar, insan bedeninin evreninin içindeki doğal sesler ve ritimlerdir.

İnsan bedeni sağlıklı olduğunda, hayati organların sesleri uyum içinde, düzenli bir kalıpta ve tutarlı bir ritimdedir. Ancak kişinin fizyolojik veya psikolojik durumu değiştiğinde, bu uyum da değişir. Bu sesler bir orkestradaki enstrümanlar gibidir: Enstrümanlardan bir kısmı akortsuz ise müzik, frekans, müzikalite ve tını değişiminin sıkıntısını yaşar.

Burada belirtilen kutsal şifa sesleri benim buluşum değildir, aksine Emei Qigong soy sahipleri tarafından nesilden nesle aktarılan bin yıllık bir mirastır. Taoistlerin ve geleneksel Çin tıbbi uygulayıcılarının da nesilden nesile aktarılmış şifa sesleri vardır.

Ancak bunların çoğu hatalıdır, çünkü yanlış bir biçimde aktarılmışlardır. Haliyle doğruluklarını uzun yıllar önce kaybetmişlerdir. Örneğin böbreğin sesi hem Taoizmde hem de geleneksel Çin tıbbında “yu”dur. Ancak Emei Qigong ataları uzun yıllar önce “yu” sesinin iyi enerji özünün böbreklere doğru inmediğini, aksine beyine doğru çıktığını uygulama yoluyla öğrenmişlerdir. Bu tür birçok hata bulunmaktadır, ancak bu hataları burada sıralamayacağım.

Emei Kutsal Şifa Seslerini Uygulamanın Etkileri

İnsanlar genellikle Emei Kutsal Şifa Seslerini uygulayarak ne gibi etkiler sağlayabileceklerini sormaktalar. Faydalar oldukça fazla, işte bir kısmı:

- Farklı sesler doğrudan doğruya karşılık geldikleri hayati organlara gider ve organları titreştirir.
- Bu sesler karşılık gelen organa doğrudan masaj yapacak enerjilerini salmak için yin ve yang notalarını kullanır. Bazen iç masaj da denilen bu masaj, organda titreşim yaratırken nefes almanın birleştirici enerjisi ve doğum öncesi enerjinin bir işlevi halindedir. Başkaları sizin yumuşak dokularınıza, eklemlerinize, boylamlarınıza ve akupunktur noktalarına masaj yapabilir, ancak iç organlarınıza kim masaj yapabilir? Sadece şifa sesleriyle iç masaj bunu gerçekleştirebilir.
- Titreşim ve şifa sesleri tarafından gerçekleştirilen masaj sayesinde bir iç hastalıktan kaynaklanan acı, şişkinlik, gerginlik, kaygı, endişe ve birçok dış belirti rahatlatılabilir veya iyileştirilebilir.
- Şifa sesleri uygulaması nefes alma egzersizleriyle birleştirilmek zorunda olduğundan, sesler iyileştirici bir etkiye sahip olmanın yanı sıra aynı zamanda derin nefes alma egzersizlerinin faydasını da sunar.

- Şifa sesleri, hayati organların dengesiz enerji alanlarını düzeltmek ve dengeli hale gelmelerini tetiklemek için nefes almayla birleştirilir.

“Yin-Yang Büyük Teorisi”ne göre karaciğer enerjisinin saf özü yükselen ve açılan; kalbin enerjisi yükselen ve dağılan; dağın enerjisi yükselme ve alçalmayı içeren birleştirici; akciğerin enerjisi sınırlandırılan ve açılan; böbreğin enerjisi ise düşen ve toplayandır. Birazdan açıklayacağım Emei Kutsal Şifa Sesleri, karşılıklı gelen hayati organın enerjik ve işlevsel aktivitelerini geliştirir.

Hastalandığınızda sadece bir hayati organın enerjisinin dengesizleştiğini zannetmeyin. Genellikle tüm bedenin enerji bozukluğu bir organın dengesini kaybetmesine neden olabilir. Bir iç organın dengesini kaybetmesi ve ardından bu sorunu devretmesi, böylece tüm diğer organları etkileyerek onların enerjilerinin dengesini kaybetmesine neden olması sıklıkla görülür. Bu durum tüm bedenin doğurma ve kısıtlama enerjilerini bozar. Bu nedenle hasta olan insanların uygulama yapmak için Emei Kutsal Mantra ve Şifa Seslerini CD’den takip ederek kullanmaları ve böylece tüm hayati organların enerjilerini aynı anda düzenlemeleri en iyisidir. Önleyici tedavi için, öğrenciler sesleri CD’deki sırasına göre uygulamalıdır. Bu sıra hayati organların gerçek enerjisini pekiştirir.

Emei Kutsal Şifa Sesleri’ni uygularken, tüm sırayı tamamlayın ve ardından aşağıdaki mevsimsel kurallara göre belirli seslere yoğunlaşarak devam edin. Aşağıdaki rehber, kronik veya geçici olarak hasta ya da sağlıklı olmanıza bakmaksızın geçerlidir:

- İlkbaharda daha çok karaciğer seslerini uygulayın, çünkü karaciğer doğum ve büyümenin zamanı olan ilkbaharla ilişkilidir.
- Yazın daha çok kalp seslerini uygulayın, çünkü kalp bereketli ve verimli gelişimin zamanı olan yazla ilişkilidir.

- Sonbaharda daha çok akciğer seslerini uygulayın, çünkü akciğer hasat ve kışa hazırlık için kapanış zamanı olan sonbaharla ilişkilidir.
- Kışın daha çok böbrek seslerini uygulayın, çünkü böbrek depolama ve sükûnet zamanı olan kışla ilişkilidir.
- Dalak dört mevsimle de ilişkilidir. Dalak seslerini uygulamak tüm hayati organların enerjisini dengeler. Bu sesi tüm yıl boyunca uygulayın.

Bu rehber, farklı iç organlarla ilişkili olan dört mevsimin enerjilerini belirleyen doğa kanununa uyum gösterir. Uygulayıcılar bu kanunu takip etmeli, gök ve yerin kurallarına uyum göstermelidir. Kişinin sağlığını koruması ve şifayı uygun zamanlarda yapması yarı çabayla iki kat fazla sonuç verecektir.

Şifa Sesleriyle Nefesi Düzenlemek

Emei Kutsal Şifa Sesleri'ni uygularken nefes düzenlemesi çok önemlidir. Uygulayıcıların seçebilecekleri üç yöntem bulunur.

Göğüs Nefesi

Normal derin nefes almadan farklıdır ve doğru biçimde yapmayı öğrenmek önemlidir. Göğsünüzü yavaşça genişleterek ve neredeyse aynı anda burnunuzdan nefes alarak başlayın. Bu eylemler arasındaki zaman farkı çok az olsun, önce yavaşça göğsünüzü genişletip hemen ardından nefes alın. Göğsünüz tamamen genişleyip havayla dolana kadar sürekli olarak önce göğsünüzü genişletmeye ve ardından nefes almaya devam edin. Nefes alma modeli önce genişletmek, ardından doldurmak ve yükseltmektir. Eğer görebilseydiniz, diyaframınızın yukarı doğru yay şeklini aldığını fark ederdiniz.

Nefes verirken diyaframınızı rahatlatın. Nefes vermenizi tamamlayınca kadar sesi ağızınızdan çıkarın ve aynı anda burnunuzdan doğal bir biçimde nefes verin.

Nefes alarak ve ardından nefes verirken sesi çıkararak uygulamayı tekrarlayın.

Bu nefes alma yöntemini bir benzetmeyle açıklamak gerekirse, düzleştirilmiş (ezilmiş) bir topu iki tarafından tutup çekmeye benzer. Hava doğal bir biçimde topun içine girer.

Çoğu insan, sonunda kendilerine sorunlar yaşatan başka bir derin nefes alma yöntemi öğrenmiştir. Bu yöntemde yaptıkları hata göğüslerini genişletmek için nefes almaktır. Bu şekilde nefes aldıklarında, içlerine hava çektikleri zaman göğüs genişlemeye devam eder. Bu yöntem önce nefes alma ardından göğsü genişletmeye dayanır. İçer çekilen hava göğsü doldurmak için kullanılır. Başka bir benzetme yaparsak: Bu yöntem düzleştirilmiş (ezilmiş) bir topu şişirmek için pompa kullanmaya benzer. Bu şekilde nefes almak uygulama sırasında baş dönmesine neden olur, bu yüzden tercih edilmez.

Abdominal (Karın) Nefesi

Yine diğeri gibi, bu yöntem de sizin derin abdominal nefes olarak düşündüğünüz şeyden farklıdır. Bunu yapmak için, önce alt karın bölgenizi (alt dantian bölgesi) genişleterek ve neredeyse aynı anda burnunuzdan nefes alarak başlayın. Bu eylemler arasındaki zaman farkının çok az olduğundan emin olun, önce yavaşça alt karını genişletip hemen ardından nefes alın. Alt karın bölgeniz tamamen genişlemiş ve havayla dolu olana kadar tekrar edin. Bu süreç önce genişletmek, sonra alçaltmaktır. Nefes alırken diyaframınız aşağı doğru yay şeklini alır.

Nefes verirken diyaframınızı rahatlatın, nefes vermenizi tamamlayınca kadar sesi ağızınızdan tekrar tekrar çıkarın ve aynı zamanda doğal bir biçimde burnunuzdan nefes verin.

Nefes alarak ve ardından nefes verirken ağzınızdan sesleri çıkararak uygulamayı tekrarlayın.

Alt karın bölgenizi veya üst karın bölgesinin mide alanını genişletmek için nefesle alınan havayı kullanmak aynı tür, hatta akciğerleri genişletmek için nefesle alınan havayı kullanmaktan daha geniş anlamda sorunlar yaratır. Önce genişletip ardından nefes alma yöntemi ilk başta garip gelse de buna alışacaksınız. Sonunda bu tür derin nefes alma yöntemini dilediğiniz süre boyunca, hatta farkında olmadan yapabileceksiniz. Bu yöntem şifa seslerini gerçekten iyi biçimde uygulamanıza imkân verir.

Dönüşümlü Göğüs ve Abdominal Nefes

Bazı insanlar göğüs ve karın nefeslerini değiştirerek uygulamayı severler. Eğer ikisini birlikte uygulayacaksanız, nefes alma, nefes verme ve nefes verme sırasında sesi tekrar etme işlemlerini bir nefes alma yöntemiyle, ardından nefes almayla başlayan yeni işlemi diğer nefes alma yöntemiyle uygulayın. Uygulamanız boyunca iki yöntem arasında geçişler yapabilirsiniz.

Özet

Bu üç yöntemin hangisini kullanacağınıza dair kesin bir kural yoktur. Hepsini deneyin ve sizin için en uygun, rahat ve rahatlatıcı olanı seçin. Belirli bir yöntemi seçtikten sonra, sürekli değiştirmektense aynı yöntemi kullanmaya devam etmek en iyisidir.

Üç nefes alma yöntemi sadece diyaframın hareketi ve kasların genişlediği yer bakımından ayrılır. Nefes verirken seslerin çıkarılmasında bir fark yoktur. Hangi yöntemi seçerseniz seçin, nefesinizi tutmayın. Aksine kendinizi nefesinizi tam olarak alıp vermeye zorlayın. Nefes almanın yavaş biçimde olması gerektiğini unutmayın. Nefes almanın ana hatları derin, yavaş, ince, yumuşak ve uzun olmasıdır. Nefes ritmi için CD'yi takip edin.

Emei Kutsal Şifa Seslerini Telaffuz Etmek

Sesleri nasıl telaffuz edeceğinizi öğrenmek için, Emei Kutsal Şifa Sesleri CD'sini dinleyin. Aşağıda seslerin doğru sırası verilmiştir.

Kalp ve Kan

1. Zhen-Zhen-Zhen-Zhen-Zhen..... en

Dört beş kere zhen (*telaffuzu: cen*) deyin ve ardından tamamen nefes verene kadar “en” (en) demeye devam edin. Sesin kalbinizi titrettiğini hissedebilirsiniz.

2. Deng-Deng-Deng-Deng-Deng-Deng-Deng-Deng

Deng (*telaffuzu: dan*) sesi her söyleyişte alçak perdeden başlar ve yüksek bir perdeye doğru gider, ardından nefes verme tamamlanana kadar alçak perdeye geri döner. Sesin akışı çan eğrisi şeklinin aynısıdır.

Akciğer ve Cilt

Shang-Shang-Shang-Shang-Shangang

Shang (*telaffuzu: şan*) dört beş defa tekrar edilir ve ardından nefes verme tamamlanana kadar “ang” (an) sesi söylenir. Sesin akciğerinizi titrettiğini hissedebilirsiniz.

Karaciğer, Safrakesesi ve Tendon

Ge-Ge-Ge-Ge-Ge..... e

Ge (*telaffuzu: giah*) dört beş defa tekrar edilir ve ardından nefes verme tamamlanana kadar “e” (ah) sesi söylenir. Sesin bedeninizin sağ tarafını titrettiğini hissedebilirsiniz.

Dalak ve Kas

Gong guo-Gong guo-Gong guo-Gong guo-Gong guo-Gong guo

“Gong guo” (*telaffuzu: gon gua*) sesi nefes verme tamamlanana kadar tekrar edilir. Ses, bir kurbağa gibi yanaklar içeri çekilerek söylenir. Sesin dalağınızın sol tarafını titrettiğini hissedebilirsiniz.

Mide, Bağırsaklar, Kolon ve Onikiparmak Barsağı

Hai..... ai

“Hai” (*telaffuzu: hay*) sesi nefes verme tamamlanana kadar söylenir. Nefes verme tamamlanana kadar perdeyi hafifçe yükseltin ve “ai” (ay) sesiyle bitirin. Midenin genişlediğini hissedebilirsiniz.

Böbrek, Mesane ve Kemik

Hei Hei

“Hei” (*telaffuzu: hey*) sesi nefes verme tamamlanana kadar söylenir. Nefes vermeyi sarsan bir “hei” (hey) sesiyle bitirin. Ses, ağzın kenarlarını sanki abartılı bir biçimde gülüyormuşçasına, biraz yayararak çıkarılır.

İkinci “hei” (hey) sesi birinci “hei” (hey) sesi tamamlanınca söylenir. Hızlı bir şekilde söylenir ve dil üst damağa hafifçe dokunur. İlk seste iki böbreğin, sonra da böbrek bölgesindeki kasların aniden genişlediğini hissedebilirsiniz.

Beyin

Hong-Hong-Hong-Hong-Hong-Hong-Hong-Hong-Hong

“Hong” (*telaffuzu: hon*) sesi nefes verme tamamlanana kadar tekrar edilir. Sesin söylenişini ilk nefes vermede yavaş tempoda, ikincisinde hızlı tempoda gerçekleştirin. Hızlı ve yavaş tempoları egzersizi tamamlayana kadar devam ettirin.

* Türkçe telaffuzlar parantez içinde verilmiştir, bazı seslerin sonundaki “ng” burundan nazal olarak söylenir, g harfine vurgu yapılmaz.

Zihin Niyetiyle ile Düzenleme

Farklı Şifa seslerini söylerken, ses ve ritmi karşılık gelen organla birleştirmek için zihin niyetinizi kullanın ve kimisi oldukça belirgin kimisi daha naif algılanan titreŐimleri dikkatlice gözlemleyin ve hissedin.

Emei Kutsal Şifa Sesleri CD'siyle günlük uygulamalarını yapan deŐiŐik hastalıklara sahip insanlar iyileŐmiŐ veya hastalıkları farklı derecelerde azalmıŐtır. Kaderlerinde talihleri önceden belirlenmiş herkesin bu seslerin Şifa verici ve saŐlık koruyucu yönlerini yaşamak için doŐru yönteme göre uygulama yapmalarını diliyorum.

VI



Enerji Bilgisi Şifa Metodları





1

Her Şeyin İçindeki Qi Bilgisi

Yaklaşık 20 milyar yıl önce büyük bir enerji patlaması bu evreni oluşturdu ve her şey var olmaya başladı. Bu “büyük patlama” (big bang) çok büyük miktarda farklı enerjiler veya qi bilgisi saçtı, bu da neticede farklı madde türlerini oluşturdu. Bizim bakış açımıza göre iyi ya da kötü olarak adlandırdığımız birçok türde enerji bilgisi, tüm maddelerin içine saçıldı ve buralarda depolandı.

Maddenin biçimlenmesinden sonra var olan her şeyde sürekli meydana gelen değişimlere bakarak, her bir varlığın sürekli hareket halinde olduğunu ve aşağıda belirtilen enerji bilgi türlerini, açık geçitleri vasıtasıyla ve kendi frekanslarıyla sürekli olarak emdiğini ve saçtığını anlamak önemlidir. Enerji bilgisi şöyle sınıflandırılabilir:

- Büyük Patlama ile ortaya çıkan çok miktarda bakiye bilgi.
- Farklı türdeki bakiye enerji bilgileri arasındaki çarpışmalara karşılık olarak oluşturulan değişmiş enerji bilgileri.
- Aynı veya farklı türdeki maddelerin enerji bilgileri.

Enerji bilgisinin bu devamlı emilimi ve saçılımı tüm maddelerin makro ve mikro-dönüşümsel modelleri hakkındaki temel iletişimidir. Şunu bilmek gerekir ki bazı maddeler ortaya çıktığında, çok büyük miktarlarda, değişime aşırı derecede dirençli yüksek kaliteli enerjiye sahip olurlar. Bu direncin sebebi bu kalitede bir maddenin, başlangıçta saçtığı ve emdiği enerji bilgisi türünün aynısını

sürekli olarak saçması ve emmesi, aynı zamanda da aşağı seviyedeki enerji bilgisinin saldırısına da güçlü bir biçimde direnmesidir. Bu, eşzamanlı enerji bilgisi emme ve saçma işlemi, yüksek kaliteli maddenin doğasını ve işlevini belirler. Ayrıca bu maddenin enerji bilgisini düşük kaliteli olmaya karşı dirençli hale getirir. Zaman akıp gitse de kalitesi bozulmaya karşı dirençlidir. Bu direnç sıklıkla zaman içinde artar.

Bu yüksek kaliteye sahip çok fazla madde türü olmasa da sahip olan madde türleri dünyadaki temel enerji bilgisinin %30'undan fazlasını içerir. Bu nadir maddeler evrenin yüksek kaliteli enerji bilgisini taşır.

Çin'de eski bir söz şöyle der: "Nadir olan değerlidir." "Değerli" kavramı sadece ekonomik anlamda bir hesap değildir, öncelikle bu tür maddenin içerdiği ve saldıdığı değerli temel enerji bilgisinin nadirliğini ve kıymetini ifade eder.

Taoizm tarafından sınıflandırılan ve bu değerli enerji bilgisini içeren sekiz tür değerli metal ve taş bulunur:

1. Elmas
2. Kristal
3. Yeşim
4. İnci
5. Altın
6. Gümüş
7. Kongqing (taşların içindeki su)
8. Kehribar

Bir başka eski Çin sözüyse şöyle der: "Benzerler birbirini çeker." Az önce üstün kaliteli maddenin enerji bilgisini saldırdığını ve emdiğini, ayrıca kalitesini koruduğunu belirtmiştim. Ancak düşük kaliteli madde de aynı zamanda "kesin kararlıdır." Bu maddenin kalitesi hem kolayca değişir hem de zaman geçtikçe doğal olarak

daha düşük seviyelere doğru değiştiği için daha da kötü bir hale gelir. Buna örnek olarak kayaların toprağa, ağacın humusa ve temiz suyun bulanık hale dönüşmesini verebiliriz. Düşük kaliteli maddenin kalitesini kolayca değiştirmesinin nedeni, düşük kaliteli bilgi içeren maddeler arasında karşılıklı enerji bilgisi değişimi olmasıdır. Ancak düşük kaliteli maddeler yüksek kaliteli maddelerden üstün enerji bilgisi ememezler.

Bazı maddelerin kalitesi orta düzeydedir, kolayca uyarlanabilir ve esnektir. İnsanoğunun yaşam hareketi bu kategoriye girer. Kadim bir Çin sözü “Yan yana duranlar birbirinin rengini alır,” der. Bu güzel bir deyimdir, çünkü enerji bilgisi, birbirine karşı biraz üstün veya düşük kaliteli olsa da aynı doğaya sahip maddeler arasında değiştokuş edilebilir. Bu kolay alışveriş devam etmektedir, çünkü insanoğlu en düşük orta seviyeli maddelerden biridir.

Büyük Patlama sırasında yaratılan evrim sırasına göre gök ilk sırada, gökkubbe ikinci sıradadır. En son yaratılan ise insanoğludur. Dolayısıyla insan hayatta kalabilmek ve çoğalabilmek için gök’ün beş enerjisini ve yer’in beş enerjisini içine çekmeli, ayrıca yer’in beş tadını tatmalıdır. Sekiz değerli metal ve taş kategorisinin ve iyi feng shui dediğimiz dağların ve nehirlerin enerji bilgisi özünü almak, emmek ve yanıtlamak, yer’in beş enerjisini içimize çekmemizin birkaç yoludur.

Enerji bilgisi daima açık bir sistemdir. Kapalı sistem ise açık sistem tarafından yönetilir. Bu nedenle insan bedeninin tüm duyu organları ve duyuşsal olmayan bilinçaltı işlevleri iyi ya da kötü enerji bilgisini devamlı olarak almakta ve salmaktadır. Geleneksel Çin kültürünün büyük ve küçük kozmos arasındaki karşılıklı indüktans teorisini geliştirme nedeni budur. Bu teoride insan bedeni küçük kozmos olarak düşünülür.

Açık sistem kesin, kapalı sistem ise göreceliyken, herkes düşük kaliteli enerji bilgisini itmeye ve üstün kaliteli enerji bilgisini

emmeye dikkat göstermelidir. Ne yazık ki insanoğlunun bu konudaki anlayışı ve uygulaması oldukça zayıftır. Bu yüzden enerji tıbbının çerçevesine yeni bir konu eklenmelidir.

Üstün kaliteli enerji bilgisinin insan bedenini nasıl koruduğunu göstermek için bir örnek vereceğim. İnsan eti ölümden sonra kolayca çürür. Ancak kadim Çinliler, gömme yerini dikkatle seçerek, altın ip ve yeşim taşından yapılmış örtülerle bedeni örterek, sekiz kategorideki değerli metal ve taşların bazılarını ölünün ağzına yerleştirerek ve bitkisel bir sıvıyla karıştırılmış bir toz içine bu maddelerin karışımlarını bulayıp tüm bedene uygulayarak bedeni çürümeye karşı korumayı başarmışlardır. Bu maddeler bedeni bakterilerden koruyup onları öldürür mü? Tabii ki hayır. Ancak üstün kaliteli enerji bilgisi, düşük kaliteli bilginin saldırısına direnmekte ve böylece hiçbir yaşam aktivitesi olmayan bedenin enerji fenomenine bakterileri öldürme gücü vermektedir.

İnsanlık tarihinin felsefi teorilerini düşününce, bence, ölümler her zaman yaşayanları eğitmiş ve etkilemiştir. Bugünün dünyasında yaşayan insanlar kendilerine şunu sormalıdır: Bedenimize aldığımız her şeyin içindeki enerji bilgisinin fayda ve zararlarına yeterince dikkat gösterdik mi? Bunu düşünüp taşınmalı ve sağlığı iyileştirmek, iyi talih edinmek ve felaketten kaçınmak için yararlanılabilen üstün kaliteli enerji bilgisini değerlendirmeye özen gösterip göstermediğimizi görmeliyiz. Eğer bu özeni göstermemişsek, hemen göstermeye başlasak iyi olur.

2

Qi Bilgisi Şifa Yeteneğinin Sırları

Bir önceki bölüm olan “Her Şeyin İçindeki Qi Bilgisi” doğadaki her şeyin enerji bilgisi saldığını açıklamış ve üstün enerji salan maddelerin listesini vermişti. Bu maddeler üstün enerji bilgileri nedeniyle sıklıkla şifa vermek için kullanılır. Ancak onları doğal halleriyle, yani güçlendirilmeden kullanmak tek boyutlu bir etki yaratır. Güçlendirildiklerinde, güçlü ve hızlı etki üreten üç boyutlu, çok işlevli bir şekilde çalışırlar. Yüksek enerji bilgisine sahip birkaç nesneyi bir araya getirip aynı anda kullandığımızda, şifa güçleri büyük ölçüde artar.

Çin’deki Emei soyunun keşiş ve rahibeleri, belirli objelere 49 gün boyunca 5000’den fazla eski sembol ve mantra yükleyerek güçlendirirler. Bu işlem objelerin doğal özelliklerini dönüştürerek daha da güçlü olmalarını sağlar. Bu güçlendirme sayesinde, objeler enerji ve ruhla birleşebilirler. Sonuç olarak belirli bir şekilde kullanılabilirler, onlarla sanki geleneksel tıbbi araçlarmış gibi çalışamazsınız.

Güçlendirilmiş objelerin şifa vermek için kullanılma yöntemleri kısmen psikoloji ve meta-psikolojiye bağlıdır. İyileşmenin bu psikolojik yönlerini göz ardı etmek yüzeysel olacaktır. Mesela, zihin niyetinin bir enerji formu olduğunu söyleyecek olsam, muhtemelen bana katılırsınız. Dahası, bilincin maddesel fenomeni hakkında derinlemesine düşünürseniz, bilinç ve ruh arasında bir

denklik oluşturmanın imkânsız olduğunu fark edecek ve aralarındaki farkı hissedeceksiniz. Son olarak zihin niyeti, bilinç ve ruh görünmez ve soyut olduğu için, onları tam olarak anlamanın zor olduğuna da katılacaksınız.

Qi bilgisi şifasını etkili olarak kullanmak için bilmeniz gereken şeyler bu işlemin teorisi ve yöntemlerini nasıl kullanacağınızdır. Bunların dışında herhangi bir özel teknik veya eğitime ihtiyacınız yoktur. Teori ve yöntemleri anladığınızda, başkalarını iyileştirmek kadar kendinizi iyileştirmek için de kullanabilirsiniz. Bu şifa yöntemiyle profesyonel eğitim gerektiren yöntemler arasındaki en büyük fark budur, qi aktarımı şifa yöntemleriyle başkaları gibi kendinizi de etkili bir şekilde tedavi edebilirsiniz.

Bir diğer önemli fark, bir şifa seansına, zihinsizlik ve düşünce-sizliğin dengeli haline geçmek için kendinize izin vererek başlamanız gerektiğidir. Qi bilgisi şifa yöntemlerini iyi bir şekilde uygulamak için bu hal gereklidir. Tam tersi, eğer araçların veya dilin bilinçli idare edilmesine dayanan bir yöntem kullanıyorsanız bu halde çalışamazsınız.

Son olarak qi bilgisi şifasında uzman olmak için birazdan açıklanacak altı sırrı takip etmeniz önemlidir.

Telkin

Qi bilgisi şifa yöntemi büyük ölçüde telkin ve hipnozun teknik ve prensiplerini kullanır. Birçok qigong aktivite ve fenomeni bu içeriklere sahiptir. Çünkü bunlar bir ölçüde “zihin niyeti” dediğimiz şeye bağlıdır. Birçok gelenek ve bilgelik okulunun ortak zemini vardır, bunu göz ardı etmek gerçekliği inkârı seçmektir. Telkin, kendi kendini telkin, hipnoz ve kendi kendini hipnoz teknikleri standart qigong haline girmek için etkili yollardır.

Bununla birlikte, Emei Qigong’un qi bilgisi şifa yöntemi telkin ve hipnozun kendi başlarına yapamadığını yapmaktadır. Qi bilgisi

ve hipnotik teknikler bazı açılardan benzerlik gösterse de qi bilgisi şifa yöntemleri telkin ve hipnozun ulaşım alanının çok ötesine gitmektedir. Aslında etkileri, modern psikoloji ve hatta en son fizik teorilerinde bulabileceğiniz açıklama ve anlayışların da ötesindedir.

Ben her zaman her bireyin bir şifacı ve geliştirici olabileceğini savunuyorum. Emei Qigong size diğerleriyle ilgilenmeyip sadece kendinize dikkat etmenizi öğretmez, bunu anlamak önemlidir. Ne var ki birçok yeni geliştirici şifa yetenekleri olduğundan emin olmaz ve bu yüzden diğer insanlara yardım etmeye çalışmaz. Ancak eğer qi bilgisi şifasını öğrenir ve bunu aileleri ve arkadaşları üzerinde denerlerse neticede beklenmeyen ve olumlu sonuçlar alırlar. Bu gerçekleştiği zaman da şifa yeteneğine sahip olurlar.

