

Фалунь Дафа

в мире

Выпуск №24

falundafavmire.info

Всеукраинская информационная газета

Бесплатно

Метод совершенствования души и тела

Фалунь Дафа (дословный перевод: **Фалунь — колесо Закона; Дафа — Великий Закон**), также называется **Фалуньгун — система совершенствования души и тела.**

Впервые эта школа была представлена широкой общественности в 1992 году в Китае мастером Ли Хунчжи в форме традиционной китайской оздоровительной практики цигун.

Фалунь Дафа включает в себя 5 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» (главная книга Фа-

луньгун), где Мастер Ли в девяти лекциях с позиций современной науки разъяснил принципы для самосовершенствования, затронул такие темы, как история человеческой цивилизации, загадки сверхспособностей, понятие о нравственности, ее связи с болезнями и судьбой человека и мн. др.

Фалуньгун адаптирован к жизни современного человека. Занятия во всем мире бесплатные, отсутствует процедура вступления и выхода. Нет регистрации, сбора взносов и пожертвований. Коллективные занятия проходят в парках, скверах или арендуемых помещениях.

Для того, чтобы научиться этой системе не требуется какой-либо физической подготовки. Нет ограничения в возрасте, националь-

ности или вероисповедании человека.

Усердно совершенствуясь по Фалуньгун можно достичь оздоровления физического тела, освободиться от стрессов, достичь спокойствия ума, а также повысить нравственность и духовный уровень, вплоть до состояния просветления.

Фалуньгун не преследует политических и коммерческих целей.

В настоящее время этой практикой занимаются десятки миллионов человек в 111 странах и 3 автономных районах (Тайване, Гонконге и Макао) и только на родине — в Китае, начиная с 1999 года, она преследуется коммунистическим режимом.

Подробности — на страницах выпуска.



Упражнение №5: «Метод усиления чудотворства»

Очищает тело и душу путем погружения в полное спокойствие. Во время упражнения нужно расслабиться, постараться ни о чем не думать. Сознание должно оставаться ясным.

С чего начать заниматься

Первое знакомство с Фалунь Дафа лучше начать с прочтения книги Ли Хунчжи «Фалуньгун», где описаны упражнения и коротко сказано о сути совершенствования. В дальнейшем, основным руководством для самосовершенствования вам будет служить книга «Чжуань Фалунь».

Выполнять все пять комплексов упражнений для совершенствования тела — желательно ежедневно, особенно для начинающих.

Упражнения можно выучить как самостоятельно (по видео-дискету), так и на пунктах практики.

Заниматься можно самому, либо в группе. Последнее

более предпочтительно, так как эффект от занятий будет лучше.

О ближайших к Вам пунктах практики можно узнать по контактному телефону на последней странице газеты.

Книги Фалунь Дафа можно приобрести в книжных магазинах, либо скачать с сайта: ru-enlightenment.org

Упражнения Фалуньгун просты и доступны для любого возраста

Можно выполнять в любой последовательности в удобное для Вас время, под музыку или без нее.

Перед началом выполнения необходимо закрыть глаза и постараться ни о чем не думать. При этом не

впадать в транс, дыхание свободное.

Комплексы 1-4 упражнений по времени занимают 1 час. Пятый комплекс — от 30 минут до 1 часа и более, в зависимости от физических возможностей и терпения.

Упражнения являются вспомогательным средством для достижения полного совершенства.

Аудио-сопровождение к упражнениям и видео-обучение можно скачать с сайта www.falundafa.ru.



Упражнение №1: «Будда растягивает тысячи рук»

Растягивая и расслабляя тело, поочередно вытягивать руки (вверх, вправо, влево, в стороны, назад и вперед). Упражнение пробивает все энергетические каналы в теле человека.



Упражнение №2: «Стоячая свая Фалунь»

Четыре движения охвата «колеса» (на уровне бровей, перед животом, над головой и напротив ушей) выполняются поочередно. Упражнение усиливает энергию, очищает энергетические каналы.



Упражнение №3: «Пронизывание двух полюсов»

Руки плавно и медленно скользят вдоль тела вверх-вниз. Упражнение способствует очищению тела энергией из вселенной, открывает энергетические каналы в ступнях и макушке головы.



Упражнение №4: «Небесный круг Фалунь»

Руки медленно, плавно и округло движутся вокруг тела. Упражнение исправляет все неправильные состояния организма, достигая циркуляции энергии в каналах всего тела.