

Фалунь Дафа

в мире

Выпуск №23

<http://falundafavmire.info>

Всеукраинская информационная газета

Бесплатно

«Государственная тайна материкового Китая»

Изучение оздоровительного эффекта Фалунь Дафа

Международное признание Фалунь Дафа

Практика самосовершенствования души и тела

Во Всемирной энциклопедии от 2002 года Фалунь Дафа (или как его еще называют Фалуньгун) охарактеризован как «духовный путь, который обучает технике медитации с помощью упражнений для улучшения физического здоровья, а также нравственной и духовной чистоты».

Фалунь Дафа – древняя система самосовершенствования, одна из многих видов цигун – традиционных методов практик для укрепления здоровья и духовного совершенствования, берущих начало в древнем Китае. В 80-х годах прошлого столетия они вновь стали популярными.

В 1992 году г-н Ли Хунчжи познакомил мир с особым видом цигун – Фалунь Дафа, в котором нет необходимости обращать внимание на дыхание, а также на время и место занятий.

Фалунь Дафа включает в себя пять комплексов довольно несложных упражнений, а также духовную составляющую: следование принципам «Истина, Доброта и Терпение» в любых жизненных ситуациях. Основы учения изложены в книге «Чжуань Фалунь», где Мастер Ли в девяти лекциях с позиций современной

науки четко разъяснил принципы самосовершенствования, затронул такие темы, как история человеческой цивилизации, загадки сверхспособностей, понятие о нравственности, ее связи с болезнями и судьбой человека, и др.

Фалуньгун адаптирован для жизни современного человека. Занятия во всем мире бесплатные, проходят в парках, скверах или арендуемых помещениях. Для того, чтобы практиковать эту систему не требуется какой-либо физической подготовки. Нет ограничения в возрасте, национальности или вероисповедании человека.

Фалуньгун нашел отклик в сердцах многих людей и оказал положительное влияние на всё общество. Он привлек более 100 млн. последователей в 114 странах и регионах.

Несмотря на это, на своей родине – в Китае, эта практика жестоко подавляется коммунистическим режимом с 1999 года.

Что же положило начало жестокому преследованию, и почему мир молчит о том кошмаре, который переживают последователи Фалуньгун на протяжении последних 12-ти лет, подробности далее...



Выполнение второго комплекса Фалуньгун. Днепропетровск, 2009 г.

Пять комплексов упражнений Фалуньгун просты для усвоения. Стоя на одном месте с закрытыми глазами нужно сосредоточить внимание на музыке. Не надо использовать дыхание. Движения должны быть плавными и мягкими. С помощью упражнений практикующий достигает спокойного состояния, клетки тела замедляют деление, тем самым увеличивается их продолжительность жизни. Человек начинает выглядеть моложе своих лет, у пожилых становится меньше морщин, прибавляются силы. У молодых концентрируется внимание, благодаря чему они достигают успехов в учебе. Обучиться упражнениям можно на пунктах практики, либо по видеозаписи, которую можно взять на сайте: falundafa.ru Упражнения являются вспомогательным средством для достижения полного совершенства в самосовершенствовании по Фалунь Дафа.

Пять комплексов упражнений Фалуньгун

(Краткое описание)

- Упражнение №1: «Будда растягивает тысячи рук»**
Растягивая и расслабляя тело, поочередно тянем руки (вверх, вправо, влево, в стороны, назад и вперед). Упражнение пробивает энергетические каналы.
- Упражнение №2: «Стоячая свая Фалунь»**
Четыре движения охвата «колеса» (на уровне бровей, живота, над головой и напротив ушей) выполняются поочередно. Этот комплекс усиливает энергию, способствует проявлению мудрости. Очищает все энергетические каналы.
- Упражнение №3: «Пронизывание двух полюсов»**
Руки по очереди скользят вдоль тела. Сначала одна рука вверх другая вниз и наоборот. Затем эти движения делают двумя руками. Упражнение способствует очищению тела энергией из Вселенной. Открывает энергетические каналы в ступнях и макушке головы.
- Упражнение №4: «Небесный круг Фалунь»**
Движениями рук вокруг тела заставляем энергию циркулировать по каналам. При этом исправляются все неправильные состояния человеческого организма.
- Упражнение №5: «Метод усиления чудотворства»**
Этот комплекс очищает тело и душу путем погружения в полное спокойствие. Во время упражнения нужно расслабиться, постараться ни о чем не думать. Сознание должно оставаться ясным.