Aslında şifa yeteneği daima onlarla olmuştur. Qigong şifa yöntemlerinin aşırı gizemleştirilmesi insanların bilinçlerini kısıtladığı için bunun farkına varmazlar. Aslında sadece “şifacılar” dediğimiz kişiler değil, herkes bu yeteneğe sahiptir. Ancak birçok kişi yeteneğini ya çok az geliştirmiştir ya da hiç geliştirmemiştir.

Bir geliştirici için diğerlerini iyileştirmeye yardımcı olmaya ‘yöntem vermek’ de denir. Ne kadar çok insana şifa vermek için yardım ederseniz ve beş tür hastalıktan gelen acıyı diğerleri için ne kadar çok azaltırsanız, o kadar çok erdem biriktirir ve yeteneğinizi o kadar hızlı yükseltirsiniz. Peki neden vermek? Çünkü vermek, sizin aydınlanmaya giden yolunuzda memnuniyet oluşturur, böylece hemen gelen ödül de aynı şekilde muhteşemdir.

Karma kanunu ve/veya qigong bilgisi alanının görüş açısından bakıldığında, bilinçaltından meydana geldiğinde pozitif bir enerji olan, bir kişinin kalbinden size doğru gelen şükran enerjisi, bilmeseniz de sizin sağlığınıza ve gelişiminize çok faydalıdır. Bedeninizi saran aura bile bu sayede daha kalınlaşabilir. Aslında iyi şeyler yapmak ve erdem geliştirmekten söz ettiğimizde, hepsi “vermek” sözüyle ilgilidir. Emei Qigong teori ve yöntemlerini paylaşarak

edinilen erdem ve faziletler Şu deyişle açıklanabilir: “Erdem biriktiren bir ev daha çok kutlamalara ev sahipliği yapar, çatıŐmaları bir araya getiren bir ev ise büyük felaketlerin beŐiĐi olur.” Unutmayın ki veren de alan da kazanır.

Bir geliştirici olarak diğerlerine yardım etmeyi istediğiniz sürece, insanlara Şifa vermeye başlayabilirsiniz. Başlangıçta başarı ya da baŐarısızlıĐa takılmayın, sadece kendinize güvenin ve yapmak istediğinizi yapın. Yeteneğiniz kesinlikle ortaya çıkacaktır. İnanmaz ve denemezseniz, gizli Şifa yeteneğinizi asla geliŐtirezemezsiniz.

Belirli derecede qi bilgisi Şifa yeteneği gösterdikten sonra, bu sırları kullanarak yeteneğinizi arttırabilirsiniz.

Sır 1: Kendinize İnanın

Öncelikle, insanoğlunun enerji bilgisi Şifa gücüne sahip olduğuna ve aynı zamanda sizin de bu yeteneğe sahip olduğunuza inanın. İnanmak başlangıç noktasıdır, gizli yeteneğe ulaşmanın ve st-yetenek sırrını edinmenin arkasındaki sırdır. Şifa vermek için evrensel enerjiyi kullanma yeteneğiniz geliştikçe ve enerji bilgisi Şifa yöntemlerini kullanarak acılarını rahatlattığınız insanların sayısı arttığa, enerji bilgisi Şifa gücüne olan “inancınız” daha da güçlenecektir. Qi bilgisi Şifasını kullanma gücünüzün yükseldiğini keşfedeceksiniz. Bu birbirini tamamlayan bir süreçtir.

Kendi yeteneğinize inanmak ve onu onaylamak en önemli kuraldır. “İnanç” diğer beş sırrın temelidir. Kendinize inanmazsanız, diğerlerine nasıl yardım edebilirsiniz?

Sır 2: Kalbinizde Hiçbir Şey İstemeyin

Bir geliştirici diğerleri için iyi bir Şey yaptığında, pozitif geribildirim Şifacının karmasını etkiler. İŞin aslı budur. Ne var ki sadece iyi Şeyler yapma ve karmanızı iyileştirme uğruna iyi Şeyler

yapamazsınız. İnsanlara yardım etmenin amacı kendinizi ilerletmek ve yardımcı olmak değildir. Diğerlerine şifa ve rahatlama sunmaktır.

Qi bilgisinin daha üst seviyeleri, size tıbbi mantık ve mantıklı tümdengelim yerine, büyük bir ilham ve sezi vererek açığa çıkar. Şifa verirken bir his veya duyguya ulaşacaksınız. Bu ilk his size bir anda doğru kararı gösterecektir. Birçok qigong şifa yönteminin tuhaf görünmesinin, ama çok etkili olmasının nedeni budur. Düşünmeden verilen karar ruhunuzun zihni tarafından verilir ve gerçek bilgidir. Qigong'un birçok gizemini içeren bu hissi iyi kavramalısınız. O çok kısa an ruh ve qi'nin birbirine yardım ettiği ve gerçekten çalışma vaktidir. Örneğin, bugün okuduğunuz şeyler arasında bir cümle, bir paragraf veya bir konu sizi en çok etkileyen olabilir. Bu his türünü kaırmamalısınız.

Ruhsal olarak uyumlu an sadece kalbinizde hiçbir istek olmadığı zaman ortaya çıkar.

Sır 3: İyileştirmek için İyileştirmeyin

Enerji bilgisi şifası tüm hastalıkları tedavi edemez. Bu gayet normaldir. Ayrıca aynı hastalıklara sahip farklı insanların bazen büyük oranda farklı sonuçlara ulaştıklarını da göreceksiniz. Bunun nedeni enerji bilgisi şifasının mantık tarafından aktif hale getirilen enerjiden gelmemesidir. Aksine enerji bilgisi şifası gizli ve üst-bilinç enerjisinin harekete geçmesidir ve bu yüzden kalbin gizli tavrı tarafından kısıtlanır ve etkilenir.

Birisini ilk gördüğünüzde, kalbiniz hemen şefkat, iyilik ve yardım etmek için büyük bir istekle dolar. Qi bilgisi şifasına henüz başlamamışsınızdır, ama qi'nizin bir kısmı çoktan aktarılmıştır. "İyileştirmek için iyileştirmeyin" dediğimiz nokta burada başlar. Aksine, birisini ilk gördüğünüzde ve kalbiniz iyi hissetmediğinde veya bilinçsiz olarak o kişiye karşı kötü bir düşünce veya antipati

hissetmenize rağmen isteksizce şifa vermeye devam ettiğinizde, düşünceleriniz ve duygularınız bilinçaltını düzgün bir biçimde harekete geçirmeyecek ve qi'yi yoğunlaştırmayacaktır. Bu koşullarda şifa sonuçları genellikle kötüdür.

Bu nedenle bir şifacı olarak herkese iyilikle davranmalı ve yardım etmek için gerçek bir istek duymalısınız. Bunun ahlak veya etikle ilgisi yoktur. Bu, enerji bilgisi şifa gücünü oyuna dahil etmenin sırrıdır. Bu sırrı tam olarak öğrenerek ve diğer sırlarla birleştirerek “iyileştirmek için iyileştirmemeyi” başarabilirsiniz.

Sır 4: İşe Yarıyorsa Değiştirmeyin

Seminerlerde, yetkili Emei Qigong öğretmenleriyle birlikte enerji bilgisi şifasının birçok yöntemle tekniğini tanıtıyor ve öğretiyoruz. Bu teknikler her türden hastalığı tedavi etmek için kullanılabilir ve şifa verme yeteneğinizi yaşamınızın geri kalanı boyunca başarılı tutmak için yeterlidir. Ancak uygulamalarınızda, size öğretilen ve gösterilenleri sıkı sıkıya takip etmelisiniz. Onları düşünmeden ve spontan bir şekilde değiştirmeye çalışmayın. Kendinizi zeki görüp yeni yöntemler keşfetmeyi düşünmeyin. Bir yöntem bir hastalık için etkiliyse, ona bağlı kalın. Değilse bir başka Emei Qigong yöntemine geçin.

Yöntemleri değiştirmeme uyarısı sadece bir yol göstericidir. Kendinizi, bir başkası ve hatta kendiniz için sadece bir yöntemle kısıtlamanıza gerek yoktur. Benden veya yetkili bir Emei Qigong öğretmeninden öğrendiğiniz çeşitli teknikleri birleştirebilirsiniz. Farklı hastalıklar ve farklı insanlar için en iyi yöntemin hangisi olduğunu kendi uygulamanızda siz keşfetmeli, çıkarmalı ve belirlemelisiniz.

Sır 5: İnsanların İşbirliği

Qi bilgisi şifası birçok etmeni kullanıma sokar. Bazen şifa vermenin karşı tarafın işbirliği olmadan başarılı olabildiğini göreceksiniz,

mesela bebekler ve bilinci kapalı hastalar ile çalıştığınızda. Birisi enerji bilgisi şifasına inanmasa da bu işlem kanseri tedavi etmek, felçli bir hastayı tekrar ayağa kaldırmak ve tümör gelişiminin yıllarını bertaraf etmek için kullanılabilir. Qi bilgisi şifası doğrudan enerji etkileri üretir ve karşı tarafın isteğini gerektirmez.

Buna rağmen, karşı taraf işbirliği yaparsa bilinçaltı enerjisi daha kolay kullanıma sokulur. Qi bilgisi evrenin çok boyutlu uzayından gelse de en etkili olduğu an iki tarafın da zihin niyetlerini, ruh güçlerini ve şifa bulma inançlarını birleştirdiğinde gerçekleşir. Etkililik biraz da bu etmenlerin birleşmesinin sonucudur. Her gün evrensel qi'nin içinde yaşıyoruz, ancak özel yöntemler olmadan, diğer kişinin bilinçaltısını aktif hale getirmeden veya iki kişinin de bilinçaltılarını birleştirmeden şifa sonucu büyük ölçüde zayıflar. İyi bir zihinsel tutum ve işbirliği şifanın başarısı için çok önemlidir.

Sır 6: Grup Enerji Alanı

Grup enerji alanı birçok karmaşık etmen içerir. Bu nedenle burada kısaca ve sadece şifayla ilgili kısımlarına değineceğiz.

Grup enerji alanını iki açıdan ele alabiliriz. Birisi, grup bilinçdışı altındaki şekilsiz enerji alanı,* diğeri de grup bilinçaltı altındaki şekilsiz enerji alanıdır.**

Tarih boyunca birçok örnek bize bir kültür veya ülkedeki üstün bir şifa yönteminin etkinliğinin başka bir kültür veya ülkeye aktarıldıktan sonra azaldığını kanıtlamıştır. Başka bir deyişle şifa yöntemi aynı olsa da sonuç farklı olmaktadır. Çünkü kültürel çevre ve insanlar farklıdır.

Örneğin tüm dünyanın tanıdığı şifacılar ABD'ye ya da başka ülkelere göç ettikten sonra şifa güçlerinin kendi ülkelerinde olduğu

* Formless energy field under the group non-conscious

** Formless energy field under the group sub-conscious

seviyeden yukarı çıkmadığını, hatta sıklıkla bu yeteneklerin güç kaybettiğini görmüşlerdir.

Neden mi? Anavatandaki grup bilinçdışı altındaki şekilsiz qi alanı kaybolmuştur.

Grup bilinçdışı, birçok bireyin bilinçaltı zihinlerinin birleşmesiyle oluşur. Grup bilinçdışı, bilinçaltı ve bilinç zihinlerinde var olan değişim, yansıtma, mantıklı düşünme ve yargılarınanın ötesindedir. Grup bilinçdışı, iyiyile kötü arasındaki bariz farkları artık içermez. Daha belirgin söylemek gerekirse, diğerlerini iyileştirmek için enerji bilgisi şifa yöntemlerini kullanma bilinçli arzusu, bilinçaltının derin katmanından gelir. Kök kaynağı iyiliğin gerçek doğasıdır. Bu gerçek doğa bilinçdışıdır. Bireyler toplulukları, topluluklar da grupları oluşturur. Oluşan grup bilinçdışında, bilinçli bir talep yoktur. Bu nedenle bilinçdışı altındaki grup enerji alanı bilinç ve bilinçaltının arzularını geride bırakır.

Oluşan grup bilinçdışı, herkesteki iyiliğin gerçek doğasını büyütür ve büyüyen iyilik grup bilinçdışına ait “boşluk”un derinliğini büyütür.

Grup bilinçdışı bir enerji alanı olarak varlık gösterir. Bilinçdışı enerji alanı şekilsizdir ve yine de güçlü bir etkisi vardır. Bu şifa yöntemini ne kadar çok kişi kullanırsa, grup bilinçdışı altındaki şekilsiz enerji alanının etkisi o kadar büyük olur. Geliştikçe, görünmez ve dokunulamaz olanın altındaki iyiliği artırır ve herkesin bilinçaltını etkiler. Bu ayrıca “iyileştirmek için iyileştirmemem” de etkisini artırır.

Herkesin insanlara şifa vermek istemesinin farklı nedenleri vardır, ayrıca herkesin şifa vermek istediği kişiler de farklıdır. Seviye I seminerine katılanlar ve bu kitabın okurları öğrendikleri zaman bu yöntemi kullanabilirler ve etraflarındaki herkese öğretmek için ellerinden geleni yapabilirler. Qi bilgisi şifa yöntemlerini ne kadar

çok kişi kullanırsa, grup bilinçdışının şekilsiz enerji alanı altında yaşayan herkes bu yöntemlerden o kadar çok fayda görecektir.

Grup bilinçdışı enerjisinin yukarıda bahsedilen faydaları bu enerji alanı tarafından etkilenen kişilerle ilgilidir. Grup bilinçdışının doğası farkında olmadan çalışır ve grup bilinçaltının altındaki şekilsiz enerji alanından farklı özellikleri vardır. Grup bilinçaltının altındaki şekilsiz enerji alanının doğası, bilinçdışı enerji alanının doğasından farklı olarak amaçlı bir işlemdir.

Örneğin ben Çin'deyken sık sık tek seferde 5.000'den 100.000'e kadar kişiye "Qi Dersleri" verdim. Ders sırasında birçok hastanın tümörlerinin ve ağrılarının yok olması, felçli insanların ayağa kalkıp tekrar yürümesi ve dilsizlerin birden konuşmaya başlaması gibi birçok objektif fenomen meydana geldi. Bir defasında, Memphis Rhode College'da 300'den fazla kişiye "Qi Dersi" verirken yedi kişi kilolarını azaltmam için sahneye çağrıldı. Seyircilerin önünde ve beş dakika içinde, altısının ağırlıklarını 500 gramdan 3 kilograma kadar azaltabildim. Ne tür bir gizemli güç böyle şaşırtıcı bir sonuç üretebilir? İnanmasak da gözlerimizin önünde canlı kanıtlar duruyor. İnansak bile, bu etkiler normal mantıklı düşünceye zıt gibi görünüyor. İster inanalım ister inanmayalım, bu fenomenin ardındaki neden ne olabilir?

Bunun anahtarı şifacının, grup bilinçaltını nasıl harekete geçireceğini, kendi bilinçaltını veya bilinçdışını grup bilinçaltıyla nasıl birleştireceğini ve tek beden haline getireceğini ve böyle yaparak grup bilinçaltı altında şekilsiz bir qi alanı yaratacağını bilmesidir.

O zaman oluşturulan enerji alanı güçlü ve şiddetlidir, aynı zamanda eski bir Çin sözünün belirttiği etkiye sahiptir: "Bir araya gelen kalpler dağları devirir." Kısacası bunu başaran sadece şifacının gücü değildir. Şifacı ne kadar yetenekli veya güçlü olursa olsun, grup enerji alanı olmadan bu tür mucizevi etkiler üretmek

mümkün değildir. Her şifacı bir grup insanı iyileştirmek için enerji bilgisi şifa yöntemi kullanmanın, birebir iyileştirmenin etkilerinden daha üstün olduğunu hisseder. Bu her şifacının ortak deneyimidir.

Bu deneyim, bu duygu ve az önce anlattığım objektif fenomen, grup bilinçaltı altındaki şekilsiz enerji alanının uygulamasının gerçek kanıtlarıdır. Bu nedenle şifa arayan kişi bir saatlik birebir iyileştirmenin en iyi seçenek olmayabileceğini bilmelidir.

3

Qi Bilgisi Şifa Öğeleri

Qi bilgisi şifası için qi bilgisi güçlendirilmiş nesnelere kullandığımda, insanlar genellikle şifanın kısmen psikolojik telkine dayalı olup olmadığını ve şifacı, şifa verilen kişi ve qi bilgisi güçlendirilmiş nesnenin birbiriyle nasıl bir ilişki halinde olduğunu sormaktalar. Açıklayayım.

Kendi Kendine Telkinin Etkisi

Güçlendirilmiş objeler çok çeşitli olabilir. Kitap, kaligrafi, tablo, kristaller, semboller, kartlar, yeşim taşı, mala boncukları, kolye, modeller, lazer kalemi, vantilatör, şişe gibi günlük nesnelere veya su ya da çay gibi yiyecek, içecekler de güçlendirilmiş obje olabilir. Güçlendirildikleri sürece nesnelere “qi bilgisi” içerir, geliştiriciler ve şifa arayan insanlar üzerinde etki edebilir.

Taktığınız kolye ya da yüzük gibi sıradan bir nesne, evinizdeki dinsel heykel veya antik vazo ya da tükettiğiniz içecek veya meyveler de şifa verici olabilir. Onun yüksek enerjili bir nesne olduğuna ve bu enerjinin şifa vereceğine inanırsanız ve olağanüstü bir etkinin oluşacağını bekliyorsanız, inançlarınız ve beklentileriniz gerçekleşecektir.

Bunun adı kendi kendine telkindir. Şifa sadece telkin yoluyla olmaz, ancak telkin önemli bir etken olabilir. Qigong’un bakış

açısına göre, “kalp samimiye işe yarar” ve “inanıyorsanız olur” teorisinin göstergelerinden biridir.

Gerçekten inandığınız zaman, doğum öncesi ruhun her şeyi yönettiği qigong haline girebilirsiniz ve o zaman her şey “yapmadan” yapılabilir.

Birisi dua etmek ve tütsü yakmak için tapınağa, günah çıkarmak veya dua etmek için dini bir mekâna gittiğinde, dilekler ve dualar bazen gerçek olur. Bu etki “kalp samimiye işe yarar” göstergesi olarak sınıflandırılabilir. Biraz düşününce bu teoriyle kendi kendini telkin arasındaki ilişkiyi anlamak kolaydır.

Şimdi farz edin ki tapınakta bir Buda, dini mekânda bir Tanrı veya peygamber yok. Sadece sizin kendi inanç haliniz, irade gücünüz, zihin niyetiniz, bilinçaltı ve gerçek doğanız var. İnsanoğlunun gerçek doğası başlangıçta her şeyi başaracak güçteydi. Ancak zamanla kalpteki doğum sonrası ile gelen tüm ayırım türleriyle, bağlanmalarla, endişelerle ve birçok sıkıntıyla kaplandı. Ne var ki siz tütsü yakıp tapındığınızda, günah çıkardığınızda ve dua ettiğinizde, kalbiniz ve doğanız birden sakin ve temiz olur. Bunun sebebi sizin samimi dilekleriniz ve inancınızdır. Bu hal içindeyken gerçek doğa büyümeye başlar.

İnsanlar büyük dini toplantı veya derslere katıldıklarında, toplantı herhangi bir dharma'nın gücünü içermese ve konuşmacı Yaradan'ın gücüne sahip olmasa da gerçekten inanırsanız ve inancınız varsa, her bir bireysel bilinçaltının birleşmesiyle oluşan grup bilinçaltından gelen büyük enerji alanı herkese fayda eder.

Qi ve Zihin Niyeti Gücü Arasındaki Birleştirici Etki

Güçlendirilmiş objeler sadece insanların telkin almaları için mi kullanılır? Tabii ki hayır. Qigong şifacıları, tedavi ettikleri insanlar qigongu bilmesede, maneviyatın gücüne inanmasa da ve hatta işbirliğinde bulunmasa da hızlı sonuçlar elde etmek için qi bilgisi

şifa yöntemlerini kullanabilirler. Açıkça görülür ki, bu telkinin sonucu olarak meydana gelen bir şey değildir.

Tam tersi, bu durum başka bir şeyin -zihin niyeti gücünün ve qi'nin birleşmesiyle oluşan etkinin sonucudur.

Modern fiziğin kabul gören teorileri bazı maddelerdeki enerji bilgisinin diğer materyalleri etkilediğini açıklayabilmektedir. Ancak bunun ötesinde, bir qigong şifacısı bir objeyi güçlendirdiği zaman, o obje önceden sahip olduğundan çok daha fazla üstün enerji bilgisine sahip olur. Birisi o objeyi aldığı anda, kişi artan enerji bilgisinin etkisini de alır. Birisi güçlendirilmiş bir objeyi enerji bilgisi şifası için kullandığıdaysa, şifa için zihin niyetinin gücü ve objenin enerji bilgisi birleşir.

Zihin niyetinin gücüyle ilişkili bazı fenomen ve gerçekler modern bilimin var olan teorileriyle açıklanamamaktadır. Zihin niyeti gücü, modern bilim tarafından kabul edilen dört kuvvet türünden kesinlikle farklıdır. Zihin niyeti, bir yerçekimi kuvveti, manyetik alan, karşılıklı uygulanan zayıf kuvvet veya karşılıklı uygulanan güçlü kuvvet değildir. Ancak bir güçtür ve fizik akademi çevresi henüz böyle görmese de belirli koşullar altında son derece kuvvetli bir güçtür.

Birisi güçlendirilmiş objelerin kullanımı yoluyla şifa aradığında, şifacı ve şifa arayan kişi hem bilinçaltı hem de bilinç seviyelerinde bunun işe yaramasını ister. Enerji bilgisi şifa yöntemi kullanan şifacıdan iletilen en iyi zihin niyeti, evrensel enerjiyle iletişime geçer ve birlikte alan enerjisini oluştururlar. Tedavi gören kişi de şifacının zihin niyetini ve karşılık gelen evrensel enerjiyi alır.

Yine de güçlendirilmiş bir objeye neden ihtiyacımız olduğunu sorabilirsiniz. Sadece zihin niyeti gücünü ileterek ve alarak evrensel enerjiyi alamaz mıyız?

Doğrudan iletmek ve almak çok etkili bir yöntem olsa da çok erişilebilir değildir. Aksine zihin niyeti gücünü ve enerji alanını

harekete geçirmek için nasıl kullanacağını bildiğiniz zaman, güçlendirilmiş bir objeyi kullanmak tamamen erişilebilirdir. Güçlendirilmiş obje kullanmak sürekli etki sunar, bu durum onu her aile için uygun hale getirir.

Zihin niyetinin gücüyle evrensel qi'yi birleştirmek zaman ve uzayın ötesine uzanır ve genellikle alıcıyı ve her şeyi sürekli bir biçimde etkiler. Bu kesinlikle kendi kendine veya başkası tarafından verilen telkinin etkisi değildir.

Programlanmış Qi Bilgisinin Etkisi

Sihirli figürler, semboller, mantralar, özel resimler, modeller, sayılar ve görünen ve görünmez ışığın hepsinin qigong enerjisi iletme etkisi olabilir. Bunlardan herhangi biri güçlendirilmiş obje olabilir ve insanlara çeşitli qigong etkileri verebilir. İlk etki, telkin ve kendi kendini telkindir. İkinci etki ise, zihin enerjisi gücü ve enerjiyi yayma, alma ve birleştirmedir. Çünkü tüm bu nesnelere yaratıcısı, bu nesnelere oluştururken diğer insanları veya diğer nesnelere etkilemek için zihin niyetini göndermiştir. Eğer dinler, hisseder ve bakarsanız, muhtemelen onu siz de alabilirsiniz.

Bahsedilen iki seviyeye ek olarak üçüncü bir seviye daha bulunur, buna programlanmış bilgi denir.

Sihirli figürler, semboller, mantralar, özel resimler, modeller, sayılar ve görünür veya görünmez ışığın halihazırda belirli enerjileri vardır. Bir kişi yeteneği ile bu nesnelere birini ürettiğinde, o kişi özel bir qigong halindedir. O anda, kelimelerle ve resimle, kişi bu nesnelere hareketli ritmin belirli bir formuyla üretecektir. Bu hareket ritmi dilin ve düşüncenin veya kaligrafi ve resmin bir ritmi olarak ortaya çıkabilir. Nesneyle bağlantıda olduğunuzda, bu ritim kalbinize girer ve onunla eşzamanlılığa ulaşırsınız. O anda, üreten kişiyle benzer bir hal içine girebilirsiniz.

Bu yolla, bu güçlendirilmiş objelerden enerji göstergesinin başka bir seviyesini ediniz.

Enerji bilgisi şifasında kullanılan güçlendirilmiş objelerin sırları az önce belirtilen üç seviyenin kapsamının ötesinde değildir. Bazıları bir seviyede, bazıları birden fazla seviyede yer alır.

Evrendeki açıklanamayan olaylar gizemlidir. Açıklanabildikleri zaman gizemleri ortadan kalkar. İnsanlar bu gizemli, ama gerçekten gizemli olmayan dünyada yaşarlar.

BÖLÜM VII



Enerji Bilgisi Güçlendirilmiş Objeler



峨
嵋
氣
功

1912

1912



1

Qi İnisiasyonu İçin Gclendirilmiş Yeşim Taşı

Yeni başlayan qigong uygulayıcısının qigong'la ilgili şeylere karşı gizem ve karmaşa hisleri vardır. Yeni başlayanlar “yaşamsal enerji” veya “qi”yi anlamak ve elde etmenin zor olduğunu dşnrlenir ve qigong uygulamaları neticesinde yeterince qi sahibi olup olamayacaklarını bilemezler.

Emei Qigong bedene yaşamsal enerjiyi nispeten daha çabuk bir biçimde edinmeye yardımcı olan bir yöntem ğretir. Gcendirilmiş yeşim taşını ovalamak ve çevirmek bedendeki qi'yi harekete geçirir ve qi devridaimi için kanalları açar. Bunu yapmak uygulayıcısının algısal anlayış edinmesini kolaylaştırır ve uygulama yapma motivasyonunu artırır. Bu, insan bedeninin hassaşlığını artırabilir, beden dış çevreye karşı duyuusal algısını kuvvetlendirir ve qi bilgisi alma yeteneğini artırır. Ayrıca gizli yeteneklerin gelişimi için koşullar da oluşturabilir.

Gcendirilmiş yeşim taşı zihin niyetiyle aktif hale getirildiğinde, sürekli değişen sonuçlara yol açar. Aktif hale getirildiğinde, zihin niyetiniz istediğiniz her enerji bilgisini algılamana izin verir. Bu, kişinin kendini veya diğerlerini iyileştirmek için gelecekte qi bilgisini kullanması için harika bir temel oluşturur. Bu, aynı zamanda hastalıkları belirleme ve teşhis etme konusunda geliştirilmiş bir yetenek yoluyla kendisi ve diğerleri için hastalıkları arama, bulma ve teşhis etmesinin de temelidir.

Qi İnisiasyonu

Tüm bedeninizi rahatlatarak ve zihninizi sakinleştirerek başlayın. Ayakta durabilir, oturabilir veya uzanabilirsiniz. İlk olarak güçlendirilmiş yeşim taşının düz yüzeyini iki elinizin avuçları arasına koyun, 1-3 dakika boyunca ovalayarak çevirin. Sonra yeşim taşını dik olarak avuçlarınız arasında tutun. Parmaklarınız birbirlerinden biraz ayrı olarak açık ve yeşim taşının kenarlarını tutuyor durumda olmalıdır. Yeşim taşını 1-3 dakika boyunca rahat hareketlerle ovalayarak çevirin.

Son olarak yeşim taşını bedeninizden 1 metre öteye dik olarak koyun. Önce gözlerinizi açın, yeşim taşına 30-60 saniye boyunca bakın ve güçlendirilmiş yeşim taşının şeklini zihninize yerleştirin. Hatta yeşim taşının aurasını görmeye çalışın. Sonra gözlerinizi kapatın.

Zihin Niyeti ve Hareketlerin Uyumlu Birlikteliği

Gözleriniz kapalıyken, güçlendirilmiş yeşim taşının avuçlarınız arasında olduğunu 10 saniye boyunca hayal edin. Sonra, yeşim taşını elinizin ovma ve çevirme hareketleri içinde gözünüzün önüne getirin. Kendinizi zorlamayın. Rahatlayın ve doğal bir biçimde nefes alın.

Güçlendirilmiş yeşim taşını ovma ve çevirmeyi uygularken doğal ve rahat olanı yapın. Yeşim taşını dairesel hareketlerle ileri geri, sağa sola çevirebilirsiniz. Her defasında bir set için 3 defa uygulama yapın. Bu 5-10 dakikanızı alacaktır. Günde 1-3 set uygulayın.

Avuçlarınızı içe bakacak şekilde bir araya getirin. Güçlendirilmiş yeşim taşının hayalini ellerinizde tutarken ellerinizi alt dantian'ın önüne getirin. Yeşim taşının karnınıza girdiğini, büzüldüğünü ve altın rengi, mor veya beyaz ışıktan parlayan bir topa dönüştüğünü hayal edin. Çok yoğun düşünmeye gerek yoktur, sadece hızlı bir düşünce yeterlidir.

Ardından ellerinizi ovalayın, ellerinizle gözlerinizi kapayın ve gözlerinizi avuçlarınızın içinde açın. Dokuz defa yüzünüze masaj yapın ve saç derinizi parmaklarınızla tarayın.

Etkiler

Güçlendirilmiş yeşim taşı ovalama ve çevirme uygulaması merdienen kanallarındaki durgunluğu yok edecek ve olabildiğince çabuk enerji almanıza imkân verecektir. Ayrıca odaklanmanıza ve yoğunlaşmanıza yardımcı olur, algısal duyarlılığınızı artırır ve bedeninizin doğadan gelen dış bilgiyi algılama yeteneğini güçlendirir.

Bu uygulamanın amacı qi'ye olan duyarlılığınızı artırmak, qi algılarınızı yükseltmek ve qi duyarlılığınızı birleştirmektir. Gizli yeteneklerinizin gelişmesine izin vermeniz için gerekli olan ilk adımdır. Eğitildiğiniz ve qi duyarlılığınızı artırdığınız zaman gizli yetenekleriniz daha kolay ve hızlı gelişir.

Bu uygulamayı yaparken ellerde sıcak, soğuk, şişme, uyuşma, karıncalanma, nabız atışı veya başka hisler oluşursa, bu hisleri deneyimlemek için devam edin ve daha fazla hissedebilmek için kendinizi eğitin. Hiçbir şey hissetmezseniz uygulamayı kuvvetlendirin ve avuçlarınızın hislerini dikkatle takip edin. Zaman içinde qi hislerini siz de deneyimleyeceksiniz.

Güçlendirilmiş yeşim taşı ovalar ve çevirirken, onu tüm evreni şekillendiren wuji qi olarak hayal edebilirsiniz. Yeşim taşı evrendeki tüm enerji bilgilerini içerir. Bu güçlendirilmiş yeşim taşı ovalamak ve çevirmenin amacı yeşim taşıyla dost olmaktır. Onunla aşına olduğunuzda, ne zaman veya neyle yardıma ihtiyacınız olursa olsun yeşim taşı size yardım edecek bir arkadaş olacaktır. Belirli enerji bilgisini dağıtmak için zihin niyeti veya bir mantra kullanmak isterseniz, o enerji bilgisinin durumunu hissedebileceksiniz. Bu nedenle şimdiki göreviniz bu arkadaşla iyi geçinmek ve sık sık uygulama yapmaktır.

2

Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu

Bir uygulama ister sıkı disiplinli duruşlar istesin, ister zihin niyeti eğitiminden önce bir nefes alma yöntemi kullanmanın önemini belirtsin veya nefes almayı önemsemeden öncelikle zihin niyetini eğiterek başlasın, meditasyon uygulamasının ilk aşaması -başlangıç geliştirmesi- yin'in içindeki yang ateşini canlandırmayı amaçlar. Bunu gerçekleştirmek için, kişi öncelikle yin ruhunu harekete geçirir.

Bu aşamada, iki ya da yedi gün boyunca oturduktan sonra, negatif enerji sıkıntılarının oluşması normaldir. İlk önce yin ruhu harekete geçirilmiştir, yani negatif enerjiden gelecek sıkıntılar olacaktır. Ruh ve negatif enerjiler beden ve gölgesi gibidir, her zaman birbirlerine eşlik ederler.

Meditasyon sırasında negatif sıkıntıların belirtileri ve göstergeleri nelerdir?

- Meditasyonun gereklilikleri zihni ve ruhu içe döndürmek veya Zen'in "sessiz düşünme -zihnin düşünceye dalmış hali-" durumuna girmektir. Ancak negatif enerji sıkıntıları genellikle bunu başarmanızı engeller. Zihninizi ne kadar sakinleştirir ve düşüncelere dalarsanız, dikkatinizi dağıtan düşünceler sizi o kadar rahatsız eder ve kendinizi düşünceleriniz tarafından ele geçirilmiş ve sükûnet haline girmemiş bir biçimde bulursunuz.

- Negatif enerji sıkıntıları meditasyon sırasında uygulayıcının psikolojik ve fizyolojik gelişimin faydalı yollarını izlemesine sıklıkla engel olur. Bu enerjiler her tür halüsinasyonla olağandışı tezahürü yaratırlar. Çoğu kimse bu engeli aşamaz ve meditasyon sırasında değişmez bir halde kalmaz.
- Negatif enerji sıkıntıları hem iç hem de dış nedenlerden kaynaklanır.

Farklı cemaatlerden soy sahipleri bu duruma tanıklık etmiş ve bu sorunları çözmek için çeşitli yöntemler sunmuş ve oluşturmuşlardır. Yine de çoğu insanın meditasyonun başlangıç aşamasında karşılaştığı engelleri ortadan kaldıramamışlardır. Bu engeller negatif enerji sıkıntılarında kaynaklanan, sükûnet haline girme zorluğu ve halüsinasyonların dikkati dağıtması gibi sorunlardır. Söylemeye gerek bile yok, bu sorunlar yaşandığında sabit meditasyon halinin yüksek seviyesine girmek neredeyse imkânsızdır.

Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu, güçlendirilmiş örtü, güçlendirilmiş boncuklar ve evrensel mantra kullanımını bir araya getirir. Oturma meditasyonu sırasında negatif enerji sıkıntılarını gidermekle kalmaz, birçok başka fayda da sağlar.

- Güçlendirilmiş örtü, bulunulan ortamın feng shui'sini veya enerji alanını ayarlar ve düzenler. Böylece negatif enerjinin meditasyonu bozmasını zorlaştırır.
- Uygulama sırasında güçlendirilmiş örtü kullandığınızda, örtü insan bedenine güçlü koruma sağlayan enerji yayarak sizi korur. Bedenin içindeki negatif enerjiyi uzaklaştırabilir. Ayrıca bedeni kuvvetlendirir, hastalıkları iyileştirir ve uygulamanızı bir sonraki seviyeye taşıyabilir.

Bu meditasyonda mantrayı söyler ve güçlendirilmiş boncukları teker teker parmaklarınızla hareket ettirirsiniz. Aynı anda, güçlendirilmiş örtünün üzerindeki figürle bir olduğunuza dair bir zihin

niyetiniz olur. Bu size sükûnet hali verir ve uygulama yaptıkça, zamanla stabilite haline girmenize imkân verir.

Mantra söylemenin yaşam enerji alanının, kuvvetlendirmek gibi eşsiz bir etkisi vardır. Enerji alanının dış katmanının yoğunluğunu ve gücünü artırır. Mantra söylemek bedeni ve ruhu düzenler ve uyum içine sokar, ayrıca hastalıkları iyileştirir.

Boncukları parmaklarınızla itmek ve hareket ettirmek enerjinin elin arkasındaki iyi akupunktur noktaları boyunca gitmesine izin verir, böylece hastalıkları iyileştirmeye yardımcı olur. Ayrıca parmaklar beyne bağlı olduğu için sık uygulama sadece parmakları becerikli hale getirmez, aynı zamanda beyni de sağlıklı yapar ve canlılığı artırır.

Uygulayıcı mantra söyleyip bir boncuğu ittiğinde, mantra güçlendirilmiş boncuklara enerji takviye eder. Aylar ve yıllar boyu uygulama yapmak bu güçlendirilmiş boncukların enerjisini daha da çok artırır.

Bu sebepler yüzünden Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu “ziyadesiyle etkilidir.”

Bu uygulamanın nasıl yapıldığını öğrenmek için sabırsızlanıyorsanız, lütfen biraz daha sabredin. Uygulama yöntemini anlatmaya başlamadan önce, bu meditasyonu yaparken güçlendirilmiş boncukların nasıl kullanılacağını bilmenizi istiyorum.

Güçlendirilmiş Uzun Dizi Boncukların Kullanımı

Güçlendirilmiş boncukların uzun dizisine bakarsanız, “enerji kaynağı boncuğu”nu fark edeceksiniz. Bu boncuğa, ipte küçük boncukları olan iki püskül iliştilmiştir. Küçük boncuklar uygulama sırasında evrensel mantrayı tekrar etme sayınızı belirlemek içindir.

Meditasyon yapmazken zihninizi sakinleştirmek istediğinizde veya meditasyon uygulaması yaparken, güçlendirilmiş uzun dizi boncukları iki elinizle tutun ve evrensel mantrayı söyleyin. Her

söyleyişin ardından her iki elinizin başparmağı, işaretparmağı ve ortaparmağıyla bir boncuğu iterek hareket ettirin. Boncukları saat yönüne çevirdiğiniz zaman, doğum sonrası enerjii, saat yönünün tersine çevirdiğiniz zaman doğum öncesi enerjii uyguluyor olursunuz. Vereceğim örnek doğum sonrası enerjii uygulamayı göstermektedir.

Öncelikle püsküldeki küçük boncukları enerji kaynağı boncuğuna doğru hareket ettirin. Ardından güçlendirilmiş boncukları iki elinizle tutun. Enerji kaynağı boncuğun solundaki ilk boncuktan başlayarak, evrensel mantrayı söyleyerek, bu boncuğu sol elinizin başparmağı, işaretparmağı ve ortaparmağıyla sağa doğru itin. Aynı anda sağ elinizin başparmağı ve işaretparmağıyla bu boncuğu sağa doğru hareket ettirip tutun. Sonra enerji kaynağı boncuğun solundaki ikinci boncuğa geçin ve bu şekilde devam edin. Tüm bunları kendi belirleyeceğiniz bir hızda, ancak devamlı olarak yapın. Mantrayı söylerken aynı anda parmaklarınızı hareket ettirmeyi unutmayın.

Enerji kaynağı boncuğun sağındaki son boncuğa gelene kadar mantrayı söylemeye ve boncukları hareket ettirmeye devam edin. Şu anda boncuklarla bir turu tamamlamış durumdasınız. Sağ ya da sol elinizin parmaklarıyla püskülün üzerindeki küçük boncuklardan birini ipin ucuna itin. Hemen ardından iki elinizin parmaklarını enerji kaynağı boncuğun üzerinden boncuğu hareket ettirmeden geçirin. Aynı şekilde mantrayı söyleyerek ve aynı anda bir boncuğu hareket ettirerek devam edin. Böylece uygulamanın ikinci turu başlamış olur.

Her turu tamamladıktan sonra ipin ucuna doğru bir küçük boncuğu daha itin. Bu uygulamayı bitirdiğinizde tekrar ettiğiniz mantra sayısını hesaplayabilirsiniz. Bunu yapmak için tur sayısını veya ittiğiniz küçük boncuk sayısını 108'le çarpabilirsiniz.

Her bir uygulama seansına başlamadan önce küçük boncuklar için kendiniz bir ölçü birimi de belirleyebilirsiniz. Örneğin her bir küçük boncuk üç veya beş tam turu temsil edebilir. Bu ölçü birimi için çift değil, tek sayılar kullanın. Ölçü biriminizi belirledikten sonra, seanslarınız boyunca ona bağlı kalın ve değiştirmeyin.

Tüm küçük boncukları ipin ucuna ittikten sonra uygulamaya devam etmek istiyorsanız, boncukları bu sefer yukarı, yani kaynak boncuğa doğru hareket ettirerek devam edin. Bu sistem size bir yandan sayarken kesintisiz bir devamlılık sağlar.

Yukarıdaki örnekte küçük sayaç boncuklarını enerji kaynağı boncuğa doğru yukarı iterek başlarsınız, sonra her turda aşağı ipin ucuna doğru iterek uygulama yaparsınız. Ancak tam tersi, yani küçük sayaç boncuklarını püskül ipinin ucunda toplayıp, ipin üst tarafıyla aralarında boşluk bırakıp, her bir boncuğu her tur sonunda enerji kaynağı boncuğa doğru iterek de başlayabilirsiniz.

Mantrayı ister sesli ister sessiz olarak tekrar edin, güçlendirilmiş boncukları hareket ettirirken doğal biçimde nefes alın. Zihin niyetinizi parmaklar ve hareket ettirilen boncuk üzerine, mantra üzerine ve aynı anda hem mantra hem de boncuk üzerine odaklayın. Hangi zihin niyeti sizin için en rahatsa en uygun olanı odur.

Tur sayılarını ve tekrar ettiğiniz mantra sayısını saymak gereksizdir. Saymak sadece yeni başlayanlar için gerekli olabilir. Evrensel mantrayı 300.000 defa tekrar ettikten sonra, artık saymanıza gerek yoktur.

Gerekli olduğunda güçlendirilmiş örtü ile birlikte oturmuyorken, mantra ve güçlendirilmiş boncukları tek başına da kullanabilirsiniz. Yani güçlendirilmiş boncukları zihni sakinleştirmek ve meditasyon için her yerde kullanabilirsiniz. Ancak böyle yapmanız etkisini azaltır. Bu nedenle bu meditasyonda güçlendirilmiş örtüyü kullanmak en iyisidir.

Güçlendirilmiş Kısa Dizi Boncuklar

Güçlendirilmiş kısa boncuklarla uygulama yaparken, sadece tek elinizi kullanın. Boncukları sağ ya da sol elinizin başparmağı ve işaretparmağıyla tutun. Sol eli kullanmak doğum öncesi enerjisini, sağ eli kullanmaksa doğum sonrası enerjiyi eğitir. Mantrayı söyleyin ve boncuğu başparmağınızla hareket ettirin. Nefes alma ve zihin niyeti, güçlendirilmiş boncukların uzun dizisini kullanırken yaptığınızın aynıdır. Buradaki fark, boncukları tek elinizle tutmanız ve tamamlanan mantra tekrarlarını saymanın zorluğudur. Bu tekrarların sayılmadığı yöntemdir.

Artık güçlendirilmiş uzun ve kısa dizi boncukları nasıl kullanacağınızı biliyorsunuz. Şimdi Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu'nu öğrenmenin zamanı geldi.

Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu Uygulaması için Adımlar

1. Güçlendirilmiş örtüyü göz hizanızda ve oturduğunuz yerden 1-2 metre uzağa duvara veya sandalyenin arkasına asın.
2. Bir meditasyon minderinin üzerinde bağdaş kurarak veya sandalyede bacaklarınızı düz bir şekilde sarkıtarak oturun. Sırtınızı dik tutun, bunun haricinde duruşunuzla ilgili bir zorunluluk yoktur. Sandalyede oturuyorsanız dik oturun ve sırtınız sandalyenin arkasına dokunmasın. Duruşunuzu aldıktan sonra, güçlendirilmiş uzun dizi boncukları iki elinizle tutun. Bağdaş kurmuş halde minderde oturuyorsanız, bileklerinizi ayaklarınıza ve baldırlarınıza koyun. Sandalyedeyseniz ellerinizi doğal olarak sağ ve sol uyluğunuzun üzerine yerleştirin. Uygulama için tek elinizi kullanıyorsanız ellerinizi dizinize ve uyluklarınıza koyun. Böylece oturma pozisyonunuzu hazırlamış olacaksınız.

3. Güçlendirilmiş örtünün üzerindeki figüre 30-60 saniye boyunca bakarak başlayın. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi oturma pozisyonunuzda havalanır ve örtüye doğru uçarken hayal edin. Ardından hayali varlığını ters çevirin, böylece örtüdeki kendi figürünüz gerçek size bakıyor hale gelsin. Sessizce düşünün, “Örtünün üzerindeki figür benim, ben örtünün üzerindeki figürüm; figürün içinde ben varım, ben figürün içindeyim.” 3-5 defa bunu yapın ve yaparken kendinizi rahatlatın, böylece düşünce zihnimize girebilir.
4. Güçlendirilmiş boncukları biraz önce anlatıldığı gibi hareket ettirirken evrensel mantrayı tekrar edin. Uygulamaya devam ederken nefes almanız ve zihin niyetiniz anlatıldığı gibi olsun. Zihin niyetiniz bazen parmaklarınızdan örtünün üzerindeki figüre kayabilir ve figürün içindeki hayali “siz”in gerçek sizi izlediğini gören bir halüsinasyon yaratabilir. Bu, negatif enerjinin sizi rahatsız etmeye çalıştığına bir işaretidir, ancak negatif enerji güçlendirilmiş örtü tarafından etkisiz hale getirilmektedir. Mantra ve güçlendirilmiş boncuklarla uygulamaya devam edin. Zihin niyetiniz mantra ve parmaklara dönecektir.
5. Bu talimatlara göre uygulama yapın. Bu uygulamanın süresi konusunda bir sınırlama yoktur. 5 dakika, 20 dakika, 40 dakika veya 1 ya da 2 saat boyunca yapabilirsiniz. Devam etmek istemediğiniz düşüncesi geldiği anda uygulamayı bitirebilirsiniz.
6. Uygulamayı bitirmek için önce mantrayı tekrar etmeyi ve güçlendirilmiş boncukları hareket ettirmeyi durdurun. Ardından örtünün üzerindeki figürün içindeki “siz”in gerçek benliğinize geri uçtuğunu ve benliğinizle birleştiğini hayal edin. Hayali sizi çevirmek, gerçek benliğinizle birleştirmek ve örtüyle yüz yüze bakar pozisyonunu getirmek için zihin

niyetinizi kullanın. Bedeninize girerken hayali benliğinizi sağa ya da sola -hangisi sizin için en rahatıysa- çevirebilirsiniz. Bazen sola, bazen de sağa daha rahat olacaktır. Bu bedeninizin enerji ihtiyaçları yüzündendir. Doğal olarak çevirin ve endişelenmeyin.

7. Bitirdiğiniz zaman, güçlendirilmiş boncukları bırakın ve kendi kendine masajın uzun veya kısa versiyonu ile kapanış uygulaması yapın. Kendi kendine masaj ile kapanış uygulaması hakkında ayrıntılar için Seviye II’de öğrendiğiniz “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek” meditasyonuna başvurun. Seviye II seminerine henüz katılmadıysanız, talimatlar için eğitmeninize danışabilirsiniz.

3

Güçlendirilmiş Yeşim Taşı Şifası

Yeşim taşı kendilerini ve başkalarını iyileştirmek isteyenler için gerekli bir araçtır. Güçlendirilmiş yeşim taşının tam adı “Qi Bilgisi Güçlendirilmiş Yeşim Taşı”dır, ancak kolaylık olsun diye güçlendirilmiş yeşim taşı demekteyiz.

Güçlendirilmiş yeşim taşının, evren tarafından bahşedilen doğal, yüksek kaliteli doğum öncesi ve sonrası enerjileri bulunur. Ben de onu 49 gün boyunca yaklaşık 5.000 özel sembol ve mantraya maruz tutarak olağanüstü enerjile güçlendirdim. Dolayısıyla yeşim taşı özel tesir ve değerli birçok uygulamaya sahip muhteşem bir biçimde güçlendirilmiş bir nesnedir.

Özündeki kaliteleri nedeniyle yeşim taşına Çin’de çok değer verilir. Çinliler paraları olduğu zaman evlerine koymak ve takmak veya yanlarında taşımak için yeşim taşı alırlar. Tüm yüksek kaliteli maddeler gibi, yeşim taşı da üstün enerjiyi emer ve yayar, böylece etrafındaki herkese fayda sağlar.

Güçlendirilmiş olanıyla normal yeşim taşı arasındaki fark, yüksek kaliteli qi’yi emme ve yayma doğal yeteneğine ek olarak güçlendirilmiş yeşim taşının ayrıca negatif ve rahatsız edici enerjiyi emebilmesi ve yok etmesi veya etkisiz hale getirmesidir.

Ciddi hastalıklar için önemli veya sürekli şifa uygulaması yapıldığında, güçlendirilmiş yeşim taşları noktasal olarak veya üzerlerindeki damarlarda renk değişimine uğrar. Bunun nedeni

güçlendirilmiş yeşim taşının bir seferde çok yüksek miktarda hastalıklı enerji emmiş olmasıdır. Güçlendirilmiş yeşim taşlarında siyah ve beyaz noktalar oluştuğunu gördüm ve öğrencilerimden de kullandıkları yeşim taşları hakkında sık sık raporlar almaktayım. Benim kullandığım yeşim taşının birçok siyah alanı bulunmakta, çünkü birçok kanser hastası için şifa vermekteyim. Yeşim taşının dinlenmesine izin verirseniz, kendini temizleyecektir. Güçlendirilmiş taşları sizin temizlemenize gerek yoktur. Onlar kendi kendilerini temizleyebilirler.

Tesirler ve İşlevler

Güçlendirilmiş yeşim taşı hastalığı yok edebilir ve kötülüğü çıkarabilir; acıyı, iltihabı ve kan dolaşımının yavaşlığını giderebilir veya azaltabilir; kan ve enerjinin dolaşımına yardımcı olur; canlılığı kuvvetlendirir; yaşam enerji alanını dengeler; bedendeki beş element sistemini dengeler; zihinsel hali dengeler; maneviyatı artırır; yaşamın ilerleyen programını iyileştirir; feng shui'yi ayarlar; bilgeliği ve zekâyı artırır.

Güçlendirilmiş Yeşim Taşı ile Kendi Kendine Şifa Verme

Güçlendirilmiş yeşim taşı bedeninizde ağrı ya da hastalık hissettiğiniz yerin üzerine koyun. Bir başka seçenek yeşim taşı 5-15 dakika arası bölgeden 10-20 cm uzağa asmak veya tutmaktır. Bu iltihabın yok olmasını veya azalmasını, enerji alanının dengelenmesini ve ağrının yok olmasını veya azalmasını sağlayabilir.

Tansiyon, kolesterol veya herhangi bir hormon çok yüksekse, yeşim taşı ayaklarınızdan 10-20 cm uzağa koyarak uyuyun. Tansiyon, kolesterol veya herhangi bir hormon çok düşükse yeşim taşı başınızın üzerinden 10-20 cm uzağa koyarak uyuyun. Güçlendirilmiş yeşim taşı bu durumları normalleştirecektir.

Sırtüstü yatın ve güçlendirilmiş yeşim taşı alt dantian'ın üzerine 10-20 dakika boyunca koyun. Bu pozisyon enerjisi ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirecektir. Ayrıca kronik yorgunluk sendromunu da ortadan kaldırabilir.

Kanser vakalarında, güçlendirilmiş yeşim taşı hastalık bölgesine yerleştirin. Dilerseniz kanser veya tümörden 10-20 cm uzakta 10-30 dakika boyunca tutabilirsiniz. Bu habis (kötü huylu) hücreleri öldürecek ve gelişimlerini durduracaktır.

Güçlendirilmiş yeşim taşı herhangi bir odaya veya ofise koyun ya da üzerinizde taşıyın veya takın. Böylece odadaki negatif ve hastalıklı enerji bilgisini yok edebilir, bedendeki sağlıksız enerji bilgisini bertaraf edebilir, negatif enerjinin odaya ve bedene girmesine engel olabilir, bedendeki ve odadaki pozitif enerjiyi kuvvetlendirebilirsiniz. Güçlendirilmiş yeşim taşı, ayrıca odadaki elektromanyetik dalgalar, elektromanyetik alanlar ve mikrodalgalar gibi görünmez katillerden gelen kirliliğin kapsamını temizleyebilir veya azaltabilir.

Yeşim taşı yatak odanızdaki şifonyerin üzerine koyabilir ve negatif enerjiyi pozitif enerjiye dönüştürerek zihinsel halinizi dengeleyebilir ve iyileştirebilirsiniz.

Bölüm VII-6'da açıklandığı gibi, yeşim taşları qigong suyu da üretebilir. Güçlendirilmiş yeşim taşı 8 saat boyunca bir su kabının altına koyun. Bu süre sonunda, suyunuz artık normal bir su değil, enerji bilgisi güçlendirilmiş sudur. Suyun moleküler yapısı bile değişecek ve o suyu içmek iyilik ve esenliğinizi arttıracaktır.

Ayrıca banyodan önce veya banyo sırasında yeşim taşı küvetinizin içine yerleştirerek sudan gelecek zararlı ve negatif enerji kirliliğini ortadan kaldırabilirsiniz.

Güçlendirilmiş yeşim taşı hastalıklarınızı güçlendirilmiş bir objeye aktarmada önemli bir elemandır. Böylece hastalıkları

bedeninizden temizlemiş olur. Bununla ilgili olarak Bölüm VII-9 “Hastalıkları Aktarmak ve Temizlemek”i inceleyebilirsiniz.

“Qi İnisiyasyonu için Güçlendirilmiş Yeşim Taşı” ve “Evrensel Mantra Qi Aktarımı” yöntemleri için yeşim taşının nasıl kullanılacağı Bölüm VII-1 ve 8’de verilmiştir.

Güçlendirilmiş Yeşim Taşıyla Diğerlerine Şifa

Enerji şifacıları güçlendirilmiş yeşim taşını çok basit ve doğrudan bir yolla diğerlerini iyileştirmek için kullanabilirler. Bu yöntem enerji şifacısının kendi enerjisini aktarmasını gerektirmez, yani şifacının enerjisini tüketmez. Bir diğer avantajı da diğer enerji aktarımı yöntemlerinden çok daha üstün sonuçlar ortaya çıkarmasıdır.

Şifacı güçlendirilmiş yeşim taşını diğer kişinin hastalıktan etkilenmiş bölgesinden 10-20 cm uzakta tutar. Şifacı güçlendirilmiş yeşim taşını hareketsiz bir biçimde veya çekme itme hareketi, çevirme hareketi, yönlendirme hareketi veya bu hareketlerin bir birleşimini yaparak tutabilir. Bu yöntem kişinin üzerinde doğrudan iyileştirici bir etki yaratabilir.

En etkili yöntem güçlendirilmiş yeşim taşını Emei Kutsal Şifa Sesleri CD’sinde bulunan evrensel mantrayla birlikte kullanmaktır. Tedavi edilen kişi bu tür bir uygulama sırasında genellikle hızla uyku veya meditasyon haline girer. Uyku da, meditasyon da iyileşmeyi kolaylaştırır, bu yüzden bu tepki çok yardımcıdır.

Diğer güçlendirilmiş nesnelere ile birlikte yeşim taşının nasıl kullanılacağını öğrenmek için Bölüm VII-8 “Evrensel Mantra Qi Aktarımı”nı inceleyiniz.

Güçlendirilmiş yeşim taşı hayvanlara ve bitkilere şifa vermek için de kullanılabilir. Hayvan ve bitkilerle uygulama yaparken yeşim taşını insanlar üzerinde kullandığımız gibi kullanabilirsiniz.

Kırık Yeşim Taşı

Güçlendirilmiş bir yeşim taşı herhangi bir fiziksel darbe almaksızın kendi kendine kırılırsa, bunun sebebi yeşim taşının bir felaketin ağırlığını taşımasıdır. Aynı şekilde kişi yeşim taşı taşıırken veya takarken bir kaza ya da şanssızlıkla yeşim taşı kırılırsa, yeşim taşı kazanın ağırlığını almış ve kendisini taşıyan kişinin göreceği zararı azaltmıştır. Bu durumlarda yeşim taşı genellikle zarar görür veya kırılır. Taşıyan kişi ise zarar görmeden veya yaşayabileceğinden daha az hasarla kazayı atlatır.

Güçlendirilmiş bir yeşim taşının kırılma sebebi ne olursa olsun, yeşim taşı onu taşıyan veya takan kişinin başına gelebilecek tehlikelerle felaketleri azaltır veya bertaraf eder.

Güçlendirilmiş bir yeşim taşı hiçbir sebep yokken kırılırsa, etrafta yeşim taşının etkisiz hale getiremeyeceği kadar kuvvetli bir negatif güç olduğundan emin olabilirsiniz. Tam tersi, doğal ve güçlendirilmemiş bir yeşim taşı kırıldığındaysa, negatif enerji yeşim taşının ememeyeceği kadar kuvvetlidir.

Kırılmış veya hasar görmüş güçlendirilmiş yeşim taşı zaten bir felaketi engellemiştir ve artık güçlendirilmiş bir nesne olarak kullanılamaz. Onu atmayın, uygun bir yer bulun ve gömün.

4

Güçlendirilmiş Örtü

Güçlendirilmiş örtü kendilerini ve başkalarını iyileştirmek isteyenler için gerekli bir araçtır. Teknik olarak doğru olmak adına, örtüye “Qi Bilgisi Güçlendirilmiş Örtü” dememiz gerekir, ancak kolaylık olsun diye güçlendirilmiş örtü demekteyiz.

Güçlendirilmiş yeşim taşında olduğu gibi, örtüyü de 49 gün boyunca evrensel enerjiyi harekete geçiren yaklaşık 5.000 özel sembol ve mantraya maruz tutarak olağanüstü enerjiyle güçlendirdim. Ek olarak güçlendirilmiş örtüdeki dengeli yin-yang manyetik pullar manyetik bir alan oluşturur. Sonuç olarak, gök'ten ve yer'den sürekli bir biçimde pozitif enerji emerken, aynı anda mucizevi enerjisini yayar. Ayrıca negatif ve hasta enerjileri emer, onları yok eder veya etkisiz hale getirir.

Örtünün üzerinde semboller göreceksiniz. Yukarıdan başlayarak;

- Sol ve sağ taraftaki ilk sıra evrensel mantrayı temsil eder.
- Evrenin doğum öncesi enerjisini temsil eden “He Tu” sembolü, sol tarafta ikinci sıradadır. Yin & yang'ın ve evrenin beş elementinin doğum sonrası enerjilerini temsil eden “Luo Shu” sembolü sağ taraftadır.
- Evrenin doğum öncesi hareketlerinin halini temsil eden doğum öncesinin sekiz trigramı solda üçüncü sıradadır.

Sağda, dünyadaki her şeyin değişimlerini temsil eden büyük ayı takımıydızi yer alır.

- Solda dördüncü sırada tüm kötü güçleri dağıtmak için kullanılan Taoist Tianzun gizli tılsımı yer alır. Sağda ise Evrendeki sayısız gezegen sistemini temsil eden Samanyolu bulunur.

Tesirler ve İşlevler

Diğer güçlendirilmiş nesnelere gibi, güçlendirilmiş örtü de hastalığı yok edebilir ve kötülüğü çıkarabilir; acıyı, iltihabı ve kan dolaşımının yavaşlığını giderebilir veya azaltabilir; kan ve enerjinin dolaşımına yardımcı olur; canlılığı kuvvetlendirir; yaşam enerjisi alanını dengeler; bedendeki beş element sistemini dengeler; zihinsel hali dengeler; maneviyatı artırır; yaşamın ilerleyen programını iyileştirir; feng shui'yi ayarlar; bilgeliği ve zekâyı artırır.

Güçlendirilmiş Örtünün Kullanımı

Güçlendirilmiş örtü, kendinizi ve diğerlerinizi iyileştirmek için kullanılabilir ve kullanımı çok kolaydır.

Güçlendirilmiş örtüyü günde bir kere, herhangi bir zamanda, 20-30 dakika kullanabilirsiniz. Sırtüstü uzanın ve güçlendirilmiş örtüyü göğsünüze, karnınıza veya sırtınıza örtün. Oda sıcaklığı düşükse, güçlendirilmiş örtünün üzerine başka bir örtü de serebilirsiniz. Örtüyü bedeninizin hangi kısmına örttüyseniz, bedeninizin örtünün dinamik enerjisine vereceği tepkiye dikkat edin. Hastalık veya rahatsızlık ne olursa olsun, örtüyü bu şekilde kullanırsanız, enerjisi boylamlar ve akupunktur noktaları yoluyla tüm bedene holistik düzenlemeler yapacaktır. Duruşunuzdan bağımsız olarak -ister yatarak, ister ayakta durarak veya oturarak- güçlendirilmiş örtüyü hastalıklı veya ağrılı bölgenin üzerine örtmek lokal iyileştirici etkiler oluşturabilir.

Güçlendirilmiş örtü kullanmanın ilk sonucu genellikle gevşeme ve rahatlık hissidir. Ne kadar sıklıkla kullanırsanız, o kadar çok hastalığı azaltır, hatta iyileştirirsiniz.

Güçlendirilmiş örtü en çok kanser, zayıflık, yorgunluk, iç organların zor ve karmaşık rahatsızlıkları ve teşhis edilmesi zor gizemli hastalıklarda etkilidir.

Bilinmeyen sebeplerden kaynaklanan birçok hastalık vardır. Bu hastalıklara şaşırtıcı hastalıklar diyoruz. Şaşırtıcı oldukları için, bu hastalıklarla ilgili zorlama, ancak görünüşte akliselim açıklamalar vardır. Ne var ki şaşırtıcı bir hastalığı iyileştirmek için yanlış bir anlayış kullanmak, kör bir kedinin ölü bir fareye rastlamasını ummaktan farklı değildir. Pek işe yaramaz.

Yine de genellikle meydana gelen bir fenomen vardır. Bazı insanlar bilinen bir nedeni olmayan şaşırtıcı bir hastalığa yakalanırlar ve ardından mantıksız bir şifa yöntemiyle karşılaşır. Hastalık etkisiz şifa yöntemiyle alakası bile olmayan başka sebeplerden dolayı iyileşir. Ancak bunun kanıtlanması zordur. Ben buna şaşırtıcı hastalığı iyileştiren şaşırtıcı şifa yöntemi diyorum.

Hasta açısından bakıldığında, hastalığı hangi yöntemin iyileştirdiği önemli değildir. İşe yarayan her şey iyi bir yöntemdir.

Emei Qigong'a göre şaşırtıcı hastalıklar genellikle dış bilgideki bir rahatsızlığın ve/veya negatif karmadaki sonucudur. Şifacı kendisini veya diğerlerini iyileştirmek için güçlendirilmiş objeleri kullandığında ve hastalık azaldığında veya iyileştiğinde, şifacı şaşırtıcı aleme gerçek özün boş halini getirmiş olur.

Qi bilgisi şifa yöntemleri açısından bakıldığında, yaşamda şaşırtıcı bir durumda olmak nadiren başınıza gelir, bu nedenle şeyleri açık bir biçimde algılamak gerekli değildir. Aksi takdirde, zeki insanlar kolayca kendi zekiliklerinin kurbanı olabilirlerdi. Sizce de öyle değil mi?

Diğer Kullanımlar

Bilgisayarda çalışırken veya TV izlerken güçlendirilmiş örtüyü sırtınıza atmak, bedeninizi zararlı elektronik dalgalardan koruyacaktır. Öğrenciler çoğunlukla bunun dengeyi sağladığını ve yorgunluğu azalttığını söylemektedir.

Güçlendirilmiş örtüyü hayvanlar üzerinde kullanmak da aynı sonuçları verir. Örtüyü bitkilerde kullanmanın yollarını bulursanız, onlarda da çok etkili olduğunu göreceksiniz.

Kendi hastalıklarınızı aktarmak ve temizlemek amacıyla güçlendirilmiş örtünün nasıl kullanılacağını öğrenmek için Bölüm VII-9 “Hastalıkları Aktarmak ve Temizlemek”i inceleyebilirsiniz.

Güçlendirilmiş örtüyü meditasyon uygulaması amacıyla mala boncuklarıyla birlikte kullanmayı öğrenmek için Bölüm VII-2 “Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu”nu inceleyebilirsiniz.

Güçlendirilmiş örtüyü diğer güçlendirilmiş objelerle kullanmayı öğrenmek için Bölüm VII-8 “Evrensel Mantra Qi Aktarımı”nı inceleyebilirsiniz.

5

Güçlendirilmiş Boncuklar

Güçlendirilmiş boncuklar sıklıkla şifa aracı olarak kullanılır. Güçlendirilmiş boncukların uzun adı “Qi Bilgisi Güçlendirilmiş Mala Boncukları”dır, ancak kolaylık olsun diye güçlendirilmiş boncuklar, mala bilezikleri veya kolyeleri diyoruz.

Güçlendirilmiş uzun dizi boncuklar veya mala kolyeleri, Çinlilerin “kırmızı yeşim taşı” dedikleri akikten yapılmıştır. Bu madde yeşim taşı gibi yüksek kaliteli enerji bilgisi taşır ve diğer güçlendirilmiş nesnelere gibi 49 günlük güçlendirme sürecinden geçer.

Uzun dizi mala boncukları 108 boncuktan ve ilaveten bir kaynak boncuk ve iki püskülden oluşur. Her bir püskülde 3 tane küçük sayma boncukları bulunur. Kaynak boncuk doğum öncesini, yani enerjinin kaynağını temsil eder. 108 boncuk, içerdikleri doğum sonrası enerji bilgisinin 108 farklı seviyesini ifade eder. Mala kolyesindeki tüm boncuklar aynı boyutta olsa da bazı kolyelerin daha küçük, bazılarının daha büyük boncukları bulunur. Bazı mala boncukları geleneksel ip üzerine diziliyken, bazıları ince lastiğe dizilidir. Uzun mala genellikle boyuna takılır. Ancak kimileri el veya ayak bileklerini sarmaktadır.

Kısa dizi mala boncukları Çin’de yetişen bir bitkinin tohumlarından yapılmaktadır. Bu boncuklar doğal olarak yüksek kaliteli enerji içerir ve ayrıca 49 günlük güçlendirme işleminden de geçerler. Bilezikteki 18 boncuk, doğum sonrası enerji bilgisinin 18

farklı seviyesini içerir. Bileziğin püsküllü bir kaynak boncuğu vardır, ancak sayma boncukları yoktur. Bu mala her zaman lastiğe dizilidir, böylece el ya da ayak bileğine kolayca takılabilir.

Güçlendirilmiş yeşim taşı ve güçlendirilmiş örtü gibi, güçlendirilmiş boncuklar da pozitif enerji emer ve yayar, aynı zamanda negatif ve hastalıklı enerjileri emer ve etkisiz hale getirir. Bazen bir ya da birkaç boncuk belirli bir neden olmadan kırılır. Bunun nedeni boncuk veya boncukların taşıyabileceklerinden fazla negatif veya hastalıklı enerjiyi emmiş olmalarıdır. Ayrıca negatif enerjinin bir kısmını da almışlardır. Bazı öğrencilerim, boncukları kırıldığında bunu etraflarında olan negatif şeylerle bağlantılandırabildiklerini ve bu negatifliğin bir kısmının boncuklar tarafından azaltıldığını bildirmişlerdir.

Tesirler ve İşlevler

Diğer güçlendirilmiş objeler gibi, boncuklar da hastalığı yok edebilir ve kötülüğü çıkarabilir; acıyı, iltihabı ve kan dolaşımının yavaşlığını giderebilir veya azaltabilir; kan ve enerjinin dolaşımına yardımcı olur; canlılığı kuvvetlendirir; yaşam enerji alanını dengeler; bedendeki beş element sistemini dengeler; zihinsel hali dengeler; maneviyatı artırır; yaşamın ilerleyen programını iyileştirir; feng shui'yi ayarlar; bilgeliği ve zekâyı arttırır.

Boncukları Kendi Kendini İyileştirmek İçin Kullanmak

Güçlendirilmiş boncukların uzun dizisinin saldırdığı enerji hastalıkları iyileştirebilir ve boyun etrafına takıldığı zaman boyun, göğsün ön tarafı, kalp, akciğerler, soluk borusu ve başa ait sorunları giderebilir.

El bileklerine takıldığı zaman, güçlendirilmiş kısa veya uzun boncuklar bilekler etrafındaki birçok akupunktur noktasının hareketiyle yaşam enerji alanını düzenleyebilir, fizyolojik ve psikolojik

işlevleri dengeleyebilir ve hastalıkları iyileştirebilir. Bu fikir fizyoterapide kullanılan manyetik bileziklerle benzerlik gösterir, ancak bu enerji bilgisi şifa yönteminin etkisi manyetik alan tedavisinden üstündür.

Ayak bileklerine takıldığı zaman, öncelikle bacaklar, bilekler ve ayaklardaki hastalıkları tedavi eder.

Boncukları Diğerlerini İyileştirmek İçin Kullanmak

Enerji şifacıları diğerlerini iyileştirmek için güçlendirilmiş boncukları çok basit ve doğrudan bir yöntemle kullanabilirler. Enerji şifacısının kendi enerjisini aktarması gerekmez, böylece şifacının enerjisini tüketmez. Ayrıca şifacının enerji aktarımıyla başardıklarından daha üstün sonuçlar elde edebilir.

Enerji şifacısı güçlendirilmiş boncukları, kişinin bedenindeki hastalıktan etkilenmiş bölgenin 10-20 cm uzağında tutar. Hareketsiz de tutabilir veya ileri geri, dairesel biçimde, yönlendirme biçiminde veya bunların hepsini birleştiren bir biçimde hareket ettirir. Bu yöntemin kişi üzerinde doğrudan iyileştirici etkisi olabilir.

En etkili yöntem güçlendirilmiş boncukları Emei Kutsal Şifa Sesleri CD'sinde bulunan evrensel mantrayla birlikte kullanmaktır. Tedavi edilen kişi bu tür bir uygulama sırasında genellikle hızla uyku veya meditasyon haline girer. Bu haller iyileşmeyi kolaylaştırır.

Güçlendirilmiş boncukları hayvanlar ve bitkiler üzerinde kullanırken, insanlar üzerinde uyguladığınız yöntemin aynısını uygulayabilirsiniz.

Güçlendirilmiş boncukları meditasyon uygulamasında güçlendirilmiş örtüyle nasıl kullanacağınızı öğrenmek için Bölüm VII-2 "Güçlendirilmiş Objeler Oturma Meditasyonu"nu inceleyiniz.

Güçlendirilmiş boncuklar diğer güçlendirilmiş objelerle de kullanılabilir. Bölüm VII-8 "Evrensel Mantra Qi Aktarımı"nı inceleyiniz

6

Qigong Suyu

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri, insanoğlu kavgalar ve sa-vaşlara tanık olmuştur. Sayılamayacak kadar çok insan cinayete kurban gitmiş, katledilmiş, beklenmeyen felaketler veya vahşî hay-vanlar tarafından öldürülmüş, henüz bebek veya çocukken ölmüş ve salgın hastalıklara, doğal afetlere, hastalıklara, açlığa ve yanlış tedavilere kurban olmuştur.

Karada ve denizde birçok hayvan ve havada birçok kuş in-sanlar tarafından öldürülmüş veya doğa kanununa göre avcı hay-vanlar tarafından yenmişlerdir.

Öldürülenler veya genç yaşta ölenler ya da hastalık, beklen-meyen felaketler ve intihar sonucu ölenlerin ruhları nefret, öfke ve umutsuzluğun zehirli enerjisini taşır. Hayatta kalma istekleri ve ölmek istememeleri yüzünden bu enerjileri salarlar.

Bu sayısız kızgın ve umutsuzluk dolu ruh -insan ve hayvanla-rın ruhları- sonsuza kadar yeni bir bedene giremeden okyanuslar, göller, nehirler, dağlar, ormanlar, ağaçlar ve toprakta alıkoyulur-lar. Su, bu ruhların bulunduğu yerlerin üzerinden geçtiği zaman onları toplar ve beraberinde taşır. Ruhlar suda toplanır.

Su Döngüsü

Su öncelikle okyanuslardan, sonra göllerden, nehirlerden, ağaçlardan ve daha küçük bitkilerden gelir. Su güneş ışınları

sayesinde buharlaşır ve bulutları oluşturur. Bulutlar yoğunlaşır ve nemi, yağmur, kar, sis ve çiy şeklinde okyanuslara ve karaya sallar. Salınan nem dünya üzerindeki her şeyin enerji bilgisini daima geri getirir. Buna insan ve hayvanların ruhlarını içeren enerji bilgisi de dahildir. Suyun buhara, buharın bulutlara, bulutların yağmura dönüşmesi, yağmurun yağması, suyun toplanması, suyun tekrar buharlaşması ve buhara dönüşmesi döngüsü sürekli ve her seferinde umudunu yitirmiş ruhların enerji bilgisini dünyaya geri getirmeye devam eder.

Dünyanın yaratılışından beri, tarih öncesi zamanlardan modern medeniyete kadar tüm çağlarda bu döngü yaşanmıştır. Bu döngü zaman içinde, isteksiz ölümlerden kalan büyük miktardaki enerji bilgisiyle birlikte henüz azad edilememiş milyonlarca ve milyonlarca ruhu biriktirmiştir. Bu döngü hâlâ devam ettiği için, kirlenmiş enerji bilgisi miktarı sürekli olarak artmaktadır.

Musluk Suyu

Musluk suyu için barajlardaki, göllerdeki, nehirlerdeki ve yeraltı kanallarındaki su kullanılır. Dağ kaynaklarından gelen su genellikle doğal kaynak suyudur. Musluk suyu “arıtıldığı” zaman, insan eliyle arıtılmış içme suyu haline gelir. Her gün insanlar bu suyu içmekte ve yemek pişirmek, yıkanmak, çamaşırları yıkamak, temizlik yapmak, bahçeleri ve tarlaları sulamak için kullanmaktadır.

Bilimsel bakış açısına göre, her gün içtiğimiz ve kullandığımız su bakteri ve mikroorganizmaları dezenfekte ve yok etmek için arıtma işleminden geçmekte, ayrıca ağır metaller çözümlü kirliliklere karşı filtrelenmektedir.

Bu işlemlerin suda taşınan ölü ruhların enerji bilgilerini yok edip etmediğini sorarsanız, cevabım hayır. Standart arıtma yöntemleriyle bunu başarmak imkânsızdır. Üstelik bilim bu negatif

enerji bilgisinin varlığını asla kabul etmemiştir. Çünkü bu bilgi mevcut teknolojilerle algılanamamaktadır.

Bu mutsuz enerji bilgisini taşıyan su her gün, her saat, her dakika insanların fizyolojik sağlıklarını ve psikolojik dalgalanmalarını etkiler. İnsanlarla hayvanlarda farklı türlerde hastalıkların olmasına ve gelişmesine doğrudan neden olur. Negatif enerji bilgisiyle kirlenmiş suyu içtiğimizde ve kullandığımızda, bedenlerimizdeki her bir hücrenin ve DNA yapısının sağlığına nüfuz eder ve onları yıpratır.

Dolayısıyla evde kullandığımız ve içtiğimiz sudaki enerji bilgisini acilen arıtmalı ve bu suyu hastalığa neden olan enerji bilgisinden temizlemeliyiz.

Qigong Suyu

Normal içme suyu, qigong ustaları veya güçlendirilmiş objeler tarafından güçlendirildiğinde qigong suyu olur. Güçlendirmenin suyun içine kattığı yüksek miktarda pozitif enerji bilgisi nedeniyle suyun fiziksel enerji seviyesi iyileşir. Böylece çeşitli hastalıkları tedavi etmek için kullanılabilir.

Bir günde içebileceğiniz qigong suyu miktarı konusunda bir kısıtlama yoktur. Sadece susadığınızda için, susamadığınızda içmenize gerek yoktur. Normal içme suyunuzun yerine tamamen qigong suyunu koyabilirsiniz. Qigong suyunu isterseniz çorba, kahve, çay yapmak, sebzeleri marine etmek ve yemek pişirmek için de kullanabilirsiniz. Hayvanlara içme suyu olarak qigong suyu vermek, insanlara verdiği faydaların aynısını sağlar. Bitkilerinizi de qigong suyuyla sulayabilirsiniz.

Qigong suyunu her gün içer ve kullanırsanız, şunları elde edersiniz:

- Acı çeken ruhların ve bedeninizde halihazırda bulunan negatif enerji bilgisinin kirliliğini yok edebilirsiniz.

- Açgözlülüğü yok edebilir veya azaltabilirsiniz.
- Acıyı hemen yok edebilir veya azaltabilirsiniz.
- Psikolojik sağlığınızı artırabilir ve hastalığa neden olan yedi duygusal etmeni azaltabilirsiniz.
- Fizyolojik sağlığınızı iyileştirebilirsiniz.
- Enerjinizi kuvvetlendirebilir, yorgunluğu ortadan kaldıracaktır ve enerjik hissedebilirsiniz.
- Bedendeki fizyolojik toksinleri temizleyebilir, kilo verebilir ve gençliğinizi koruyabilirsiniz.
- Cilde uygularsanız cilt hastalıklarının iyileşmesini hızlandırabilirsiniz. Yüze uyguladığınızda cildi güzelleştirip yeniden canlandırabilirsiniz.
- Zihninizin yeteneklerini ve güçlerini artırabilirsiniz.
- Tüm hastalıklarda kullanabilirsiniz.

Qigong Suyu Yapmak

Bir qigong ustasından suyu güçlendirmesini isteyebilir veya bunu kendiniz de yapabilirsiniz. Qigong ustalarının yönettiği seminer veya derslere katıldığınızda, yanınıza veya sınıfa kendi suyunuzu getirebilirsiniz, böylece qigong suyunuz olur.

Suyu ayrıca yeşim taşı, örtü veya boncuklar gibi güçlendirilmiş objelerin üzerine koyabilir ya da örtüyü veya boncukları suyun etrafına sarabilirsiniz. Az miktarda su bir saat sonunda güçlendirilmiş olur. İşlem sonrası suyun tadı hafif şekerli hale gelir. Mümkünse suyu güçlendirilmiş bir nesneyle birlikte bir gece boyunca bırakın, böylece daha yüksek miktarda üstün enerji bilgisi alacaktır.

Suyu Emei Kutsal Şifa Sesleri CD'sinin çalındığı bir ortama koyarsanız, su bir saat sonra güçlendirilmiş hale gelir. Şifa sesleri,

suyu herhangi bir güçlendirilmiş objeyle işlemenin güçlendirici etkisini artıracaktır.

Su kabı küçükse, bir saat genellikle yeterli olmaktadır. Su kabı büyükse, suyun yeterli pozitif enerji bilgisi topladığından emin olmak için suyu güçlendirilmiş objelerle daha uzun süre tutmak gerekir. Mümkün olduğu zaman, su kabını güçlendirilmiş bir objeyle birlikte bir gece boyunca bırakın.

Ayrıca qigong geliştirmesi yaparken suyu güçlendirmek için yakınına da koyabilirsiniz.

Qigong Suyu için Bilimsel Temel

Yukarıdaki yöntemlerle güçlendirilmiş suyun yapısındaki değişimleri gösteren birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin:

- Birçok bilimsel deneye göre, bir qigong ustası suyu güçlendirdikten sonra normal suyun dalga endeksinde değişiklikler meydana gelmektedir. 1993'te yayımlanan "Qigong ve Bilim" dergisinde bu deneyler hakkında bilgiler yer almaktadır.
- Qigong suyunun sağlığı ve şifa etkileri hakkında birçok çalışmalar ve belgeler yayımlanmıştır. Bunlardan biri de Çin Tıbbi Araştırmalar Akademisi'nin 1997'de yürüttüğü bir deneydir. Bu çalışma qigong suyunun kobaylar üzerindeki etkilerini test etmiş ve qigong suyu içen kobayların bağışıklık sistemlerinin qigong suyu içmeyenlerden daha kuvvetli olduğunu kanıtlamıştır.
- 1987'de, bir Fransız bilim insanı suyun hafızası olduğunu kanıtlamıştır. Ne var ki bu rapor bilimsel kurum tarafından henüz kabul görmemiştir.
- Bir Japon alternatif tıp doktoru olan Masaru Emoto, çevrenin su üzerindeki etkileri hakkında birçok kitap yazmıştır. Bunlardan ilki "Suyun Gizli Mesajı"*dır. Hiçbir kar

* The Hidden Messages in Water

tanenin birbirine benzemediği teorisinden yola çıkarak Emoto, donmuş sudaki kristallerin mikroskopik fotoğraflarını çekmiştir. Deneyinin sonucunda farklı enerji içeriği veya girdisine sahip su örneklerindeki donmuş kristallerin şekillerinin çok büyük farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır. Fotoğraflara göre;

- Qigong suyunun kristalleri çok güzeldir.
- Güzel ve sakin bir müziğe maruz bırakılan sudaki kristaller güzelken, gürültülü ve rahatsız edici müzik veya seslere maruz bırakılan sudaki kristaller deforme olmuş ve çirkin görünümündedir.
- Suyun önüne güzel tablolar veya kutsayıcı sözler yerleştirildiğinde, kristalleri daha da güzelleşmektedir. Kötü sözler yerleştirildiğindeyse kristalleri çirkin ve eğri büğrü olmaktadır.
- Dünyanın çoğu büyük şehirden alınan musluk sularının kristalleri kirli, renksiz, dengesiz, şekilsiz ve göze rahatsızlık verecek türdedir.
- Güney Kutbu'ndan ve farklı kıta ve çöllerden alınan doğal kaynak sularının kristalleri güzeldir.

Emoto'nun fotoğrafları suyun hissettiğini, algıladığını, kaydedip pozitif ve negatif dış enerji bilgisini her zaman depoladığını kanıtlamaktadır. Zararlı enerji kirleticilerle dolu suları her gün içersek, sonunda sağlığımıza etki edeceğini anlamak çok da zor değildir.

Ayrıca kendimizin, ailelerimizin ve toplumlarımızın fiziksel sağlığını ve zihinsel temizliğini iyileştirmek istiyorsak, qigong suyunun faydalarına ve işlevlerine daha dikkatli bakmalıyız. Sadece içme suyumuzun kalitesinin değerini artırarak herkesin yaşam değerini artırabiliriz.

7

Qi Aktarımı Şifa Yöntemleri

Tüm qi aktarımı şifa yöntemlerinin şifa etkileri benzerlik gösterir. Ancak şifacı üzerindeki etkileri büyük ölçüde farklıdır.

Diğerlerine şifa verirken kendi sağlığını korumak önemlidir. Tek bir nedenle, çünkü ancak bu şekilde insanlara şifa vermeye devam edebilirsiniz. Kendinizi korumazsanız, ne kadar çok insana şifa verirsiniz, o kadar çok hastalıklı olursunuz. Fakat tüm qi aktarımı yöntemleri size yeterli koruma sağlamaz.

Aşağıda iyi bilinen şifa verme yöntemlerinin ayrıntılarını bulacaksınız. Böylece neden bazı yöntemlerin sizi korumayacağını ve neden onları kullanmamanız istendiğini anlayabilirsiniz. Ayrıca bir Emei Qigong şifacısı olarak öğrendiğiniz yöntemin sizi neden koruduğunu da anlayacaksınız.

İç Qi Aktarımı

Bu yöntem, şifacının alt dantian'ini qigong uygulayarak edindiği iç qi ile doldurmasını gerektirir. Bunu uygulayabilmek için şifacının genel sağlığının iyi olması gerekir, ancak çoğu kez, şifacı qigong uygulamaya başlamadan önce bir hastalık yaşıyor olur ve uygulamanın sonucunda da şifa bulmuş olur.

Bu teknik alt dantian'de depolanan enerjiyi dışarı çıkarmak için belirli yöntemler kullanır ve enerjiyi kollardaki meridyen kanalları

boyunca veya onlar aracılığıyla hareket ettirir. İkinci tipte, şifacı kollarını boş borular olarak kabul eder, bu yolla insanları iyileştirmek için ellerinden yayılan enerjii taşımış olur. Bu yöntemi kullanan bazı kişiler elleri yerine gözleri, başları ve/veya ayakları yoluyla enerji aktarmaktadır.

Birçok qigong okulu bu tür iç qi aktarım yöntemini uygulamaktadır. İnanılan şudur: Diğerlerine aktarmadan önce kişinin biriktirdiği iç enerjisi olmalıdır. Kendinize ait bir kova suyunuz olsun ki birisi ihtiyaç duyduğunda ona bir tas verebilirsiniz. Bu yöntemi kullandığınız zaman, birisine şifa vermek için iç enerji yaydığınızda, o enerjii aynı gün ya da ertesi gün uygulama yoluyla yeniden doldurmalısınız. Enerjinizi tazeledikten sonra diğerlerine şifa vermeye devam edebilirsiniz.

Bu yöntem türü, diğerlerine şifa vermeye başlamadan önce qigong uygulaması yoluyla iç enerji biriktirmeye dayanır. Bu yöntemi kullanırsanız, günde ondan fazla kişiye şifa vermemeniz gerekir. Bir gün içinde çok fazla şifa verme çalışması yaparsanız, çok fazla iç enerji kaybedersiniz. Bunu uzun süre devam ettirmeniz halinde, hasta olursunuz.

Bu yöntem türünün iyi olmadığını söylüyorum, çünkü neredeyse bedeninizin besininin büyük kısmını başkalarına vermeye eşdeğer olarak görüyorum. Size zarar gelmeyeceğini garanti eden yöntemler olsa da bunu yapmaya devam ederek geliştirme seviyenizi artıramazsınız. Olduğunuz yerde sayar ve başlangıç seviyesinde kalırsınız.

Sağlıklı veya hasta olun, en önemli öncelikleriniz şunlar olmalıdır:

- Kendi pozitif qi'nizi koruyun, akıp gitmesine izin vermeyin,
- Pozitif qi'nizi sağlığını korumak için kullanın ve
- Geliştirme seviyenizi artırın.

Geliştirici bu öncelikleri benimsemelidir.

Zihin Gücü Şifası

Bu yöntemin özelliği zihin gücü yoluyla şifa vermektir. Zihni güçleri kuvvetli olan bazı kişiler bu gücü diğerlerini iyileştirmek için kullanırlar. Bu yöntem enerji aktarımına dayanmaz. Sadece, kişinin uygulama yoluyla elde ettiği zihin gücünü veya ışık enerjisini kullanması üzerine kuruludur.

Bu yöntemin arkasındaki teori belirli derecede yanıtıcılık taşır. Uygulayıcılar enerji kullanmak yerine, şifa vermek için enerjiden daha yüksek olan ışığı kullandıklarını, hatta iç enerjileri yerine zihin güçlerini kullandıklarını söylemektedir. Ancak bu açıklama enerji kavramını ve bileşenlerini yanılmaktadır.

Işık, enerji göstergelerinden biridir. Zihin gücü de enerji göstergesidir. Zihin gücü ve ışık enerjisiyle şifa vermek, iç qi aktarımı yöntemi ile şifa verme kategorisine girer. Kıyaslamak gerekirse, bununla qi aktarımı şifası arasındaki fark, ışığın enerjisini aktarmanın veya zihin gücüyle şifa vermenin enerjiiyi meridyen kanallardan akmaya itmemesidir.

Qigong topluluğunda bir ifade vardır: “Zihin geldiğinde, qi de gelir, qi geldiğinde güç de gelir.” Birinin zihin niyeti bir yere ulaştığında enerji, etkileriyle birlikte onu takip eder. Zihin niyeti de bir tür enerjidir. Zihin niyeti bir yere ulaştığında, enerji de doğal olarak gönderilmiş olur. Gündelik yaşamdaki zihinsel aktivitelerde de durum aynıdır. Zihin bir an bile durmayan kaçak bir at gibidir. Oraya buraya koşturdukça, büyük miktarda enerji kaybeder. Qigong uygulamak ve geliştirmek bu zihni kontrol etmek içindir.

Zihin gücüyle şifa verirken belirli bir zihin niyeti yöntemi kullanılır. Bu yöntemle birlikte giden ilk şey kişinin kendi enerjisidir. Ayrıca ışığın şifa vermek için enerji kullanmadığı iddiası tamamen yanlıştır. Bu iddia etkileyici olsa da ışığın bir enerji, enerjinin bir ışık, dolayısıyla ışık ve enerjinin bir olduğu bilinmelidir. Işık ve enerji iki farklı şey değildir. Bu nedenle ilahi ışığı kullanarak

şifa vermek denilen şey, aslında kişinin kendi enerjisini vererek şifa vermesidir.

Bu tür bir şifa yöntemi kullandığınızda, büyük oranda enerji kaybedersiniz. Bu da çok arzulanan bir durum değildir.

Evrensel Qi'yi Toplama ve Aktarma veya Toplarken Aktarma

Bu yöntem önceki iki yöntemden farklılık taşır. Burada şifacı şifa vermek için kendi enerjisini veya zihin gücünü kullanmaz. Bunun yerine, şifacı evrensel enerjii toplar ve insanlara şifa vermek için bu enerjii kullanır.

Önce toplayıp ardından aktarmak, belirli bir zihin niyeti, nefes alma yöntemi ve duruş kullanarak her gün sabah, öğlen veya akşam enerji toplama uygulamasını veya güneş ve ay'dan, ağaçlardan, çiçeklerden, çimenlerden, nehirlerden, göllerden ve/veya okyanuslardan enerji toplamayı ima eder. Enerji topladıktan sonra, şifacı enerjii önce kendi bedenine aktarır ve aynı gün veya bir sonraki gün şifa vermek için kullanır.

Enerji toplarken aktarmak genellikle zihin gücüyle ve bir el gökyüzüne uzanırken bir elin aşağıda kaldığı ve şifa verileni işaret ettiği belirli pozisyonlarla birleştirilir. Yukarı kalkan el evrensel enerjii toplamak için kullanılırken, beden aktarım istasyonu ve diğer el de toplanan enerjii şifa verilen kişiye aktaran organ olarak işlev görür.

Enerjii toplarken aktarmakla önce toplayıp sonra aktarmak arasındaki fark; ilkinde enerjii aktarım esnasında toplamaktır. Eğer bir toplama yoksa aktarım olmayacağı gibi, aktarım yoksa toplama da yoktur. İkincisinde, yani enerjii önce toplayıp sonra aktardığınız durumda, evrensel enerjii günde bir kere toplar ve gün boyu kullanırsınız. İnsanlara şifa verirken toplama yapmaz,

sadece aktarırınız. İki yöntem de evrensel enerjiyi toplamayı ve aktarmak için şifacını bedeninden geçirmeyi gerektirir.

Bazı okullar bu yöntemleri birleştirmekte ve şifacılara önce toplayıp sonra aktarmayı ve ayrıca aynı anda toplayıp aktarmayı öğretmektedir.

Bu yöntemler, hasta insanlara şifa vermek için şifacının kendi enerjisini kullanmaz ve şifacının iç enerjisini korur. Ancak yine de şifacıya uzun vadede birçok sorun yaşatabilirler. Bu sorunlar hakkında ayrıntılı bilgi için lütfen Bölüm II-5 ve 6'daki, "Ağaçlardan Qi Toplamak" ve "Beden Duyuları Yoluyla Hastalıkları Belirlemek ve Teşhis Etmek" kısımlarını inceleyin.

Mantra Gücü Şifası

Bir mantranın kendi başına enerjisi yoktur. Mantra evrensel enerjiyi harekete geçiren ve onunla iletişim kuran özel bir şifre kodu dilidir. Bu nedenle mantra dili gerçek dil olarak da adlandırılır. O, evrenin gerçek dilidir.

İnsanlara şifa vermek için bir mantra kullanmanın, diğer yöntemlerin sağlayamayacağı birçok avantajı bulunur:

- Mantranın belirli bir kumanda yapısı vardır ve evrensel enerjiyi kolayca harekete geçirir.
- Mantranın harekete geçirdiği enerji, diğer yöntemlerle gelen enerjiden çok daha kuvvetlidir.
- Mantra şifacının, hastalık enerjileri de dahil olmak üzere, kötü-kaliteli enerji varlıklarının araya girmesine direnmesini sağlar.
- Mantra, şifacının pozitif enerjisinin akıp gitmesine engel olur.

Mantra şifa uygulaması süresince, şifacı birine şifa verirken, mantra tarafından harekete geçirilen evrensel enerji aynı zamanda

şifacının dengesiz enerjisini de düzenler. Bu kendi kendine şifa verme etkisi yaratır. Birisine şifa verirken aynı anda şifacının kendini de düzenlediği bu yöntem şifa vermeyi ve geliştirmeyi bir araya getiren önemli bir yöntemdir.

Özet

Bu dört şifa yöntemini özetleyelim.

Aşağıdaki formülde; A şifacı, B şifa verilen, C evrensel enerjidir.

İlk yönteme göre $A \rightarrow B$

İkinci yönteme göre $A \rightarrow B$

Üçüncü yönteme göre $C \rightarrow A \rightarrow B$

Bu yöntemlerin her birinde enerjinin şifacının bedeninden geçmesi gerekir.

Dördüncü yönteme göre $C \rightarrow B$

Dördüncü yöntemde, evrensel enerji doğrudan şifa verilen kişiye gider. Mantra sayesinde şifacının bedeni bir kanal olarak kullanılmaz.

Qi aktarımı şifasının ilk üç yöntemi şifacıyı korumaz. Dördüncü yöntemde ise evrensel enerji şifacının bedeninden geçmeden doğrudan şifa verilen kişiye aktarılır. Böylece kendini ve diğerlerini iyileştirmek, ayrıca şifa ve geliştirme birleştirilir. Mantra şifa yöntemi, işte bu nedenle şifa verme, kendini iyileştirme ve geliştirmenin en etkili yöntemi olarak düşünülür.

Sağlıklı olsun ya da olmasın herkes sağlığını korumak için kendi pozitif qi'sini nasıl koruyacağını bilmelidir. Diğerlerine düzgün bir şekilde şifa vermeden önce kendini geliştirmesini artırmalıdır. Şifa yönteminizi akıllı bir biçimde seçin.

8

Evrensel Mantra Qi Aktarımı

Evrensel Mantra: A Mi Di Li Gong Zhen Hong

(Türkçe telaffuzu: Aa Mii Dii Lii Gon Cen Hon)

[Mantradaki ng harfleri Türkçe'de nazal n olarak telaffuz edilir.]

Evrensel mantrayı enerji aktarımı şifasında kullanmadan önce, mantrayı nasıl söyleyeceğinizi ve sesleri doğru biçimde nasıl telaffuz edeceğinizi öğrenmelisiniz. Emei Kutsal Mantra ve Şifa Sesleri CD'sinde beni dinleyin ve benimle birlikte tekrar edin. Ardından şunları uygulayın:

- Mantra seslerini telaffuz etmek için, alt veya orta dantiyan'deki titreşimi kullanın. Ses boğazdan değil, mide veya göğüs kafesinin derinlerinden gelmelidir.
- Mantrayı ara vermeksizin, şifa uygulamasının başından sonuna kadar tekrar edin. "Sesli mantra" olarak yüksek sesle veya "sessiz mantra" olarak sessiz bir biçimde söyleyebilirsiniz. Şifa verilecek kişinin sesli mi sessiz mi tercih edeceğini hissetmelisiniz. Genelde insanlar sesli mantrayı tercih etmektedir.
- Şifa verirken mantraya odaklanmak için zihin niyetinizi kullanın. Zihninizi şifa verdiğiniz kişiye veya hastalık bölgesine vermeyin. Zihin gücünüz her zaman evrensel mantrayla iletişim halinde olmalıdır. Zihniniz şifa verdiğiniz kişinin

bedeniyle olmamalıdır, aksi halde “zihin geldiğinde qi de gelmiştir” sözündeki gibi sağlıklı enerjiniz akıp gider.

İnsanları iyileştirmek için evrensel enerjiyle iletişim kurmak ve onu harekete geçirmek, mantrayı bir kitapta görmek veya birinden duymakla olacak şey değildir. Mantrayı benimsedikten sonra, bir şifa etkisine sahip olmadan önce en az 300.000 defa tekrar etmeniz gerekir. Ancak Seviye II eğitimine katıldıysanız ve güçlendirme aldıysanız, bazı gizli yetenekleriniz ortaya çıkacaktır. Bu durumda sadece mantrayı benimsemeniz gerekir. Ardından hemen kullanabilirsiniz. Uyguladığınız şifa seanslarının sayısı arttıkça, mantrayı tekrar sayınız da artar ve etkisi daha büyük ve daha kuvvetli olur.

Bunu her öğrettiğimde, insanlar bana mantranın anlamını soruyorlar. Gerçek dil hakkında beş yasak vardır ve bunlardan biri anlamını yorumlamaktır. Mantranın amacını bilmek yeterlidir, anlamını kovalamak yersizdir. Mantra gerçek dildir ve gerçek dilin anlamı yoktur ve yorumlanamaz. Mantranın anlamını açıklamaya zorlarsanız, sadece anlamı değil, işlevsel etkisi de kaybolacaktır. İşte bu nedenle altı kelimelik Büyük Aydınlık Mantra’yı (Ong, Ma, Ni, Ba, Mi, Hong) artık öğretmiyorum. Altı kelimelik Büyük Aydınlık Mantra’nın birçok yorumu bulunmaktadır, haliyle artık “gerçek dil” olmaktan çıkmıştır.

Evrensel mantra qi aktarımı şifasının özellikleri basit, uygun, yapması kolay ve etkilidir.

Qi’yi Açmak

Bir elinizi doğal bir şekilde uzatın ve sorunlu alanın üzerine yerleştirin. Alanın büyüklüğüne göre, parmaklarınızı kullanabilir ve onları alanın üzerine yerleştirildiğinizde serbest bırakabilirsiniz. Diğer avcunuzu veya parmaklarınızı bedenın diğer tarafına yerleştirin. Avuçları ve parmakları önde ve arkada veya sağda ve

solda birbirlerinin karşısına gelecek şekilde yerleştirin. Her bir pozisyonda 1 ila 5 dakika boyunca tutun.

Bu yöntemin pozitif enerjiyi aktarma etkisi vardır. Ayrıca enerjiyi ve kanı harekete geçirir, dolaşım sisteminin hareketsizliğini ortadan kaldırır, yumruları dağıtır, acıyı durdurur, şişkinlikleri yok eder ve bedeni toksinlerden arındırır.

Not: Bazı ülkelerde, şifa verme sırasında insanlara dokunmakla ilgili yasalar bulunmaktadır. Bu ülkelerden birinde bulunuyorsanız ve lisanslı bir masaj terapisti veya akupunkturist değilseniz, hastalarınıza -arkadaşlarınız, aileniz veya ücretsiz olanlar haricindekiler- dokunmamanızı tavsiye ediyorum. Zaten teknik, elinizi bedenden birkaç santim uzakta tuttuğunuzda da işlemekte ve enerjinin sorunlu alana aktarılmasına imkân vermektedir.

Yasalar nasıl olursa olsun, yakın bir arkadaş ya da aile üyesi olmadığı sürece kadınlara dokunmamak en iyisidir. Sadece elinizi bedenden üç-beş santim ötede tutun ve enerjinin problemli bölgeye aktarılmasına izin verin.

Hastalık Qi'sini Çevirmek

Avuçlarınızı sorunlu alanın 10-20 cm üzerine yerleştirin. Ellerinizi önce saat yönüne 10 ila 50 defa, sonra saat yönünün tersine 10 ila 50 defa çevirin.

Bu yöntem avuçların taşıdığı enerjiyi kullanır. Elleri çevirmek, hastalık enerji alanını yok eden girdap etkisi yaratır.

Hastalık Qi'sini Yakalamak

Hastalık enerjisini sorunlu alanın üzerinden “yakalamak” için avuç içinizi ve parmaklarınızı kullanın. Hastalık enerjisini tutup yakalayın ve ardından güçlendirilmiş örtü veya yeşim taşına doğru atın. Yakalamak için her iki elinizi de dönüşümlü olarak kullanabilirsiniz. Hastalık enerjisini yakalama sayısı sorunun ciddiliğine

veya hastalık enerjisinin kapsamına bağlıdır. Normalde 10 ila 50 defa yakalanıp atılır.

Bu yöntem sorunlu enerji alanını tamamen yok eder ve sorunlu enerjinin daha fazlasının çabucak bu çıkış alanına doğru giderek dağılmasını sağlar.

Şifa verilen kişi ve şifacıyı korumak adına, odadaya salınan hastalık enerjisini temizlemek için güçlendirilmiş örtü veya yeşim taşı kullanın. Bunu yaptığınızda, şifacı günün veya şifa seansının sonunda odayı temizlemek zorunda kalmaz.

Qi'ye Hafif Hafif Vurmak

Avcunuzu veya avuçlarınızı, içleri sorunlu alana bakacak şekilde bedenden 10-20 cm uzağa yerleştirin. Avuçlarınızı yavaş, orta hızda ve hızlı olarak 10 ila 50 defa hafifçe pat pat vurarak hareket ettirin.

Bu yöntem arta kalan sorunlu enerji alanını temizler ve sorunlu alana pozitif enerji doldurur.

Qi'yi Yönlendirmek

Avcunuzu veya avuçlarınızı bedenden 10-20 cm uzakta tutun ve bu seviyede yavaşça veya hızla hareket ettirin. Ellerinizi baştan ayaklara kadar hareket ettirin. Şifa verilen tansiyonu düşükse, ellerinizi ayaklardan başa doğru hareket ettirin. Bunu 1 ila 3 defa tekrarlayın.

Bu yöntemi kullanmanın amacı, yöntemin kişinin yaşam enerjisi alanının orta katmanını düzenlemesi ve böylece kişinin evrensel enerjisiyi daha iyi almasını sağlamasıdır. Bundan önce hangi yöntemleri kullanmış olursanız olun, şifa oturumunu bu yöntemle bitirmelisiniz.

Özet

Bu beş yöntem herhangi bir sorunu iyileştirmek için kullanılabilir. Sorun ne olursa olsun, yerini bildiğiniz sürece bu beş yöntemi yukarıda verilen sırada yapabilir ya da içlerinden sadece 2 veya 3 tanesini seçebilirsiniz. Dürüst ve içtensiniz, şaşırtıcı etki-lerle karşılaşabilirsiniz.

Şifa verme oturumuna başladığınızda evrensel mantrayı sürekli olarak söylemelisiniz. Rahatsız edici diğer düşüncelerden uzaklaşın ve sadece evrensel mantraya odaklanın. Evrensel mantranın işlevi, evrensel enerjiyle iletişim kurmak ve onu harekete geçirmektir. Mantrayı bir TV kanalının aktarma istasyonu olarak düşünürsek, avuçlarınız anten görevi görür. Avuçların aldığı evrensel enerji sorunlu enerji alanını yok eder ve şifa verilen kişinin enerjisini tazeler.

Şifa oturumu başlamadan önce, şifacı şifa verilecek kişiyi samimi bir şekilde önemsemeli, sevgi ve şefkat hissetmeli ve acıdan kurtarmak için yardımcı olmayı istemelidir. Birisini iyileştirmeyi ne kadar çok isterseniz, şifa etkileri o kadar iyi olacaktır.

Oturum sırasında, şifa arayan kişi mantrayı söylemez. O sadece tüm bedenini rahatlatmalı ve şifa enerjisini almalıdır.

9

Hastalıkları Aktarma ve Temizleme

Birçok şifa yöntemi hastalıkları tedavi etmekte etkilidir. Ancak çoğunluğu geçicidir, hastalığı bir süreliğine sadece bastırırlar. Sorunun köken nedenini tamamen ortadan kaldırmazlar. Dolayısıyla hastalık gelişmek için tekrar uygun koşullar bulduğunda, yeniden ortaya çıkar. Sonradan tekrarlayan hastalıklar daha ciddi ve ilk seferinden daha zor tedavi edilir durumda olurlar.

Emei Qigong'un Hastalıkları Aktarma ve Temizleme yöntemi, hastalıkları kökünden temizler, onları başka bir yere aktarır ve hastalıklı enerji bilgisini tamamen yok eder. Hastalıkları sadece bastıran yöntemlerden tamamen farklıdır.

Hastalıkları Aktarma ve Temizleme yöntemini ister tamamen kendi kendinize uygulayın ister bir enerji şifacısı size nasıl yapılacağını öğretsin, son derece akılcıca bir yöntemdir.

Bu yöntemdeki önemli nokta hastalıklı enerjinin nereye aktarılacağı ve aktarma sonrası hastalığın tamamen yok edildiğinden emin olunmasıdır. Bazı sorumsuz yöntemler hastalıklı enerjiyi doğaya, atmosfere, odadaki duvara, zemine, tavana, sandalyelere, masalara veya ağaçlara aktarır. Bu özensiz hareketler büyük zararlara yol açar.

Hastalıklı enerji şifa arayan kişinin evindeki bir duvara aktarılırsa, sadece kendisine değil, diğer aile bireyelerine de zarar vermeye devam eder. Hastalıklı enerji şifa odasının herhangi bir

köşesine veya uygulama sırasında odada bulunan herhangi bir nesneye aktarılırsa, şifacıya ve diğer insanlara da zarar verir. Bu nedenlerle kimi bilgili enerji şifacıları, her günkü şifa oturumlarının sonunda kirlenmiş, negatif ve hastalıklı enerjiyi ortamdan temizlemek için enerji temizleme prosedürleri uygular. Bunun için bu enerjileri kovmak adına adaçayı veya tütsü yakarlar.

Ne var ki bunun bazı dezavantajları vardır. Öncelikle negatif enerjiyi her gün veya her 3-5 günde bir temizlerseniz, hastalıklı enerji tamamen yok edilemez. Ortam sadece bir sonraki kişi tedavi edilene kadar temizlenir. Ancak bu durum şifacıya ayrı bir yük verir, her şifa uygulamasından sonra enerji temizleme prosedürlerini yerine getirmek zaman alıcı ve yorucu olabilir. Son olarak bazı hastaların tütsü ve dumana alerjisi de olabilir.

Enerji şifacısının değerli zamanını koruyarak negatif ve hastalıklı enerjiyi tamamen yok etmenin uygun bir yolu var mıdır?

Evet, bunun için güçlendirilmiş objeleri kullanabilirsiniz.

Güçlendirilmiş objeleri kullanma yöntemi yüzlerce fayda sağlarken tek bir zarar bile vermez. Yöntemi, ister hastalıkları aktarmak ve temizlemek, ister Evrensel Mantra Qi Aktarımı'nda enerjiyi yakalamak ve yönlendirmek için kullanın, negatif ve hastalıklı enerjiler güçlendirilmiş objelere aktarılır. Aktarımın hemen ardından bu negatif ve hastalıklı enerjiler, güçlendirilmiş objelerin güçlü enerjileri tarafından dağıtılır ve yok edilir. Negatif ve hastalıklı enerjinin küçük bir miktarı kaçsa bile, güçlendirilmiş nesnelere hâlâ odadaysa, güçlü enerjileri bu negatif ve hastalıklı enerjiyi temizlemeye ve yok etmeye devam edecektir. Ertesi gün odayı kullandığınızda, oda negatif ve hastalıklı enerjiden tamamen arınmış olacaktır. Ayrıca güçlendirilmiş objenin yaydığı pozitif enerji odanın her köşesine yerleşecektir.

Bu andan itibaren şifa arayan bir kişi ve bir enerji şifacısı olarak sadece kendinize değil diğerlerine karşı da sorumluluklarınız

var. Hastalıklı enerjiyi dikkatsizce veya serbestçe herhangi bir nesneye veya etrafınızdaki havaya aktarmayın. Her şey hastalıkları iyileştirebilir, aynı zamanda her şey hastalıklara da neden olabilir. Büyük oranda pozitif enerjiye sahip objeler hastalıkları iyileştirebilir, negatif ve hastalıklı enerjinin kirlettiği tüm sıradan nesnelere ise hastalıklara neden olabilir.

İnsanların enerji aktarımı yöntemleri veya geliştirme uygulamaları ile kendilerine şifa vererek sağlıklarını iyileştirmeleri yaygındır. Aynı zamanda aile bireyleri ve evcil hayvanları hastalandığında da bu yöntemleri kullanırlar.

Ama daha yaygın bir durum enerji şifacılarının diğerlerinin acılarını yok ederken, kendilerinin hasta olmasıdır. Ayrıca aile bireylerinin sağlıkları da bundan etkilenebilir. Bu insanlar diğerlerine yardım ettikleri için neden kendi sağlıklarının bozulduğunu veya aile bireylerinin yardım ettikleri insanlara benzer hastalık belirtileri yaşadıklarını anlayamazlar.

Bunun nedeni kendinize veya diğerlerine yardım etmenin yanlış olması değil, negatif ve hastalıklı enerjilere karşı etkili koruma eksikliğidir. Kendinize şifa verirken büyük miktarlarda negatif ve hastalıklı enerji etrafa yayılır ve bu enerjiler diğerlerine zarar verebilir. Ayrıca enerji şifacıları günlük hayatlarında negatif ve hastalıklı enerjilerle dolu bir ortamın içinde yer alırlar. Enerji şifacısı bu enerjilerden zarar görmeye kalmaz, bu enerjilerin taşıyıcısı da olur. Haliyle enerji şifacısı eve döndüğünde, bu enerjileri aileye yayan bir araç haline gelir.

Söylemeye gerek bile yok, negatif ve hastalıklı enerjileri dağıtmak ve yok etmek için güçlendirilmiş objeleri kullanmak çok önemlidir. Bu yöntemi uygularlarsa, ne şifa arayan kişi ne de enerji şifacısı az önce belirttiğimiz zararlı olayları yaşamaz. Enerji şifacısı olarak siz veya diğerleri bu negatif ve hastalıklı enerjilerden etkilenseniz bile, aşağıdaki yöntemi kullanarak hastalıkları

aktarabilir ve temizleyebilirsiniz. Bedeninizdeki ve çevrenizdeki negatif ve hastalıklı enerjileri dağıtmak, yok etmek ve dengelemek için bu yöntemi birkaç defa uygulayın.

Psikolojik Rahatsızlıkları ve Duygusal Çalkantıları Aktarmak ve Temizlemek

- 1) İlk olarak güçlendirilmiş örtüyü ayakta durduğunuzda göbek deliği seviyenize gelecek şekilde duvara veya bir sandalyenin arkasına asın. Eğer bir güçlendirilmiş yeşim taşınız varsa, örtünün etkisizleştirici gücünü artırmak için altına yerleştirin. Sadece güçlendirilmiş yeşim taşınız veya güçlendirilmiş örtünüz varsa, tek başına onu da kullanabilirsiniz.
- 2) Güçlendirilmiş örtü veya yeşim taşına bakarak, 1-2 metre uzaklıkta, ayaklarınızı omuz genişliğinizden biraz fazla açarak ayakta durun. Dizlerinizi ata biner pozisyonda hafifçe bükün.
- 3) Burnunuzdan nefes alın. Aynı anda ellerinizi bedeninizin iki yanından yukarı kaldırın. Ellerinizi kaldırırken tüm yaşamınızın duygusal enerjilerini düşünün -dört tip ağgözlüğe ait duygular, inatçılık, nefret, öfke, korku, kıskançlık, şüphe, depresyon, endişe, üzüntü, şok ve kendini küçük görme gibi enerjiler-. Bu duygusal enerjileri ellerinizde ve ardından avuçlarınızda toplayın. Ellerinizi kaldırırken, bu enerjilerin hepsini önce sol, sonra sağ veya önce sağ, sonra sol (sırası önemli değildir) avcunuzdan güçlendirilmiş örtüye veya yeşim taşına doğru atın.

Avuçlarınızı güçlendirilmiş objelere doğru, sanki onlara vuruyormuş gibi çevirin ve itin. Burun ve ağzınızdan birlikte nefes verin ve şu seslerden birini çıkarın:

- Fiziksel ya da psikolojik ajitasyon (uyarılma) enerjisini aktarmak için “Deng” veya “Ha” sesi çıkarın.
- Öfkenin enerjisini aktarmak için, “Ge” sesini çıkarın.
- Üzüntü ve depresyon enerjisini aktarmak için, “Shang” sesini çıkarın.
- Endişe enerjisini aktarmak için, “Gong” sesini çıkarın.
- Korku veya şok enerjisini aktarmak için, “Hei” sesini çıkarın.
- Dört tip açgözlülük, inatçılık, iğrenme, nefret, kıskançlık veya şüphe enerjisini aktarmak için, “Hai” sesini çıkarın.*

Tekrar eden bir biçimde ellerinizi kaldırarak ve avuçlarınızı güçlendirilmiş objelere doğru iterek duyguların enerjilerini atın ve aktarın. Bunu hızlı veya yavaş, güçlü veya sakin yapabilirsiniz. Ancak avuçlarınızı güçlendirilmiş objelere yönelttiğiniz her bir an, belirtilen sesleri çıkarmalı ve duygusal ve psikolojik enerjileri avuçlarınızdan atmak için zihin niyetinizi kullanmalısınız.

Deneyimlerime ve gözlemlerime dayanarak çoğu kişinin yavaş hız ve hafif güçle başladığını söyleyebilirim. Duygusal enerji doruğa ulaştığında, avuçlar hareket ettikçe doğal olarak hız ve güç toplayacaktır ve birbiri ardına bunu güçlendirilmiş objelere gönderecektir.

Her defasında burnunuzdan nefes alın ve ağızınızla birlikte burnunuzdan nefes verirken sesleri çıkararak 5 ila 10 vuruş yapın. İşlemi bu şekilde devam ettirin. Nefes alırken enerjiyi avuçlara yönlendirmek için zihin gücünü kullanın.

- 4) Uygulamayı herhangi bir zaman bitirebilirsiniz. Avuçlarınızı hızlı veya yavaşça hareket ettirirken, kapanış uygulamanızı yapabilirsiniz.

* Seslerin telaffuzları için Bölüm V-2 “Emei Kutsal Şifa Sesleri”ne bakabilirsiniz.

Kapanış oldukça basittir. 2 ila 5 dakika boyunca normal bir biçimde yürüyün. Bu yürüyüş 5 ila 30 dakikalık bir oturumu kapatacaktır.

- 5) Bunun yeterli olmadığını hissederseniz ve daha fazla duygusal enerji atmak isterseniz, aynı yöntemleri kullanarak bir başka uygulama seansı yapabilirsiniz.

İster bir, ister iki seans yapın, mutlaka her bir uygulamadan sonra 2 ila 5 dakika yürüyerek seansı kapatın.

Fizyolojik Hastalıkları Aktarmak ve Temizlemek

- 1) İlk olarak güçlendirilmiş örtüyü ayakta durduğunuzda göbük deliği seviyenize gelecek şekilde duvara veya bir sandalyenin arkasına asın. Eğer bir güçlendirilmiş yeşim taşınız varsa, örtünün etkisizleştirici gücünü artırmak için altına yerleştirin. Sadece güçlendirilmiş yeşim taşınız veya güçlendirilmiş örtünüz varsa, tek başına onu da kullanabilirsiniz.
- 2) Güçlendirilmiş örtü veya yeşim taşına bakarak, 1-2 metre uzaklıkta, ayaklarınızı omuz genişliğinizden biraz fazla açarak ayakta durun. Dizlerinizi ata biner pozisyonda hafifçe bükün.

Burnunuzdan nefes alın. Aynı anda ellerinizi bedeninizin iki yanından yukarı kaldırın. Ellerinizi kaldırırken hastalıkların ellerinizden aktığını düşünün. Burnunuzla ağzınızdan birlikte nefes verin, önce sağ, sonra sol veya önce sol, sonra sağ (sırası önemli değildir) avcunuzu güçlendirilmiş örtüye veya yeşim taşına doğru çevirip vurun.

Avuçlarınızı güçlendirilmiş objelere doğru yönlendirirken aşağıdakilerden uygun olan sesi çıkarın.

- Kalp, kan ve incebağırsak hastalıklarını aktarmak için, “Deng” veya “Ha” sesini çıkarın.
- Karaciğer, safrakesesi ve tendon hastalıklarını aktarmak için, “Ge” sesini çıkarın.

- Akciğer, kalınbağırsak, kolon ve cilt hastalıklarını aktarmak için, “Shang” sesini çıkarın.
- Dalak, pankreas, mide veya kas hastalıklarını aktarmak için, “Gong” sesini çıkarın.
- Böbrek, mesane, prostat bezi, cinsel organlar ve kemik hastalıklarını aktarmak için “Hei” sesini çıkarın.
- Göğüsteki problemler, kronik yorgunluk sendromu, yüksek tansiyon, düşük tansiyon, baş dönmesi ve baş ağrısı veya yukarıda belirtilen kategorilerden hangisine dahil olduğunu bilmediğiniz diğer tüm hastalıkları aktarmak için, “Hai” sesini çıkarın.

Fizyolojik hastalıklar, özellikle kanser, şeker hastalığı, gastro-nomik rahatsızlıklar, kronik yorgunluk sendromu, kan sorunları ve tiroit ile ilgili sorunlar, önceki duygulardan kaynaklanan psikolojik hasarla yakından ilişkilidir. Dolayısıyla kişi her ikisini, yani hem psikolojik hem de fizyolojik hastalıkları aktarma çalışmalarını beraber yapmalıdır. İlk olarak bir uygulama boyunca fizyolojik hastalık aktarımı, ardından da bir başka uygulamada psikolojik rahatsızlıkların aktarılması yapılmalıdır. Yöntemleri ve sesleri belirtildiği gibi kullanmalısınız.

Hem duygusal hem de fiziksel hastalık ve rahatsızlıklara sahip kişiler bu iki uygulamayı birleştirebilirler.

Avuçlardaki enerjiyi güçlendirilmiş objelere doğru gönderme, vurma ve aktarma uygulamasını tekrarlayın. Hareket hızınız hızlı ya da yavaş, ne olursa olsun fiziksel hastalığı güçlendirilmiş örtüye veya yeşim taşına yönlendirmek için her defasında zihin niyetinizi kullanın.

Deneyim ve gözlemlerime dayanarak fiziksel olarak zayıf kişilerin veya yeni başlayanların yavaş hız ve hafif güçle başladığını söyleyebilirim. Beden güçlendikçe veya uygulama yaptıkça, zaman

içinde hareketler devamlı ve kuvvetli hale gelecek, avuçlar birbirini takip ederek güçlendirilmiş objelere doğru aktarım yapacaktır.

Her defasında burnunuzdan nefes alın, burnunuz ve ağzınızdan aynı anda nefes verin ve güçlendirilmiş objelere 5 ila 10 vuruş gönderirken sesleri çıkarın. Ardından tekrar nefes alın ve aynen tekrarlayın. Nefes alma ve zihin niyeti belirtildiği gibi devam etmelidir.

- 4) Uygulamayı herhangi bir zaman bitirebilirsiniz. Avuçlarınızı hızlı veya yavaşça hareket ettirirken kapanış uygulamanızı yapabilirsiniz.

Kapanış oldukça basittir. 2 ila 5 dakika boyunca normal bir biçimde yürüyün. Bu yürüyüş, 5 ila 30 dakikalık bir oturumu kapatacaktır.

- 5) Bunun yeterli olmadığını hissederseniz ve daha fazla fiziksel hastalık atmak isterseniz, aynı yöntemleri kullanarak bir başka uygulama seansı yapabilirsiniz.

İster bir ister iki seans yapın, mutlaka her bir uygulamadan sonra 2 ila 5 dakika yürüyerek seansı kapatın.

Negatif ve Hastalıklı Enerjiyi Aktarmak ve Temizlemek

Bu yöntem enerji şifacıları ve negatif veya hastalıklı enerjiler, bilinmeyen hastalıklar veya önceki yaşamların karmasından gelen hastalıklardan etkilenen kişiler içindir.

- 1) İlk olarak güçlendirilmiş örtüyü ayakta durduğunuzda göbek deliği seviyenize gelecek şekilde duvara veya bir sandalyenin arkasına asın. Eğer bir güçlendirilmiş yeşim taşınız varsa, örtünün etkisizleştirici gücünü artırmak için altına yerleştirin. Sadece güçlendirilmiş yeşim taşınız veya güçlendirilmiş örtünüz varsa, tek başına onu da kullanabilirsiniz.

- 2) Güçlendirilmiş örtüye veya yeşim taşına bakarak 1-2 metre uzaklıkta, ayaklarınızı omuz genişliğinizden biraz fazla açarak ayakta durun. Dizlerinizi ata biner pozisyonda hafifçe bükün.
- 3) Burnunuzdan nefes alın. Aynı anda ellerinizi bedeninizin iki yanından yukarı kaldırın. Ellerinizi kaldırırken, negatif veya hastalıklı enerjilerinizin, bilinmeyen hastalıklarınızın veya önceki yaşamların karmasından gelen hastalıklarınızın ellerinizden aktığını düşünün. Burnunuzdan ve ağızınızdan birlikte nefes verin, önce sağ, sonra sol veya önce sol, sonra sağ (sırası önemli değildir) avcunuzu, güçlendirilmiş örtüye veya yeşim taşına doğru yönlendirin.

Avuçlarınızı çevirip dışarı doğru vururken, burnunuz ve ağızınızdan birlikte nefes verin ve evrensel mantra seslerini çıkarın. Her bir vuruş için “Ah”tan başlayıp, “Hong”a kadar devam edin.

İlk vuruşla birlikte çıkarılacak ses “Ah”tır. İkinci vuruşta “Me,” üçüncü vuruşta “Dee,” dördüncüde “Lee,” beşincide “Gong,” altıncıda “Djen,” yedincide “Hong” sesini çıkarın. Sekizinci vuruşta tekrar “Ah”tan başlayın.* Bunu sürekli bir biçimde tekrar edin.

Avuçlarındaki enerjiyi güçlendirilmiş objelere doğru gönderin, vurun ve aktarın. Bunu hızlı veya yavaş, güçlü bir biçimde veya sakince yapabilirsiniz. Her defasında ilgili negatif ve hastalıklı enerjileri, kötü karmayı ve benzerlerini, mantra sesi çıkarırken güçlendirilmiş örtüye ve/veya yeşim taşına yönlendirmek için zihin niyetini kullanın.

Deneyimlerime ve gözlemlerime dayanarak yeni başlayanların yavaş ve güçsüz olduğunu söyleyebilirim. Atılan negatif ve hastalıklı enerjiler doruğa ulaştığında, hareketler doğal olarak hızlı

* Evrensel Mantra'nın telaffuzu için Bölüm VII-8 “Evrensel Mantra Qi Aktarımı”na bakabilirsiniz.

ve güçlü olacak, avuçlar birbirini takip ederek güçlendirilmiş objelere doğru aktarım yapacaktır.

Her defasında burnunuzdan nefes alın, burnunuz ve ağzınızdan aynı anda nefes verin ve güçlendirilmiş objelere 5 ila 10 vuruş gönderirken mantra seslerini çıkarın. Ardından tekrar nefes alın ve aynen tekrarlayın. Nefes alma ve zihin niyeti belirtildiği gibi devam etmelidir.

- 4) Uygulamayı herhangi bir zaman bitirebilirsiniz. Avuçlarınızı hızlı veya yavaşça hareket ettirirken kapanış uygulamanızı yapabilirsiniz.

Kapanış oldukça basittir. 2 ila 5 dakika boyunca normal bir biçimde yürüyün. Bu yürüyüş 5 ila 30 dakikalık bir uygulamayı kapatacaktır.

- 5) Bunun yeterli olmadığını hissederseniz ve daha fazla atmak isterseniz, aynı yöntemleri kullanarak bir başka uygulama seansı yapabilirsiniz.

İster bir ister iki seans yapın, mutlaka her bir uygulamadan sonra 2 ila 5 dakika yürüyerek seansı kapatın.

Ek 1

Sıkça Sorulan Sorular

1. “Emei Qigong” adı nereden geliyor?

Emei Qigong, Çin'in Sichuan Bölgesi'ndeki Emei Dağı'nda doğmuştur. Ayrıntılar için Bölüm I-1 “Emei Qigong'un Kısa Tarihçesi”ni inceleyin.

2. Uygulama sırasında oluşan doğal enerji alışverişi ile özel enerji toplama yöntemi arasındaki farklar nelerdir?

Bu soruyu cevaplamadan önce bedende çalışan iki sistem olduğunu belirtmemiz gerek. Bunlardan biri açık sistem, diğeriye kapalı sistemdir. Açık sistemin işlevleri öncelikle evren ile insan bedeni arasındaki doğal enerji alışverişini kontrol etmek, ayrıca negatif enerjiyi insan bedeninden atmaktır.

Kapalı sistemin işlevleriye pozitif enerjinin bedenden çıkmasını engellemek ve bedeni dışarıdan gelebilecek negatif enerjilere karşı daha dirençli kılmak için kuvvetlendirmektir. Açık sistem, kapalı sistemi yönlendirir ve kontrol eder. Sağlıklı insanlarda bu iki sistem genellikle denge içindedir. Buna “normal” durum denir.

Qigong uygulamanın esas amaçlarından biri, bu normalliği kuvvetlendirmek ve artırmaktır. Doğru duruşlar, nefes alma, seslendirmeler, zihin niyetleri, vb. ile uygulama yaptığınızda, insan

bedeninin açık ve kapalı sistemleri farklı derecelere ilerler. Bu iki sistem uzun süreli qigong uygulaması sonunda “normal”den “normal üstü”ne doğru gelişir. İnsanlar, normalin ötesindeki bu hal için “sağlam” ve “kuvvetli” terimlerini kullanırlar.

Çoğu insanın sağlığı çok iyi olmadığı için, insan bedeninin iki sistemi dengesini kaybeder. Bu yolla normallik maraziye ve hastalığa dönüşür. Bu dengesizlik büyük veya küçük olabilir. Birisinin ciddi bir hastalığı olduğunda, beden dengesini kaybeder. Buna karşılık, bu dengesizlik hastalığı artırır. Dengelenmez ve kısır bir döngüye dönüşürse, bedeni iyileştirmek asla mümkün olmaz.

Açık sistem çok açık olduğunda kapalı sistem zayıflar ve insan bedeni ile evrensel enerji arasındaki alışveriş aksar. Bedene çok fazla evrensel enerji girmesi, doğru düzgün sindiremiyor durumdayken çok fazla yemek yemeye benzer. Bedene zarar verir. Ayrıca kapalı sistemin kuvveti yeterli olmadığına, beden büyük miktarda doğum öncesi enerji kaybeder ve dış negatif enerjilerin girişi kolaylaşır. Pozitif enerjiden çok negatif enerji olduğunda tüm hastalıklar oluşur.

Ayrıca açık sistem çok açık olduğunda, dağılan iç negatif enerji miktarı da artar. Bu faydalıymış gibi görünebilir. Ne var ki bu dağılmanın oranı, iç doğum öncesi enerjinin kaybolmasının hız ve ölçüsüne asla yetişemez ve böylece negatif enerjiler bedene girer.

Aksine açık sistem yeterince açık olmadığına, kapalı sistem kuvvetlenir. İnsan ile evrensel enerji arasındaki alışveriş normal veya doğal değildir. Bedene çok az evrensel enerji girmesi, açlık veya yetersiz beslenmeyle benzer etkiye sahiptir.

Kapalı sistem çok kapalı olduğunda, iç pozitif enerjinin dışarı sızmasına engel olur ve dış negatif enerjilerin girişini zorlaştırır. Ancak bu sadece mevcut doğum öncesi enerjii korur; girmesine izin verilen küçük miktardaki pozitif dış enerji yeterli değildir. Bu,

idareli olmayı bilen, ancak çalışkan/üretken olmayı bilmeyen birinin durumuna benzer. Varlık ve zenginlik takviye edilmedikçe kolayca bitip tükenir. Üstelik aşırı derecede kapalı bir sistem korumayı kuvvetlendirirse de iç negatif enerjinin dağıtılması yeteneğini zayıflatır. Bedenin ürettiği iç negatif enerji kolayca atılamaz ve her tür fiziksel hastalığa neden olur.

Kişinin bir sağlık sorunu olduğunda, bu çok küçük bir sorun bile olsa, sorunun ilk göstergesi olarak açık sistem kuvvet kaybeder ve kapalı sistem üstün gelmeye başlar. Böylece evrensel enerji bedene uygun bir oranda giremez ve iç negatif enerji iyi bir biçimde dağıtılmaz. Bu bedenin doğum öncesi enerjisini daha da zayıflatır ve negatif enerjiiyi oldukça kuvvetlendirir. Bu durumdaki bir beden çok daha sağlıksız olur.

Bunu gidermek için Wuji Gong'u tasarladım. Böylece kişi formu uygularken, küçük miktarda gök ve yer enerjisi toplar. Bu, açık sistemin işlevlerini uyarır ve harekete geçirir. Bu enerjileri az miktarda da olsa toplamak iki büyük sistemi dengelemeye yardımcı olur.

Diğer taraftan enerji toplamada uzman olan qigong yöntemlerinin ana özelliği dış enerjiiyi kullanmaya dayanmalarındır. Gök, yer, güneş, ay, dağ, nehir, bitkiler veya hayvanlardan büyük miktarda enerji toplamak için özel bir yöntem kullanırlar.

Genellikle, enerji toplamada uzmanlaşmış yöntemlerin uygulayıcıları, evrensel enerjinin oldukça fazla miktarda olduğunu ve bitip tükenmez olduğunu söylerler. İstedığınız kadar, istediğiniz zaman, istediğiniz gibi toplayabileceğinizi ve istediğiniz gibi kullanabileceğinize inanırlar.

Aslında evrensel enerji evrendeki tüm şeylerin doğal birikiminden kaynaklanır. İnsanların aktiviteleri seviyesinde, dünyadaki her insan her gün enerji toplar ve yine de fazla fazla evrensel enerji

vardır. Ancak göz ardı etmememiz gereken bir etmen vardır: İnsan bedeninin açılan ve kapanan sistemlerinin dengelenmesi.

Evrensel enerjinin aşırısı sorunlara yol açar. Çok fazla evrensel enerji toplamak çok kolaydır ve bu uygulamalar sadece bir noktayı açmaya dayanır. Bunu uzun süre boyunca yaparsanız, nokta çok sık ve çok uzun süre boyunca açılmış olur. Bu şekilde uygulama yapmaya devam etmeniz durumunda, bu noktanın otomatik işlevi daha fazla açılmak ve daha az kapanmak olacaktır. Bu olursa, sonunda nokta açılır ve bir daha kapanmaz. Bu durumda, bedendeki sağlıklı enerji herhangi bir zaman kolayca dağılacak ve dış negatif enerji kolayca içeri girecektir. Sonucunda çok az sağlıklı enerji, çok fazla negatif enerji durumu gerçekleşir.

Düşünülmesi gereken bir nokta daha vardır. Bazı uygulamaların topladığı enerji, yaşayan bitki ve hayvanların enerjisidir. Bu bir tür cinayettir. Bitkilerin ve hayvanların enerjilerini toplamak, bilinçli yapılan bir toplamadır ve uygulama sırasında canlıları öldürmek anlamına gelir. Bu bir erdem kaybıdır ve negatif karmayı artırır. Bunu yapan insanlar kendilerine kötü karma yaratırlar.

Doğal enerji alışverişi farklıdır. Uygulama sırasında insan ve evren doğal olarak enerji alışverişinde bulunmaktadır. Bir insanın enerjisi evrenin, bitkilerin ve hayvanların enerjilerine fayda sağlarsa, bu erdemi artırır. Erdemi artırmak negatif karmayı azaltır.

Tüm bu nedenlerle, bu soru hakkında düşünürken aklımızda tutmamız gereken iki kavram olmalıdır. “Doğal enerji alışverişi” ve “enerji toplamada uzmanlaşmak.” Bu iki kavramın çok farklı anlam ve etkileri vardır.

3. Her gün gıdalar ile besleniyoruz, bu öldürme olarak sayılır mı?

Bu soru başka bir boyut içermektedir. Cevaplamadan önce bir önceki sorunun gerçek anlamını açıklamak istiyorum. Sadece

bitki ve hayvanların enerjilerini özellikle ve bilerek toplamak öldürme olarak kabul edilir. Evren, gökkubbe ve tüm şeylerin kendilerini yaratma ve koruma konusunda doğal bir işlevi vardır. Bu işlevin bilinci yoktur, aynı zamanda bir eğitim ya da teori de gerektirmez. Hayatta kalma içgüdüleriyle doğal olarak gerçekleşir ve her şeye fayda sağlar.

Kendi kendini yaratma ve koruma, beslenme zincirinde farklı hiyerarşik seviyelerde kendini gösterir. Kimin kim tarafından kullanıldığını ve kimin kime hizmet ettiğini iyi anlamalıyız.

“İnsanoğlu her şeyin en üst seviyesindedir,” diyoruz. Ancak bu bağlamda baktığımızda, “her şey” sadece insanoğlunun sahip olduğundan daha alt seviyedeki yaşam fenomenine sahip şeyleri içerir.

Duyusal ve duyarlı yeteneklerin dereceleri canlı ve cansız varlıkların arasındaki sınırı belirler. Bu dereceler, bu varlıklar arasındaki farkı daha kolay anlaşılabilir kılar. Ancak dünya uzayında, canlı ve cansız varlıklar birbirlerine karışır ve bir olurlar. Cansız bir varlık canlı varlıkları içerir ve canlı bir varlık cansız varlıkları içerir.

Örneğin bir kum tanesi cansız bir varlıktır. Kum tanesinin içine su, altın, demir ve diğer mineraller, yani cansız varlıklar bulunur. Ancak kum tanesi aynı zamanda birçok mikrop da içerir ve mikroplar canlıdır. Birçok cansız varlık mikropların içinde ve dışına yapışır, bu böyle sürer gider. Yani, bir hücrenin partikülleri perspektifinin yanı sıra mikro kozmik bakış açısından da bakmak gerekirse, canlı ve cansız varlıkların bu tür karışımı ve birleşimi, hücreleri ve partikülleri beş elementin statüsüne getirir. Küçük bir kum tanesinin içinde 100.000.000 gökkubbenin dünyası yaşam bulur.

İnsanoğlu, yaşamın en alt katmanındaki gelişmiş yaşam formudur. Tüm canlı bitkiler sadece insanoğluna hizmet edebilir. Alt

yaşam formlarının üst yaşam formlarına hizmet etmesi, tüm şeylerin kendi kendilerini yaratmalarının ve korumalarının doğal işlevidir.

Bu işlev evrensel kural altında bir prensiptir ve kimse bunun doğasını değiştiremez. İnsanoğlunun bu yaşam katmanının en üstünde olduğunun düşünülmesi de bu prensip altında yer alır.

Ancak sona gelen çağın bu zamanlarında, insanoğlu bu katmandaki tüm şeyler arasında en üstte oluşunu kötüye kullanmaktadır. Mevkilerinin onlara her şeyi istedikleri gibi alma ve kullanma hakkı verdiği inancıyla. Bu tür açgözlü kalbin eylemlerinin sonucu, evrenin doğal kanununun yıkılması ve doğanın ekolojik dengesinin bozulmasıdır.

Öğretmeye başladığım günden beri bu konuda konuştum ve ekledim: “Dünyadaki her şeyin zekâsı vardır.” Kendi kendini yaratma ve korumanın doğal işlevine saygı duymalı ve itaat etmeli ve aynı zamanda her şeyi beslemeliyiz. Hayvanların ve bitkilerin bazı işlevleri insanlarınkilerden daha gelişmiştir ve ömürleri de daha uzundur. İnsandan daha gelişmiş olanların adına, “insan her şeyin en üstündedir” fikrine dayanan kötü niyetli eylemlerimizi iyileştirmek ve düzeltmek için, biz insanlar tüm şeylerin zekâlarını öğrenmeli ve anlamalıyız.

Ancak soruya geri dönersek: İnsan yaşamının devamlılığı için insanlar yer’in beş tadını yemeli ve gök’ün beş enerjisini solmalıdır, aksi takdirde yaşamlarını sürdüremezler. Bu gereklilik, kendi kendini yaratma ve korumanın doğal işlevleri içindedir. Meyveler, sebzeler ve tahıllar canlı varlıklardan toplanır ve hasat edilir. Her gün içtiğimiz suda ve içimize çektiğimiz havada milyarlarca mikroorganizma bulunur. Tüm bunları bir tür öldürme olarak düşünüyorsanız, öldürme kavramını gerçekten anlayamamışsınızdır.

Bu nedenle insanoğlunun yaşamda kalması evrenin kendi kendini yaratma ve koruma doğal kanunu için gereklidir. Yani yiyecekleri yeme davranışı öldürme olarak adlandırılmaz.

4. Et yemek öldürme sayılır mı? Et yemek iyi midir, kötü müdür?

Bir hayvanı kendi ellerinizle kesmediğiniz sürece et yemeyi öldürme olarak görmüyorum. Et yemek alışkanlıkla oluşturulmuş bir şey değildir. İnsan ırkı en eski zamanlardan günümüze et, meyve, sebze ve tahıl yiyerek ulaşabilmiştir. Bu nedenle günümüzde bazıları için et yemeden yaşamak oldukça zordur.

Beslenme düzeninizde et varsa ve etin lezzetli olduğunu hissediyorsanız, et sizin için ihtiyaç duyduğunuz diğer besinlerden biridir. Geliştirmeniz daha yüksek bir seviye ve kapasiteye geldi ve bedeniniz et yemenin o kadar da hoş bir şey olmadığını hissettiği veya kendinizi rahatsız hissettiğiniz arındırılmış hale ulaştıysanız et yemeyi bırakabilirsiniz. Ancak normal insanların ve genel geliştircilerin et yemeyi zorla bırakmaları iyi değildir.

Et yemek dolaylı olarak diğer birilerini öldürmek için teşvik eder. Bunun yanı sıra, yüksek geliştirmenin mahir seviyesine göre bir bakış açısıyla hayvanların açgözlü arzuları ve nefretleri gidererek çoğalır ve kalplerini arındırmak için kendilerini inceleme yeteneğine sahip değillerdir. Ayrıca kesilirlerken üzüntüleri ve nefretleri birden artar ve etleri bu yüzden bu tür enerjilerle dolar. Bir geliştircinin amacı açgözlülüğü, nefret ve akılsızlığı yok etmektir. Et yemekten kaçınmak bu anlamda büyük faydalar sağlayabilir.

5. Düzgün diyet ile qigong uygulaması arasındaki ilişki nedir?

Özellikle sağlık ve qigong uygulaması üzerindeki etkileri söz konusu olduğunda, hangi tür yiyeceklerin uygun olduğunu ve hangilerinden kaçınılması gerektiğini birkaç kelimeyle anlatmak imkânsızdır.

6. Köpekler insanların dostudur. Dost oldukları için insanlarla aynı seviyede mi yer alırlar? Eğer değilse, seviyeler nasıl ayrılır?

Bu cevap kısa bir şekilde veya uzun uzun cevaplanabilir. Kısaca söylemek gerekirse, köpeklerle aynı seviyede değiliz. Uzun uzun açıklamak için, öncelikle bunu iki yönden düşünmemiz gerekir.

İlk olarak yaşam sürekli ilerlemektedir. Başka bir deyişle, göç döngüsünün içindeki yaşam sürekli dönmektedir. Evrendeki tüm canlılar bu döngünün yani yaşamın sürekli ilerleyen hareketinin çalkantılı akıntısının parçalarıdır. Yaşam ve ölüm sonsuza kadar durmadan devam eder. Ölüm doğumdan sonra gelir, doğum da ölümden. Bu akış içinde sabit bir, asil, değersiz, zengin, fakir, güçlü, zayıf, yüksek veya alçak kavramı ve değişmeyen bir ilişki yoktur. Her şey sürekli yuvarlanmakta ve değişmektedir.

Göç döngüsünün içindeki dünyevi yaşam üç seviyeye ayrılır. Bunlar arzu, madde ve madde dışı boyutlardır.

Arzu boyutundaki yaşam formları cinsellik ve yemek isterler. Bu boyut ayrıca beş alem içerir:

- Arzu boyutundaki insanlar ve altı seviye.
- Tüm türlerden hayvanlar, böcekler ve mikroorganizmalar.
- Açlık ve susuzluk çeken yaşam formları. Buna kötü kaliteli enerji varlıkları da dahildir.
- Beden ve zihin acıları çeken yaşam formları. Bu varlıkların belirli bir uzayı yoktur.
- Yaşamlarının bağlı olduğu uzay.

Madde boyutu, arzu boyutunun üzerindedir ve on yedi seviyeye ayrılmıştır. Bu boyuttaki yaşam formları gelişmiştir ve yaşamlarını sürdürmek için kendi kendini yaratma ve koruma Chan (Zen) geliştirmesini kullanırlar. Ulaştıkları seviyede cinsellik ve

yiyecek için arzu yoktur. Bedenleri olağanüstü derecede geniş ve ışıkla doludur, ve ayırt edici yeteneklere sahiptirler.

Madde dışı boyut ise madde boyutunun üzerindedir. Bu boyuttaki yaşam formları bilinçlidir, ancak görünür bir fiziksel bedenleri bulunmaz. Bu dünyevi dünyadaki Chan (Zen)'in en üst aleminde yer alırlar ve bu alem dört seviyeye ayrılır.

İnsanlar arzu boyutunun en üst seviyesinde bulunurlar. Tüm hayvan, bitki ve mikroorganizma türleri ise daha alt seviyededir. Bu nedenle köpek insanın dostu olsa da aynı seviyede değildir.

Bu üç boyut, durmadan dönen bir tekerlek gibi sürekli olarak birbirini içine geç eder ve döner. Bu üç boyuttaki yaşam formları, tekerlekteki vidalar gibidir, yerleri sürekli değişir, bazen yukarıdadırlar, bazen aşağıda.

7. Arzu, açgözlülük ve istek arasındaki farklar nelerdir?

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, insan arzu boyutunda bir yaşam formudur. Bu boyuttaki formların özelliği, arzunun yaşamları boyunca tüm eylemleri için bir yol gösterici olmasıdır.

Kabaca konuşursak, arzu ikiye ayrılabilir; temel içgüdüsel arzu ve altı kökten gelen arzu.

Temel içgüdüsel arzu insanların iki doğal içgüdülerini açıklar; yiyecek ve cinsellik. Bu içgüdüler, fikirler, eğitim ve bilincin ait dış çevresine bağlantılı değildir.

Yeni doğan bir bebek annesinin sütünü emmek için ağzını nasıl açacağını bilir. Henüz bir yetişkin olmasa da gizli veya görünür cinsellik arzusuna çoktan sahiptir. Bu iki doğum öncesi içgüdü, tıpkı bedenin kan dolaşımı ile doğması gibi, yaşamla yakından ilişkilidir.

Yiyecek hayatta kalmak için vazgeçilmezdir. Cinsellik ise gelecek nesilleri oluşturmak içgüdüdür. Bu nedenle yeni doğan

bir bebeği memeyi nasıl emeceği konusunda eğitmek gerekmez. İnsanlar olgunlaşma sürecinde farklı fiziksel özellikler geliştirirler, böylece iştahları da farklılık gösterir. İnsanlar genellikle iyi, kötü veya aşırı iştahın fiziksel durumun bir karşılığı olduğunu söylerler.

Cinsellik arzusu ile yiyecek arzusu arasındaki fark, insanların olgunlaştıkça cinselliğe olan arzularının artmasıdır. Yemekte olduğu gibi, cinsel birleşmenin de öğretilmesi gerekmez.

Altı kökten gelen arzu “altı kök”ten kaynaklanır. Bunlar gözler, kulaklar, burun, dil, beden ve zihindir. Temel içgüdüsel arzulardan farklıdır, çünkü yaşamı sürdürmek veya üremek için gerekli değillerdir. Yerine, “buna” sahipken “şuna” da sahip olma arzusu, duyu ve bilinç yoluyla hissetme, ayırt etme ve filtreleme tarafından üretilir.

Kişi büyüdükçe, iki tür arzu birbirine karışır ve milyonlarca arzuya dönüşür. En tipik olanları şöret, sevgi, para ve güç açgözlülüğu olarak özetlenebilir.

Özellikle açıklamak istediğim bir nokta var: Sevgi açgözlülüğu temel içgüdüünün tohumudur ve altı kökten gelen arzunun içinde gizlidir. Sevgi açgözlülüğu kişinin kendine karşı olduğunda, bu inatçı bir biçimde sevgiyi aramaya dönüşür. Diğerleri için olduğundaysa bu, şefkat ve iyiliğin göstergesidir. Bunun için, sevgi için açgözlülük cinsel arzuyla ilişkilidir ve insanın değişmez doğasının bir parçasıdır. Örneğin bir annenin sevgisi sonsuzdur; anne bir insanın sevgisi değişmez ve muhteşemdir. Anne bu sevgiyi çıkar gütmekten verir. Ancak bu sevgi için gerekli bir önkoşul vardır; bu sevgi kişi anne olduktan sonra ortaya çıkar. Ayrıca annenin sevgisi en yakın kan bağı olan çocukla sınırlıdır ve böylece evrensel sevgiden farklıdır. Evrensel sevgi, yakınlık ve kan bağı sınırlaması olmayan, sınırsız bir sevgidir.

Bu nedenle sevgi arzusu yiyecek ve cinsellik için temel içgüdüsel arzulardan farklıdır. Temel içgüdüsel arzu ile altı kökten gelen arzunun karışımıyla oluşur.

Temel içgüdüsel arzular ve altı kökten gelen arzular, insanların normal fizyolojik ve psikolojik yönleridir. Bu iki tür arzu medeniyeti ve insanoğlunun sosyal gelişimini yükseltmiştir, bu yüzden hangi seviyeden olursa olsun dünyevi birinin bu arzuları eleştirmesine neden yoktur.

Ne var ki arzuların genellikle sınırsızca yayılma eğilimleri vardır. Sonuç olarak normal arzudan kademeli olarak veya birden açgözlülüğe dönüşebilirler. Bir şeyi elde etmek için duyulan her doyumsuz şehvet bazen açgözlülüğe dönüşür, aksi takdirde arzu seviyesinde kalacaktır.

Dilek ise arzudan farklıdır. Dilek dileme psikolojik bir ihtiyaçtır ve yaşam tecrübesi ile birikir. Kişinin düşüncesi, kavramları, ahlakı, bilgisi ve bilinci tarafından etkilenir ve kontrol edilir. Örneğin bir bebeğin istek ve düşünce eylemleri arzudan bağımsızdır. Bir bebekten bir dilekte bulunmasını isteyebilir misiniz? Bu gerçekten komik olurdu.

Dilek dilemek sizin için iyidir, ancak yine de bir sınırı vardır. İnsanlar fazlasıyla bencil olduklarında, dileğin gerçekleşme sürecinde bilerek veya bilmeyerek başkalarına zarar verebilirler. Yani dilek de açgözlülüğe dönüşebilir.

İster arzu, açgözlülük veya dilek olsun, nihai bir analizde tüm bunlar kalpten gelmektedir. Bu nedenle, normal arzuları korumak, açgözlülüğü bastırıp yok etmek ve kendimizle diğerleri için faydalı dilekler geliştirmek için, öncelikle kalbimizi geliştirmeliyiz. Aksi takdirde kendimizi kökten ayıramayız.

8. Anlayış, tolerans ve bağışlayıcılık arasındaki farklar nelerdir?

Derecelemek gerekirse, bu duyguların anlayıştan toleransa ve toleranstaki bağışlayıcılığa giden sabit bir sırası vardır.

Anlayış ilk başta gelir. Kişinin önce anlayışı olmalıdır ki ardından tolerans gelsin. Toleranstan bağışlayıcılık gelir. Ancak her

zaman anlayış ilk adımdır. Anlayış olmadan tolerans ve bağışlayıcılığın olması mümkün değildir.

Burada anlayış, bazı olayları anlamaktan fazlasını içerir. Sebepleri anlamayı ima eder. Birçok şeyin oluş sebebini anladığınızda insanları, şeyleri ve olayları anlayabilirsiniz.

Böylece tolerans gelişir. Geniş bir kalbiniz varsa çoğu insan ve kültürün tolerans göstermediği insanlara, şeylere ve olaylara tolerans gösterebilirsiniz. Burada tolerans kalbin kapasitesini ima eder. Geniş bir kalple her şeyi anlamak ve tolerans göstermek kolaydır.

Bağışlayıcılık burada insanlara ve olaylara karşı geniş bir kalbe sahip olmayı ve ne olduğunu ve neden olduğunu düşünmeden onları serbest bırakabilmeyi ima eder. Bağışlayıcılık daha çok orta ve büyük derecedeki olaylara saklanır.

9. Kurtulma nedir? Bir anda mı olur, kademeli olarak mı? Ona nasıl erişilir? Elde ettikten sonra kaybeder miyim?

Kurtulma, kendinizi esaretten kurtarmanız ve özgürlüğe kavuşmanız demektir.

Hangi esaretten kurtulacağınızı sorabilirsiniz: Kalbin esareti.

Sıradan insanlar genellikle şunu isterler: “Kalbimi açmama yardım et!”

Ben de sorarım: “Kalbini kim bağlıyor?”

Kalbinizi bağlayan siz, kendinizsinizdir! Sizden başka kimse kalbinizi bağlayamaz. Kalbin esareti acı demektir ve bunu siz yaratırsınız.

“Kalbimi kim açabilir?” diye merak edebilirsiniz.

Cevap yine, “Siz, kendiniz.” Sizden başka kimse kalbinizi açamaz.

Ancak sıradan insanlar çoğunlukla dış nedenler ve çözümler ararlar. Mesela insanlar acı çektiklerinde, bu acıya başka birinin veya bir dış nedenin sebep olduğunu düşünürler.

Aslında başka birindeki veya başka bir dış şeydeki değişim sizin sınırlı ve endişeli olmanıza neden olmuş olabilir. Veya başka birinin sizinkinden farklı olan beklentisi acı çekmenize neden olabilir. Ancak acı içinizden yükselir, nedeni başka biri veya bir olay değildir. Eski zihinsel ve duygusal alışkanlık tepkilerinizden vazgeçerseniz, acılar ortaya çıkmaz. Bunu yaparak gerçek kurtuluşa ulaşırsınız!

Kendinizi gerçekten acıdan kurtarmak istiyorsanız, öncelikle bunu yapmayı istemeniz gerekir. Ardından acı çekme nedenlerinizin farkına varmalı ve devamlı olarak geliştirme göstermelisiniz. Bu yolla daha üst seviye bir farkındalığa erişebilirsiniz. Daha yüksek farkındalık gelince, daha üst bir seviyede geliştirme yapacaksınız ve bu döngü bu şekilde devam edecektir.

Önce geliştirme de yapabilirsiniz. Uzun süreli bir geliştirme döneminden sonra farkındalık artar. Geliştirmeye devam ettikçe, daha yüksek seviye geliştirmeye ulaşırsınız. Bu seviye arttıkça, farkındalık seviyeniz de artar ve bu şekilde devam eder.

Önce geliştirme sonra aydınlanma ve önce aydınlanma sonra geliştirme kalptedir ve acıdan kurtulmanın temel yollarıdır. Yaradan kalbinizdedir. Kalbinizdeki Yaradan'ı kendinizi değiştirmek için kullanabilirsiniz. Asla başkalarını veya dış şeyleri veya olayları değiştirmeye çalışmayın. Eğer bunu yaparsanız, kendinizi acıdan kurtulma konusunda engeller ve kalbinizi daha da fazla bağlarsınız.

Aydınlanmaya ve oradan da bilgelığe ulaşmada üç yaklaşım bulunur ve sadece bu üç yaklaşım önce farkındalığa, sonra bilgelığe ulaşmanıza yardımcı olur. Bunlar;

- Dinleme,
- Okuma ve izleme,
- Ve geliştirmedir.

Sıradan insanlar için kurtuluşa giden tek yol budur. Dinleme, okuma ve izleme ve geliştirme kaynakları farklıdır, aydınlanma ve kurtuluşun derinliği ve kapsamı da farklı olur.

Kurtuluşun seviyesi, dinledikten sonra sorgulama ve kafa yorma, okuma ve izleme ve geliştirmeyle yakından ilgilidir. Aynı zamanda dikkatli ve gayretli geliştirmenin derecesine de bağlıdır.

Zen bize büyük şüphenin büyük aydınlanma ve küçük şüphenin küçük aydınlanma getireceğini ve şüphe duymamanın aydınlanma getirmeyeceğini söyler. Acı aydınlanmanın tohumudur ve geliştirme acıdan kurtuluşa giden kaçınılmaz yoldur.

Kurtulma pozitif bir gelişimdir, bir kaçış değildir. Sizi daha net, daha sorumlu ve daha sevgi dolu yapar. Duyarsızlık, kayıtsızlık, soğukluk veya aldırılmazlık değildir.

Kısmen veya tamamen kurtuluşu başardığınızda, tabiatınız ılımlı ve yumuşak huylu olur. Duygusal bir rahatsızlık durumunda, onu kolayca yok edebilirsiniz. Kendinizi kilit altına almaz, aksine başkaların da yardım etmekten zevk duyarsınız.

Kurtuluşa eriştiğinizde bu kısmen de olsa sonuçları kontrol etmeye gerek duymazsınız. Çok çalıştığınız sürece, sonucun doğal olarak iyi olacağını bilirsiniz. Elinizden gelenin en iyisini yaparsanız -ama kendiniz için değil- sonuç doğal olarak iyi olacaktır.

Kısmen, küçük veya tamamlanmamış bir kurtuluşa ulaşırsanız, acıya tekrar tekrar geri dönersiniz. Kök sebep kalbinizi bağlamaya devam eder ve alışkanlık tepkisi yine çok güçlü olur. Bu nedenle kalp hâlâ devamlı olarak kurtulmaya ihtiyaç duyar ve alışkanlık tepkisinin hâlâ yok edilmesi gerekir.

10. Gerçek doğa* nedir?

“Gerçek doğa”nın anlamı, modern dillerdeki “öz” ile benzer anlamdadır, ancak bu iki kavram tam olarak eşdeğer değildir.

* True nature

Evrendeki her şey doğum ve ölüm süreciyle değişse de gerçek doğa değişmez. O doğmamıştır ve ölmeyecektir. Gerçek doğa evrendeki her şeyi yaratabilen “Yaradan,” “Tanrı” veya “Wuji” değildir. Bunun yerine, evrendeki hiçbir şeyin gerçek doğadan ayrılamayacağını söylersek, gerçek doğayı anlamak daha kolay olur.

Biraz daha açıklarsak; gerçek doğa kavramı tatlılık kavramına benzer. Tatlılık kavramının farkına varmak için farklı türlerde şekerler denersiniz. Bu yüzden şekerin doğası tatlılıktır diyebilirsiniz. Şekerin türleri ve şekilleri değişse de tatlı doğa aynı ve ortakdır. Şeker tatlı değilse, o zaman şeker değildir. Ona şeker diyorsak tatlı bir doğası olmalıdır.

İnsanın gerçek doğası ise iyi yüreklilik, doğruluk ve merhamettir.

12. Uygulama yoluyla aydınlanma aramak bir açgözlülük türü müdür?

Uygulama yapmak aydınlanmaya ulaşmanın yollarından biridir. Bunu anlar ve aydınlanmanın peşinden koşmazsanız, aydınlanma birden parlayarak ortaya çıkacaktır.

Uygulama yoluyla aydınlanma aramanın sadece bir açgözlülük göstergesi olduğunu düşündüğünüz için uygulama yapmayı bırakmak yanlıştır.

13. Suçluluk hislerine nasıl muamele etmeliyiz?

Öncelikle anlamamız gerekir ki “mükemmel insan ve saf altın yoktur.” Kişi yaptığı her hata için pişmanlık duymalı ve sonra da utanmalıdır, ancak suçlu hissetmeye devam etmemelidir. En doğrusu suçluluk hislerinin yarattığı psikolojik acının üstesinden gelmektir. Emei Qigong, kişi eğer geliştirme yaparsa ve kendisini üzen konuda aydınlanırsa, kişi bu acıdan daha hızlı ve daha iyi kurtulabileceğini öğrenir.

Yaptığınız hatayı en çok güvendiğiniz kişiye dürüstçe anlatabilir ve/veya önce kendinizi suçlu hissetmenin ağırlığından kurtulabilir ve ardından erdeminizi artırmak için Emei Qigong'un öğretisini paylaşabilirsiniz. Aynı zamanda Bölüm VII-9 "Hastalıkları Aktarma ve Temizleme"de açıklanan yöntemi ve/veya Wuji Gong'u uygulamalısınız. Bu iki uygulama da suçluluk hissi nedeniyle biriken durgun enerjiyi salacaktır. Bunu yaptıktan sonra, psikolojik ve fizyolojik sağlığınızın siz farkına bile varmadan iyileştiğini göreceksiniz.

13. Saplantılardan nasıl kurtulabiliriz?

Önce kendi görüşünü koruma saplantısı üzerine çalışmaya başlayın. Kalp geliştirme süreci herhangi bir saplantıdan kurtulmak için en başlıca yöntemdir.

14. Kalp enerjisi ruh mudur?

İnsanların "ruh" dediği şey, yaşam enerjisi bedeni terk ettikten sonra olan maddesel fenomendir. Kalp enerjisini de içerir, ancak kalp enerjisi ruh değildir.

15. Kalp enerjisi farklı bir kişi haline gelmek için ayrılıp yeniden birleşir mi?

Kalp enerjisinin ayrılması ve yeniden birleşmesi göz açıp kapayıncaya kadar binlerce değişim geçirir. Durmayan düşünce bu fenomenlerden biridir. Kalp enerjisinin değişiklikleri kişiyi her dakika ve her saniye farklı biri yapar. Bunu daha ayrıntılı ele aldığımızda, zaman ve uzay arasındaki farkı gözden geçiririz. Seviye II "Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek" eğitiminde zaman ve uzay arasındaki ilişkiyi ayrıntılı olarak ele almaktayız.

16. İyilik ve kötülüğün standardı nedir?

Yaşayan tüm canlıların yararı iyilik ve kötülük için standarttır. Her düşünce ve her eylem eğer yaşayan tüm canlıların yaşamlarını

sürdürmeleri, refahı için olursa bu iyiliktir. Bunun haricindeki her şey kötülüktür.

17. Birisi sol yanağınıza vurduğunda, ona sağ yanağınızı uzatmak doğru mudur?

Emei Qigong bize gerçekle yüzleşmeyi ve pozitif bir biçimde sağlam adımlarla ilerlemeyi öğretir. Ancak bazen pasif direnç yöntemini de benimsememiz gerekebilir. Burada asıl olan, pozitif bir biçimde ileriye doğru yürüdüğünüzde zihninizin sakin olup olmadığı ve pasif olarak direndiğinizde korkudan dolayı böyle davranıp davranmadığınızdır.

18. Kötü kaliteli enerji alanı insanları hem ölümden önce hem de sonra etkiler mi?

Evet, ikisi de mümkündür.

19. Negatif düşünceler, insan bedeni içindeki enerjinin akışını engeller mi?

Kalbin işlevinden gelen negatif psikolojik düşünceler, dolaşımı etkileyecek ve enerji alanını engelleyecektir. Negatif düşünce kesinlikle insan bedenindeki doğal dolaşıma engel oluşturacaktır.

20. Varlığın nedeni hiçliğe dönmekse, ilk başta neden var olmaya çalışıyoruz?

Sıradan insanlar varlıkları fiziksel formlarıyla etkilerine göre kabul ederler. Bir fiziksel formu ve etkisi varsa, o zaman o şeyin “var olduğuna” inanırlar.

Benzer şekilde, bir forma ve algılanabilir bir etkiye sahip olmayan şeyleri de “var olmayan” olarak düşünürler. Ancak gerçek olan, aslında bir şeyin bir forma sahip olup olmadığı veya var

olduğunun düşünülüp düşünülmediği değildir. Her durumda var olan şey qi/enerjidir.

Var olmadığı düşünülen şeyleri düşündüğümüzde, insanların bilimsel ölçülerinin onları tespit edememesi ve ölçmemesi mümkündür. Bu varlıkların bazılarını bilmekteyiz. İnsan duyuları bunların bazılarını algılayamaz ve bazıları hakkında ise çok az bir duyuya sahip olur.

Bir şeyi bilimsel ölçüyle tespit ettiğimizde, onun kategorisini 'var olmayan'dan 'var olan'a alırız. Bazı şeyler bilimsel ölçülerle tespit edilemezler, sadece duyularla algılanabilirler, ancak buna rağmen bunların var olmadıkları söylenir. Aynı söylem ne ölçülebilen ne de duyularla algılanabilenler için geçerlidir.

Bu tür bir, sadece modern bilimsel standartlara dayanan kabul ve inkâr, insanın evrimsel tarihinde bir trajedir.

Var olmamanın maddesi varlıktır diyorum. Bu açıdan bakıldığında var olmamak ve var olmak karşılıklı değişebilir.

Geleneksel Çin Tıbbı'nın meridyen sistemini örnek alalım. Birçok ülkeden biliminsanı, bu sistemin maddesel özünü denetimlemek, çalışmak ve keşfetmek için modern bilimsel yöntemler kullanmaya çalışıyorlar. Onlarca yıl geçti, ortada farklı sonuçlar var.

Maddesel öz açısından bakarsak, meridyen kanalları geçitlerdir ve bu geçitlerde dolaşan şey qi/enerjidir. Eski Çinliler meridyen haritalarını uzun yıllar önce çizmişlerdir. Modern bilimin yöntemleri meridyen kanallarının geçitler olduğunu veya içlerinde enerjinin dolaştığını tam olarak doğrulayabilmiş değildir. Aksine modern bilim meridyen kanallarının maddesel özünü kanıtlama peşindedir. Modern bilimin düşünce süreci böyle işlemektedir.

Eski insanlar bu haritaları çizmek için meridyen sisteminin bilgisini, qi'nin ne olduğunu, qi ve diğer her şey arasındaki ilişkiyi, qi'nin dolaşma şeklini, nasıl işlediğini ve nasıl uygulanacağını mı

keşfettiler? Veya bu bilgi ve anlayış birçok neslin deneyimlerinin çıkarımı mı? Hayır, ikisi de doğru değil!

Gerçek şu ki bu bilgi önceki insan medeniyetinin mevcut medeniyet için bıraktığı bir şeydir. Önceki insan medeniyetinden gelen ve bazı insanların bilinçdışında saklanan yüksek güçlü, yüksek seviyeli bilgidir. Bu insanlar bizim, âlimler veya bilge kişiler dediklerimizdir.

Ve bu insanlar bazı, belirli, bilinçdışı hallerde kendilerinde saklanmış bu bilgiyi keşfederler. Buna sadece bir buluş diyebilirsiniz, bir yaratış değildir. Buldukları şey önceki insan medeniyetinin geride bıraktığı ürünlerdir.

Modern bilim veya mevcut düşünce veya araştırma yöntemleri meridyen kanalının özünü tespit edip ölçülebilir mi? Bu yöntemler önceki insan medeniyetinin seviyesine ulaştı mı?

Modern bilimin bunları uzun yıllar önce tespit edip ölçümlendiğini söylemeyin, çünkü böyle olmamıştır. Araştırmacılar düşünce ve araştırmayı yürütme yollarını değiştirmedikçe de daha yıllar boyunca meridyen kanallarının özünü kanıtlayamayacaklardır. Aynı şekilde çoktan bilinen ve haritası çıkarılmış olan meridyen kanallarını tespit edip ölçemedikçe, doğru olduğunu tahmin bile edemedikleri şeyleri de anlayamayacaklardır.

Yine de kötümser olmayın. Daha önce de açıkladığımız gibi, düşüncenin yakınsallığı bir futbol topu gibi şekillenir. Bilimsel ve ruhsal alanın iki doğrusunun, eğrilerinin tepe noktalarına gelmesini beklemeliyiz. O zaman meridyen kanallarının özü hakkında benzer çıkarımlara erişeceklerdir. Ayrıca bilinmeyen şeyler fenomeninin özü de anlaşılacaktır.

Az önce bahsettiğimiz yüksek güç neye benzemektedir? Onu kim görmüştür? Modern bilim onu tespit edip ölçülebilir mi?

Bu mümkün değildir. Çünkü bu güç şekilsiz ve görüntüsüzdür. Şekilsiz ve görüntüsüz olan şey nasıl tespit edilip ölçülebilir?

Yani evrendeki gizli güç yok mudur veya yüksek gücün enerjisi var mıdır? “Var olmayan” olarak tanımlandığı için bunu inkâr mı etmeliyiz?

Her şey var olmayıştan var oluşa geçer ve var oluştan var olmamaya geri döner. Var olmayışa döndükten sonra, tekrar yeni bir var oluşa gelirler ve bu döngü böylece devam eder.

Sadece var oluştan var olmayışa dönüşmek; varlığın amacı bu değildir. Var olmanın bir amacı yoktur, ancak evrensel yasa altında evrim geçerlidir. Bunlar size bir anlam ifade edebiliyor mu?

21. Renklerin enerji üzerinde ne tür etkileri vardır?

Mavi ve yeşil doğrudan karaciğerin enerjisini etkiler. Dolaylı olarak kalp enerjisini kuvvetlendirir, dalak enerjisini zayıflatır.

Kırmızı ve pembe doğrudan kalp enerjisini etkiler. Dolaylı olarak dalak enerjisini kuvvetlendirir ve akciğer enerjisini zayıflatır.

Sarı ve turuncu doğrudan dalak enerjisini etkiler. Dolaylı olarak akciğer enerjisini kuvvetlendirir ve böbrek enerjisini zayıflatır.

Beyaz ve açık gri doğrudan akciğer enerjisini etkiler. Dolaylı olarak böbrek enerjisini kuvvetlendirir ve karaciğer enerjisini zayıflatır.

Siyah ve koyu gri doğrudan böbrek enerjisini etkiler. Dolaylı olarak karaciğer enerjisini kuvvetlendirir ve kalp enerjisini zayıflatır.

Ay ışığı beyazı tüm bedenin enerjisini uyumlu hale getirebilir. Mor şans getirebilir, tüm bedenin enerjisini yumuşatabilir ve talihsizliği talihe çevirebilir; altın sarısı tüm bedenin enerjisini iyileştirip yükseltebilir, talih ve uyum getirebilir.

22. Uygulama sırasında, farklı organlara karşılık gelmelerini göz önünde bulundurarak yanında uygulama yapmak için hangi tür ağaçları seçmeliyiz?

Birçok tür ağaç vardır ve yanında uygulama yapmak için istediğinizi seçebilirsiniz, buna hafif zehirli türler de dahil. Ancak

güçlü zehiri olan ağaç türlerini seçmemenizde fayda vardır. Ağacın merkezi yeşilimsi beyazsa enerjisi karaciğer için iyidir; kırmızımsı beyazsa enerjisi kalp için iyidir; sarımsı beyazsa enerjisi dalak için iyidir; siyahımsı beyazsa enerjisi böbrek için iyidir; diğer renkler olmadan sadece beyazsa enerjisi akciğerler için iyidir.

23. Aura renk ve boy olarak değişir mi?

Değişmekle kalmaz aynı zamanda, sağlıklı ve sağlıklı psikolojik ve fizyolojik eylemler ve bedeninde bulunduğu enerji alanının boyutu gibi, kişisel ve dış çevresel alandaki değişimleri de izler. Uygulama yapan birisinin aurasında diğer kişilerin aura-larına göre daha büyük değişimler olur.

Emei Qigong uygulamaya ve geliştirmeye devam ederseniz, Seviye II “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek” eğitimin-den sonra ince farkları doğal olarak bileceksiniz.

24. Qigong niçin dantian’i vurgulamaktadır?

“Dan” doğum öncesi özür, “tian” ise alan, veya yer anlamına gelir. Dantian doğum öncesi özün en önemli merkezidir. Yuvarlatılmış dan enerjisi dantian’de depolanır ve eksenini üzerinde döner. Dantian’deki enerji seviyesi yeterli olmadığında, bedendeki tüm enerjiler zayıflar. Bu nedenle geliştiriciler dantian’e çok önem verir.

Dantian’in işlevleri, etkileri ve yerleri Hint Yoga’sındaki çakra’lara benzer, ancak tamamen aynı değildir. Emei Qigong’un klasik eserleri dantian’ler hakkında, uygulama ve onaylama deneyimlerinden gelen ayrıntılı açıklamalar içerir. Bu konu için Emei Qigong Seviye II “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek” eğitimindeki bilgileri inceleyebilirsiniz. Karşılaştırma yapmak gerekirse, yoganın çakra anlayışı biraz yüzeyseldir.

25. Daha önce öğrendiğim şifa yönteminde enerji dantian'lerden dışarı gönderiliyordu. Kaybolan doğum öncesi enerjiyi yeniden oluşturmak için bir yöntem var mıdır?

Öncelikle eski yöntemleri kullanmayı bırakmalısınız. Sizi gözetecek ve koruyacak iç enerjiyi dışarı göndermeyin.

İkinci olarak 49 gün boyunca günde bir defa Wuji Gong uygulayın.

Üçüncü olarak 49 gün boyunca, her gün kendinize şifa vermek için Seviye II'de öğrendiğiniz meta-akupunktur tekniğini uygulayın. Bu uygulamada ikinci adım için, iğneyi alt dantian'e 20 dakika boyunca batırın.

26. Enerjinin bedende dolaşırken belirli bir yönü var mıdır?

Bedende dolaşan tüm enerji türlerinin kendi belirli yönleri vardır.

27. Bir ameliyat sonrası, ameliyat edilen yer enerji dolaşımını etkiler mi?

Kanallar, kanalların dalları, ana kanallar ve alt kanallar enerji için geçiş yollarıdır. Ampütasyonlar ve ameliyatlar, kanalları ve kanalların dallarını keser, ancak insan bedeninin kendini yenileme konusunda güçlü bir yeteneği vardır. Ameliyattan bir süre sonra, kanallar ve kanalların dalları orijinal yerlerine geri döner veya yeniden birleşmek için dolanır ve geçiş yolunu onarır. Ne var ki kanallar ameliyat öncesine göre çok daha az etkili olur. Bu nedenle bir ameliyattan sonra, qigong uygulamaya ne kadar erken başlarsanız, enerji dolaşımını o kadar etkili bir biçimde kolaylaştırırsınız.

28. Uyku için en iyi yön hangisidir?

Manyetik alanlar enerji göstergesinin formlarından biridir. İnsan bedeninin manyetik alanının manyetik güç hattı baştan

ayakucuna doğrudur. Bu, yaşam enerji alanındaki yang enerji katmanına eşdeğerdir. Dünyanın manyetik alan salınımı ise kuzeyden güneye doğrudur.

Kan ve enerji, 40 yaşından genç çoğu insan bedeninde zinde veya muhtemelen çok kuvvetlidir. 40 yaşından sonra kan ve enerji kademeli olarak zayıflamaya başlar.

Bu nedenle 40 yaşından önce, enerjisi serbest bırakmak için dünyanın manyetik alanına karşı uyumak uygundur. Yani baş güneye, ayaklar kuzeye bakmalıdır. 40 yaşından sonra baş kuzeye ayaklar güneye gelecek şekilde uyuyarak enerjisi tamamlamak daha uygundur. Başınız doğu veya batıya gelecek şekilde uyurken dünyanın manyetik güç hattı ve insan bedeni birbiriyle çakışır. Bu beden için yararlı değildir.

İnsanlar günlerini dünyanın manyetik alanı içinde geçirirler ve dünya büyük bir doğal manyetik alan makinesi gibidir. İnsan yaşamının üçte birinin uykuda geçtiğini düşünürsek, uyku pozisyonunun bireyin sağlığı üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Örneğin enerji ve kanın aşırı enerjik olması nedeniyle gençler sivilce sorunları yaşamaya yatkınlardır. Yatağın yönü baş kuzeye, ayaklar güneye bakacak şekildeyse; enerji ve kan daha da enerjik olur ve durumu kötüleştirir. Yaşı ne olursa olsun, beden sağlıklı değil ve yatağın yönü baş güneye ve ayaklar kuzeye bakacak şekildeyse, bu enerji ve kanı daha da zayıflatır ve durumu kötüleştirir. Bu nedenle uyku yönüne dikkat etmemiz gerekir.

29. Sakin bir hale girmemize yardımcı olan qigong'u yatmadan önce mi uygulamalıyız?

Evet. Bu nedenle hareketli qigong'u sabahları, hareketsiz qigong'u akşamları uygulamak daha uygundur.

30. Eğitilmiş kabiliyeti olan kişiler insan bedeninin doğum öncesi gang qi'sini görebilir mi?

Evet. Sadece gang qi'yi değil, aynı zamanda enerjinin farklı katmanlarını da görebilirler.

31. Duygusal olarak dengesiz insanlara iyileştirme yaparken etkilenmekten nasıl kaçınabilirim?

Belirli bir seviyeye kadar geliştirme yapmanız ve bu üst seviyeden aşağıya bakmanız gerekir, böylece duygusal olarak dengesiz insanlar sizi etkileyemez. O seviyeye kadar geliştirme yapmadıysanız, kendinizi korumak için sessiz şekilde evrensel mantrayı söyleme yöntemini kullanabilirsiniz. Aynı zamanda zihin niyetinizin bu kişilerin dengesiz durumlarını takip etmemesi de önemlidir.

32. Qigong hipnoterapiyle birlikte kullanıldığında en iyi yöntem hangisidir?

Kişisel şifa veya başkalarına şifa vermek için kullanılan herhangi bir Emei Qigong tekniği, kullandığınız herhangi bir tür hipnoterapiyle birleştirilerek kullanılabilir. Meta-akupunktur hipnoterapiyle birleştirilebilen en basit qigong yöntemidir. Ardından bunları qi bilgisi şifa yöntemi ve qi aktarımı şifa yöntemiyle birleştirebilirsiniz. Son olarak en iyi karışım herhangi bir sabit yöntemin olmadığı seviyeye ulaştığınızda gelir. O zaman yöntemleri serbest iradeyle rasgele seçerek kullanabilirsiniz.

33. Reiki sembollerini Emei Qigong'un şifa yöntemiyle birleştirebilir miyim?

Evet.

34. Her geliştirici enerji bilgisi güçlendirilmiş objeleri güçlendirebilir mi?

İki tür güçlendirilmiş obje vardır. Birincisi öncelikle başkalarına şifa vermek için kullanılır ve aynı şekilde kendine şifa vermek, şans için dua etmek, talihsizlikten kurtulmak, feng shui'yi ayarlamak için de kullanılabilir. Güçlendirilmiş örtü, yeşim taşları, mala boncukları, CD'ler ve DVD'ler bu kategoridedir. Güçlendirilmiş su gibi ikinci tür güçlendirilmiş objelerse sadece kendine şifa vermek için kullanılır.

İlk tür güçlendirilmiş objeleri üretmek için belirli bir yöntem gerekir. Normalde bir Büyük Usta objelere kutsal yazılar, mantralar veya kendi enerjisini aktarır. Budistler bu güçlendirmeye “mukaddesleştirme” derler. Objeleri güçlendirmek için iyi eğitilmiş yetenekler ve gücün yanı sıra 7 ila 49 günlük üretim süresi de gerekir.

İlk tür güçlendirilmiş objeler ikinci türü üretirler ve beş yıldan fazla bir süre qigong geliştiren ve uygulayan herhangi biri de ikinci türü üretebilir. Aynı şekilde başlangıç seviyesindeki uygulayıcılar da kendi güçlendirilmiş sularını yapabilirler. Bunun için su kabını örtüyle sarmak, kabı güçlendirilmiş yeşim taşının üzerine koymak ve örtü veya yeşim taşının yanında 2 ila 12 saat boyunca tutmak yeterlidir.

35. Qigong suyunu hayvanlar ve bitkiler için de kullanabilir miyiz?

Evet. İnsan dünyasındaki duyarlı varlığın seviyesi ne kadar düşük olursa, enerji şifasından o kadar çok etkilenir. Bu güçlendirilmiş su için de geçerlidir. Pratik deneyim bize bu etkinin bitkilerde hayvanlardan daha çok olduğunu söylemektedir.

36. Güçlendirilmiş yeşim taşı veya güçlendirilmiş örtüyü suyu güçlendirdiğimiz gibi, diğer nesnelere güçlendirmek için de kullanabilir miyiz?

Hayır, kullanamazsınız. Güçlendirilmiş su sadece güçlendirilmiş objenin ona getirdiği pozitif qi bilgisini emer, bu su içmek veya ev kullanımı içindir. Güçlendirilmiş objeler 5.000 mantra ve sembol içerir. Güçlendirilmiş objelerin yanına konan şeyler temizlenebilir ve daha fazla pozitif qi edinebilir, ancak güçlendirilmiş obje haline gelmezler.

37. Güçlendirilmiş bir objeyi ciddi iyileştirmeler için aşırı biçimde kullandığımda ve objenin enerjisi azaldığında, başka bir güçlendirilmiş obje kullanarak enerjisini daha hızlı bir biçimde yerine getirebilir miyim?

Tabii ki yapabilirsiniz. Çünkü güçlendirilmiş objenin içinde mantralar ve semboller vardır. Belirli bir dinlenme süresinden sonra kendi gücünü yeniden toplayabilse de başka bir güçlendirilmiş obje bu süreci hızlandıracaktır.

38. Evrensel Mantra'nın yerine başka bir mantra kullanabilir miyiz?

Farklı mantralar farklı enerjilerle iletişime geçer. Evrensel Mantra'nın iletişime geçtiği enerji evrensel enerjidir ve başka hiçbir mantra onun yerine geçemez.

39. Evrensel Mantra söyleme uygulamasını her gün yapmalı mıyız?

Mantrayı her gün söylemek zorunda değilsiniz, ancak boş zamanlarınızda uygun olduğunda mantrayı tekrar tekrar söyleyebilirsiniz. Evrensel Mantra size büyük faydalar sağlayacaktır.

40. Qigong şifası yaparken, şifa verilen kişi şifacıyla birlikte Evrensel Mantra'yı söyleyebilir mi?

Neden olmasın. Ne var ki şifa verilen kişi tüm bedenini rahatlatmalıdır. Mantra'yı söylerken, kişi aynı zamanda zihin niyetini mantraya, şifa verilen yere veya enerji hislerine de yoğunlaştırmalıdır.

41. Güçlendirilmiş örtüdeki manyetik tanecikler bedendeki herhangi bir metalle veya kalp pili ile uyumsuzluk gösterir mi?

Sadece kalp piliyle böyle bir sorun yaşanabilir.

42. Emei Qigong CD ve DVD'leri enerji bilgisi içerir mi? Qigong halindeyken mi seyretmeli veya dinlemeliyiz?

Evet, şifa ve güçlendirme için tüm enerji bilgisini içerirler.

Hayır, onların etkili olması için qigong halinde onları izlemeniz veya dinlemeniz gerekmez. Ancak qigong halinde olduğunuzda daha etkilidirler.

43. Şifa için hangisi daha etkilidir, güçlendirilmiş örtü veya yeşim taşı?

İkisi de aynı seviyede güçlendirilmiş enerjiye sahiptir, bu yüzden etkili olma seviyeleri aynıdır. Fakat farklı durumlarda kullanırlar. Kullanımları için Bölüm VII-3 ve 4'ü inceleyiniz.

Ek II

“Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirme”ye Giriş

Seviye II eğitimi olan “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirme,” üç program alanı içerir. Birinci programda, Dört Sütun ve Beş Element teorisinin temel özellikleriyle tanıştırlacak ve bu bilgiye dayanarak kendiniz ve başkaları için dengeleyici ve destekleyici elementleri nasıl hesaplayacağınızı öğreneceksiniz. Ayrıca yaşamınızı her yönden geliştirecek dengeleyici elementin enerjisini kazanmanızı sağlayacak bir geliştirme yöntemi öğreneceksiniz.

İkinci programda gök kapısını açan ve yer kapısını kapatan bir güçlendirme alacaksınız. Bu sizin iyi kalplilik temelini kuvvetlendirecek, aydınlanmanın tohumlarını atacak, yaşam gücünüzü canlandıracak, negatif karmayı bastıracak, gelişiminizi yükseltecek ve gizli yetenekleri tetikleyecek.

Üçüncü programdaysa, uzaktan ve yüz yüze meta-akupunktur şifasının nasıl yapılacağını öğreneceksiniz. Bu şifa yöntemi bir Emei Qigong şifacısı için temel araçlardan biridir ve nasıl yapılacağını öğrenmek kabiliyetlerinizi artırır.

Bu eğitimdeki bilgilerin çoğu teoriyle ilgilidir. Yine de dengeleyici elementi hesaplama uygulamasına bolca zaman ayrılmıştır. Ayrıca öğrenilen meditasyon ve meta-akupunktur tekniklerini uygulaması da yapılacaktır.

Seviye I eğitiminde Wuji Gong formu öğretilmektedir, bu seminer yeni bir form öğretmemektedir.

Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek

Seviye II eğitimindeki bilgiler Emei Linji kutsal oğretilerinden gelmektedir. Bۆlüm I-1'de aıklanđıęı gibi, bu oğretiler 800 yıla yakın bir süre Emei Qigong topluluğu içinde sır olarak korunmuştur. Sadece son zamanlarda bu bilgilerin bazı kısımlarını Batı'daki oğrencilere oğretmekteyim.

ABD'ye gelmeden ۆnce, Çin'de birkaç oğrenciye bu kutsal geliştirmenin nasıl yapılacağını oğretmiştim. Bunu kendi oğrencileri de dahil olmak ۆzere hiç kimseye oğretmemelerini istedim. Birkaç yıl içinde, bu yۆntemi uyguladıktan sonra zihinlerinin, kalplerinin, kariyerlerinin, ekonomik statülerinin, yaşamlarının, psikolojilerinin ve fizyolojilerinin muhteşem bir şekilde daha iyi olduğunu belirttiler. şu anda bile, ne zaman kendilerini zor bir durum içinde hissetseler, bu uygulamayı yapmaya devam ediyor ve sorunlarından kurtuluyorlar.

Bu kutsal geliştirmeyi bu kadar geniş anlamda oğretmeye neden karar verdiğimi sorabilirsiniz. Cevabı oldukça basit. Uzun yıllar ۆnce, Büyük Usta Ju Zan, benim Usta'm, bu oğretiyi başkalarına oğretme zamanı konusunda karar vermeyi bana bırakmıştı. 2004'te, Emei Qigong'un bir sonraki soy sahibi sıfatını alacak olan keşişine Emei Qigong Zen geliştirmesi ve Emei Geleneksel Çin Tıbbı'nı aktaracağım için bir yılın altı ila dokuz ayını Çin'de geireceğimi biliyordum. Bu nedenle bu geliştirmenin Batı'daki oğrencilere oğretilmesi için uygun zamanın geldiğine karar verdim.

Çin'deki oğrencilerimle ortak olarak bu oğretileri edinen ABD'deki oğrenciler de yaşamlarında pozitif değişimler olduğunu belirttiler. Bۆylece bu geliştirmenin herkese yararlı olduğu kanaatine erişmiş oldum. Dilerim herkes bunu oğrenebilir ve ardından yaşamlarının ilerleyen programını geliştirebilir.

2009'da ilk Seviye V eğitimini verdim. Bu seminerin oğrencileri şimdi Seviye II'yi oğretmek için sertifikalarını aldılar ve bۆylece

bu kuvvetli ve etkili geliştirmenin daha fazla insan tarafından uygulanabilmesini sağlıyorlar.

Benim misyonum tam olarak bu; öğretmek, böylece öğrencilerim öğrenip tüm insanlığın iyiliği için başkalarına yardım edecekler.

Umarım herkes bu denk düşen ve nadir yakalanan fırsattan faydalanabilir!

Yaşamın İlerleyen Programını Neden Değiştirmeli?

Bu çok önemli bir soru. Geçmişinizi hatırlayın ve şu anınıza bakın. Yaşamınız hakkında cevaplaması zor birçok sorunuz olabilir.

Tatmin edici bir ilişkinin ve uyumlu bir aile hayatının sadece sevgiye dayandığını söylersek, birbirlerine derinden aşk besleyen insanların sonunda kalp kırıcı ayrılıklarını nasıl açıklayabiliriz? Örneğin, bazı insanlar tüm sevgilerini karşı taraftaki kişiye verdiklerine ve karşılığında sadece acı aldıklarına inanırlar. Bunun sebebi nedir?

Veya sağlıklı bir beslenme düzenine sadık olmanın sağlık ve uzun yaşam getireceğini söylersek, muhteşem bir beslenme diyeti takip eden bir kişinin ciddi veya tedavi edilemez bir hastalık yaşarken, kötü beslenen bir kişinin sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmesini nasıl açıklayabiliriz?

Ciddi ve tedavi edilemez hastalıklar üzerinde aynı standartlarda bakım ve aynı tıbbi tedaviler uygularken, neden bazıları iyileşirken bazıları ölmektedir? Neden bazılarımız bir gripi hemen atlatırken, grip bazılarımızda daha kötü rahatsızlıklara dönüşür?

Psikolojik sağlığın sürekli mutluluk sağladığı söylenir, ancak psikolojik döngüler, fizyolojik döngüler, mevsimsel döngüler insanların zihinlerini etkileyip, mutsuzluğa neden olabilir. Geçen sene kendinizi çok iyi hissederken, bu sene ortada hiçbir sebep yokken kendinizi kötü hissettiğiniz olmadı mı? Veya bir gün fiziksel olarak rahatken, ertesi gün hiçbir sebep yokken acı içinde olmadınız mı?

Bazı insanlar dikkatli ve düzenli eylemlerin yaşam boyu huzur getireceğine inanırlar, ancak bu şekilde davranmalarına rağmen etraflarında birçok sorun olan insanlar da vardır. Her şeyi doğru yaptıklarını ancak sorunlardan kurtulamadıklarını hissederler, kendilerini nasıl koruyacaklarını ve ne yapacaklarını bilemezler.

Çoğu şeyde durum aynıdır. Örneğin çok çalışmak bazılarının zenginlik getirir, yeni beceriler ve bilgiler edinmek bazılarının başarılı bir kariyer edinmelerine yardımcı olur, ancak herkes için aynı şeyler geçerli değildir. Büyük zenginlikle doğanların bazıları bunun keyfini yaşamları boyunca yaşarken, bazıları bunu kolayca kaybeder...

Neden birçok iyi insan hiçbir şey edinemez ve her zaman kötü şansa sahip olur? Tam tersine neden yıkıcı şeyler yapan bazı insanlar rahat, zengin ve uzun bir yaşama sahip olurlar?

Çocuklar neden fiziksel kabiliyetleri ve zekâları bakımından farklılık gösterirler? Bu farklılıkları açıklamak için ailenin genetik mirasını kullanırsak, neden aynı ailenin farklı çocukları kişilik, hobiler, zekâ ve fiziksel kabiliyet bakımından farklıdır? Bir çocuk kolayca hasta olurken, kardeşleri neden öyle değildir? Aileler neden hepsine değil de sadece bir çocuklarına iltimas gösterir? Neden bazı normal ailelerin dikkat çekici şekilde zeki ve akıllı bebekleri olurken; iyi eğitilmiş, akıllı veya fiziksel olarak güzel ailelerin zekâ geriliği olan veya çirkin çocukları olur? Neden? Neden bu tür şeylerin her gün gerçekleştiğini görüyoruz?

Bu Anormallikleri Nasıl Ortadan Kaldırabiliriz?

Yaşamlarımız doğum öncesi ve doğum sonrası enerjilerimizdeki benzersiz beş elementli yaradılışımıza dayanır.

Doğum öncesi enerji geçmiş yaşamlarımız, ailemiz, cenin dönemi ve doğum zamanıyla belirlenir. Doğum sonrası enerjyise, doğum sonrasındaki tüm düşünceler, sözler ve eylemlerden gelir.

Doğum öncesi enerjilerimiz hepimiz için doğduğumuz ana kadar olan geçmişten şekillenir. Bu konuda yapabileceğimiz bir şey yoktur. Ancak doğum sonrası enerjimiz her an yaratılmaktadır. Doğum sonrası enerjimiz için her şeyi yapabiliriz.

Sadece bunu anlamak bile bizi, geçmişimiz hakkında suçlu ve esaret altında hissetmekten kurtaracak, geleceğimiz için korku ve endişe duymamızı engelleyecektir. Doğum sonrası enerjinin beş elementini geliştirmek, doğum öncesi enerjimizde zayıf veya eksik olanları tamir edecek ve iyileştirecek, şu anda daha sağlıklı ve mutlu yaşamamıza imkân verecektir. Karşılığında geleceğimiz için tatmin tohumları atılmış olur.

Doğumdan sonraki her şey, herkes için, gebelik döneminde belirlenen yolda gider ve bu yol hem evrensel enerji hem de ebeveynlerin enerjilerinin etki ve kontrolü altındadır. Ne var ki bu enerjileri suçlamak veya başınıza gelenleri kaderiniz olarak öylece kabul etmek yararlı ve uygun değildir. Bunu yerine -eğer yapabiliyorsanız- bir ebeveyn olmadan önce olabildiğince erken Emei Qigong prensiplerini çalışmalı, öğrenmeli ve geliştirmelisiniz. Çalışmaya ne zaman başlarsanız başlayın, yaşamınızın ilerleyen programını değiştirebilirsiniz.

Şu anda başınıza gelen her şeyin önceki düşünceleriniz, eylemleriniz ve yaptıklarınızın sonucu olduğunu anlamak önemlidir. Geleceğinizi geliştirmek istiyorsanız, yaşamınızda olabildiğince erken bir şekilde Emei Qigong yöntemlerini geliştirmelisiniz.

Geniş bir perspektifte, yaşamın ilerleyen programını değiştirmekten bahsederken, yaşamın kalitesini vurguluyoruz. Bu kalite, daima doğum öncesi beş elementin arasındaki ilişkinin bir sonucudur. Yaşamın temel süreci doğum öncesi ve doğum sonrası enerjilerin sonucu olsa da yaşamın gelecek döngüleri doğum sonrası beş elementten kaynaklanır. İyiden kötüye, zenginden fakire, sağlıklıdan hastaya her dönüşümün yaşamın ilerleyen

programı içinde, beş elementin birbirleriyle olan ilişkisinde olduğunu anlamalıyız.

Bu seminerde öğreneceğiniz teknikleri kullanarak doğum sonrası beş elementin enerjisini dönüştürebilir ve böylece yaşamınızın ilerleyen programını değiştirebilirsiniz. Bu enerjiyi değiştirdiğinizde, yaşamınızda şimdi ve gelecekteki tüm olaylar pozitif bir yöne doğru ilerleyecektir.

Yaşamın ilerleyen programı bir şoför gibidir. Bedeninizi ve kalbinizi uzun zamandır bir araç gibi sürmekte. Neyin geçtiğini anlamış olabilirsiniz veya kafanız hâlâ karışık olabilir. Geçen şeyleri özetleyebilseniz de yolun yönü değiştiği için kafanız karışmış olabilir. Planlanmış yolunuz çetin, düz veya virajlı olabilir, ancak henüz size kendini göstermemiştir. Beş elementin enerjisini dönüştürdükten sonra, yaşamın ilerleyen programı planlı ve düz bir yolda araba kullanan bir şoföre benzer. O zaman, bu araba kalp tarafından parlak istikametine doğru sürülür. Her birimiz bu ilerleyen programın sahibi olduğumuzda, her birimiz özgürlüğe kavuşuruz.

Nasıl Geliştirebiliriz?

Eğitime başlamadan önce, öğrenciler doğum tarihi bilgilerini (gün/ay/yıl) vermelidir. Eğer biliniyorsa doğum saatinin de verilmesi çok iyi olur. Bu bilgileri sizin “dört sütun”unuzu hesaplamak için kullanırız. Bunu yaparken dört sütununuzda hangi elementlerin eksik veya fazla olduğunu ve ayrıca dengeleyici ve destekleyici elementlerinizi öğreniriz. Uygun geliştirme yöntemlerinizi bulmak için bu bilgilerden yararlanabilirsiniz.

Her yıl dengeleyici elementiniz için belirli geliştirme yöntemi 72 gün boyunca her gün izlemeniz gerekir. Bu geliştirmeye her yıl, en azından üç senelik bir toplama ulaşana kadar devam etmelisiniz.

Sonuçlar

İlk sene 72 gün boyunca dengeleyici elementinizi geliştirdikten sonra, yaşamınızdaki her şey pozitif bir yola girecek. Bu geliştirmeyi üç sene boyunca devam ettirdikten sonra, yaşamınızdaki her şeyin tamamen pozitif bir dönüşüme uğradığını göreceksiniz. Üç yıllık dönem sonunda, elde ettiğiniz pozitif sonuçları korumak için bu geliştirmeyi her yıl en az 15 gün boyunca uygulamalısınız. Geliştirmeyi yaşamınızın geri kalanında her yıl en az 15 günlük süreler şeklinde sürdürmelisiniz.

Bu eğitimi başarıyla tamamlamadan ve geliştirmeyi en az bir sene boyunca uygulamadan, başkalarına dengeleyici elementlerin nasıl belirleneceğini veya bu seminerde öğrendiğiniz diğer uygulamaları öğretmeniz onaylanmamaktadır. Bu koşulları yerine getirdikten sonra diğerleri için dengeleyici elementleri belirleyebilir ve onlara dengeleyici elementlerini nasıl geliştireceklerini öğretebilirsiniz.

Ek III

Eğitim ve Seminerler

Emei Qigong Okulu, altı seviye olarak dñzenlenmiř bir eğitim programına sahiptir. İlk iki seviye kişisel kullanım için, ileri seviyeler profesyonel kullanım ve eğitmen olmak isteyenler içindir.

Bu genel eğitim programından bağımsız, pigu, gıda terapisi, başlangıç seviyesinde Çin astrolojisi ve kişisel feng shui, spiritñel seyahat, akupresñr, Tai Chi kısa form, özel qigong uygulamaları, masaj ve rahatlama teknikleri gibi farklı konularda da seminerler dñzenlenmektedir.

Emei Qigong öğretisinin temeli “Bñyñk Metod” iki yoldan oluşur. Birincisi kalbi yetiştirmek. İkinicisi ise beş elementin enerjisini dengelemek.

Seviye I eğitimi, yñksek seviye Emei Qigong eğitiminin temel taşıdır. Kalbin nasıl yetiştirileceğinden, kendine ve başkalarına nasıl yardım edileceğinden bahseder. Emei Qigong Okulu eğitimlerine devam edilmese bile kendi başına faydalı, rahatlıkla kişisel olarak ve yakın tanıdıklar için kullanılabilir bir bilgiyi içerir.

Seviye II eğitiminde ise, öğrenciler 5 elementi nasıl dengeleyeceklerini öğrenirler, bu sayede bedenlerindeki elementleri dengeli ve ılımlı hale getirebilirler ve yaşamın ilerleyen programını değiştirebilirler.

Şifa ve enerji çalışmalarıyla aşına olanların bildiği gibi bu tür öğretiler çok fazla halka açık şekilde ve dayatılan bir yöntemle yapılmazlar. Öğrencinin kendi arzusuyla gelmesi beklenir ki bunun kişinin karmasında olduğuna inanılır.

Seviye I Eğitim İçeriği

I

1. Qi enerjisini hissetme teknikleri
2. Wuji Gong form'un öğrenilmesi
3. Emei Qigong tarihçe bilgileri
4. Qigong nedir?
5. Emei Qigong bakış açısıyla evren
6. Her şeyin içindeki qi bilgisi
7. Qi bilgisinin iyileştirme yeteneğinin gizleri
8. Qi bilgisi ile iyileştirmenin öğeleri
9. Kişisel şifa için güçlendirilmiş objelerin kullanımı

II

1. Wuji Gong çalışması
2. Qigong çalışması hangi zamanlarda yapılmalı
3. Qigong çalışması hangi mekânlarda yapılmalı
4. Emei Qigong bakış açısından insanların hastalıkları
5. Emei kutsal şifa sesleri
7. Emei kutsal şifa sesleri çalışması
8. Güçlendirilmiş obje oturarak meditasyon

III

1. Wuji Gong çalışması
2. Emei kutsal şifa sesleri çalışması
3. Yin-Yang genel kavram

4. Taiji -basitleştirilmiş derinlemesine açıklama
5. Mutluluk nasıl devam ettirilir
6. İnsan bedeninin enerji alanı
7. Dini olmayan bir karma görüşü
8. Hastalıkları transfer etme ve temizleme metodu
9. Bedensel duyularla hastalığın fark edilmesi ve tanımlanması

IV

1. Wuji Gong çalışması
2. Hastalıklı qi'nin dağıtılması ve evrensel qi'nin alınması
3. Hastalıklı enerjinin transfer edilmesi ve temizlenmesi metodunun çalışılması
4. Qi iletme metodları
5. Qi iletimi için evrensel mantra
6. Başkalarını iyileştirme için güçlendirilmiş objeler
7. Grup çalışmaları
8. Ayrıntılı şifa çalışması

Seviye II Eğitim İçeriği

Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek

1. Yaşamın İlerleyen Programı hakkında muhtelif görüşler ve tutumlar
2. Yaşamın İlerleyen Programı nedir?
 - a. Yaşamın İlerleyen Programı ve neden-sonuç
 - b. Yaşamın İlerleyen Programı ve enerji
3. Yaşamın İlerleyen Programı değiştirilebilir mi?

Dört Sütun'un Esasları

1. Beş elementin sınıflandırılması
2. Beş element ve karşılıkları
3. Göksel gövdeler ve yersel dallar
4. Dört sütun nedir?

Beş Elementin Dönüşümü

1. Doğurgan ve kısıtlayıcı döngüler
2. Doğurgan tersi ve kısıtlayıcı tersi döngüler -açıklamalar, örnekler ve görsel örnekleme, tartışma ve sınıf katılımı

Gövde ve Dal Birleşimleri ve Tabiatları

1. Göksel gövdelerin beş birleşimi ve dönüşümleri
2. Göksel gövdelerin dört çatışması
3. Yersel dalların altı birleşimi
4. Yersel dalların üçlü birleşmesi
5. Yersel dalların altı çatışması
6. Yersel dalların üç cezası (küçük çatışmalar)
7. Yersel dalları altı zararı
8. Yersel dalları karşılıklı yıkımları

Dengeleyici Element Nasıl Benimsenir?

1. Dengeleyici element nedir
2. Dengeleyici element nasıl belirlenir

Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirmek İçin Uygulama

1. Uygulama zamanının “beş mevsimi” ve uygulama için uygun yönler
2. Uygulama başlamadan önce hazırlıklar

3. Beş Element Enerjisini Dönüştürme Büyük Yöntemi'nin hareketsiz uygulaması
4. Beş Element Enerjisini Dönüştürme Büyük Yöntemi'nin hareketli uygulaması

Yeni Başlayanlar için Meta-Akupunktur Şifası

1. Yararları
2. Yüz yüze şifa verme nasıl yapılır
3. Uzaktan şifa verme nasıl yapılır
4. Şifa seansı adım adım pratik sınıf uygulaması

** Seminer program içerikleri genel başlıkları vermektedir, akışta değişiklikler olabilir. Kesinleşen dönem programları için bilgi isteyiniz.*

EMEI QIGONG TÜRKİYE EĞİTİM, SEMİNER VE ÇALIŞMA GRUPLARI

Büyük Usta Fu Wei Zhong tarafından Türkiye’de verilecek olan ;

- Seviye I “Emei Qigong Şifa Sanatları”
- Seviye II “Yaşamın İlerleyen Programını Değiştirme”
- Ve diğer eğitim, seminer programları

Türkiye’deki eğitmen ve uygulayıcılar tarafından düzenlenen;

- Eğitimlere katılmış olan öğrencilerin pratik yapması ve yeni katılımcılara çalışmayı öğretmek amaçlı Wuji Gong çalışma grupları ve Şifa Sanatları kitabı okuma grupları ile ilgili detaylı bilgi almak ve güncellemeleri öğrenmek için blog’umuzu takip edebilirsiniz:

www.emeiqigongtr.wordpress.com

İletişim bilgilerinizi gönderdiğiniz takdirde düzenlenmesi planlanan seminer, eğitim, çalışmalar ve şifa seanslarından haberdar olabilirsiniz.

İletişim için mail adresi:
emeiqigongtr@gmail.com