

Упражнения Фалуньгун просты и доступны для любого возраста

Их можно выполнять в любой последовательности в удобное для Вас время, под музыку или без неё.

Перед началом выполнения необходимо закрыть глаза и постараться ни о чём 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 видеобучение можно скачать с сайта www.falundafa.ru.

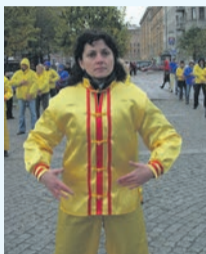


Упражнение №1: «Будда растягивает тысячи рук»

Растягивая и расслабляя тело, поочерёдно вытягивать руки (вверх, вправо, влево, в стороны, назад и вперёд). 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 поочерёдно. 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.



Упражнение №5: «Метод усиления чудотворства»

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



Фалуньгун: 20 лет распространения по всему миру

13 мая 2012 года исполнится 20 лет с тех пор как господин Ли Хунчжи передал обществу практику Фалуньгун. Ныне это древнее учение о Добrote распространяется в 114 странах мира. Правительства демократических государств приветствуют и поддерживают последователей этой практики.

Прошло 12 лет с тех пор, как компартия Китая опорочила Фалуньгун и развязала репрессии против 100 миллионов человек, которые совершенствуют свой характер по принципу Истина-Доброта-Терпение. В то же время высокие нравственные качества последователей Фалуньгун оказали положительное влияние на всё общество.

До 1999 года и правительство Китая приветствовало Фалуньгун

С начала своего распространения в Китае Фалунь Дафа был признан представителями власти КНР различными уровнями. Согласно государственной статистике, каждый 12-й житель страны занимался по этой древней системе самосовершенствования. Высокопоставленные члены компартии (КПК) и члены их семей, все старались следовать принципу Истина Доброта Терпение.

В подтверждение тому, 27 декабря 1993 года Комитет общественной безопасности награждал г-на Ли Хунчжи почётной грамотой за то, что практика Фалуньгун восстанавливает людям здоровье и возвращает обществу добродетели, что в свою очередь помогает властям бороться с преступностью.

В 1993 году на Восточной выставке здоровья в Пекине Мастер Ли был удостоен высших наград: «За наилучшие достижения в области нестандартных наук» и «Специаль-



13 Мая — Всемирный день Фалунь Дафа

Танец дракона на Рождественском параде в Перте (крупный город в западной Австралии), 4 декабря 2011 года

ная Золотая премия». Кроме того, он был признан «Наиболее почитаемым Мастером цигун» в стране.

В мае 1998 года Центральное бюро национального спорта и медицинская комиссия провели всестороннее исследование более 120 тысяч человек, практикующих Фалуньгун. Результаты показали, что у 97,9% обследованных улучшилось состояние здоровья.

Руководитель исследовательской комиссии Центрального бюро национального спорта в Чаньчуне, выступая с речью, отметил: «Эффективность Фалуньгун очень хорошая. Эта практика внесла заметный вклад в укрепление социальной стабильности и формирование нравственности. Мы должны полностью признать это».

В феврале 1999 года руководитель Бюро национального спорта заявил: «Фалуньгун и другие школы цигун позволяют каждому гражданину Китая сэкономить 1000 юаней (\$150) на медицинском обслуживании. Если 100 миллионов практикуют Фалуньгун, тогда ежегодно можно сэкономить по трил-

лиону юаней (\$158,51 млрд). Чжу Жунцзи, который был в то время премьер-министром Китая, остался доволен таким подсчётам и заявил: «Китай может найти хорошее применение этим деньгам».

Мировая поддержка и признание

В 2001 году Ли Хунчжи был номинирован на присуждение премии Сахарова «За свободу мысли», учреждённой Европейским парламентом.

В 2000 и 2001 годах Мастера дважды выдвигали на соискание Нобелевской премии мира.

В 2007 году господин Ли был включён в рейтинг 100 самых гениальных людей современности.

В 2009 году он — номинант премии «Духовный лидер-2009» Азиатско-Тихоокеанского фонда защиты прав человека.

Г-н Ли Хунчжи является почётным гражданином многих городов Европы, США, Канады и Австралии.

«За весомый вклад в улучшение духовного и физическо-

го здоровья людей» Фалунь Дафа и его основатель получили более 2000 наград от правительств и общественных организаций во всем мире.

В ноябре 2009 года сенаторы от разных партий Канады создали организацию «Парламентские друзья Фалуньгун», чтобы все депутаты парламента в полной мере были ознакомлены с вопросом Фалуньгун, а также, чтобы стимулировать китайское правительство уважать основные права человека.

Фалунь Дафа возрождает древнекитайские традиции

Китай — это место, где родился Фалуньгун. Как часть традиционной китайской культуры, этот метод во многих отношениях представляет собой возрождение древнекитайских духовных традиций. Поэтому последователи Фалуньгун часто демонстрируют связь этого учения с традиционной китайской культурой в своих парадах, культурных и общественных мероприятиях.

С чего начать заниматься

Первое знакомство с Фалунь Дафа лучше начать с прочтения книги Ли Хунчжи «Метод полного совершенства по Закону Будды Фалунь» или «Фалуньгун», где описаны упражнения и коротко сказано о сути совершенствования. В дальнейшем, основным руководством для самосовершенствования послужит книга «Чжуань Фалунь».

Выполнять все упражнения желательно ежедневно, особен-

но для начинающих. Их можно выучить как самостоятельно (по видеодиску), так и на пунктах практики. Заниматься можно самому, либо в группе. Последнее более предпочтительно, так как эффект от занятий, как правило, лучше.

О ближайших пунктах практики можно узнать по контактному телефону. Книги Фалунь Дафа можно приобрести в книжных магазинах, либо скачать с сайта: ru-enlightenment.org



Фалунь

Фалунь в переводе с китайского означает Колесо Закона. Фалунь является эмблемой Фалунь Дафа и представляет собой условное изображение Вселенной. В центре Фалунь — знак свастики, который в течение нескольких тысячелетий люди различных национальностей считали символом счастья и благополучия. Однако после Второй мировой войны истинное значение знака утратилось, и свастика стала овеяна мифами и предрассудками.

Свастика: истинный смысл и происхождение

Свастика (символ «卐» или «卐»), свасти — приветствие, пожелание удачи, благоденствие, отражает вращательное движение с его производной) — крест с загнутыми концами («вращающийся»), направленными либо по часовой стрелке, либо против неё.

Свастика — один из самых древних и широко распространённых графических символов. Впервые он появился в верхнем палеолите, а затем

был унаследован практически всеми народами мира. Его присутствие можно увидеть на оружии, предметах повседневного быта, одежде, знамёнах и гербах, он также широко использовался при оформлении церквей и домов. У большинства древних народов свастика была символом движения жизни, Солнца, света, благополучия.

Свастика символизировала цикличность вращения Земли и понималась как

символ 4-х основных сил, 4-х сторон света, стихий, времён года и алхимической идеи превращения элементов. Однако есть ещё одно малоизвестное значение свастики, но не менее верное и даже точное — отображение движения нашей спиралевидной Галактики. Вращение, с загнутыми лучами символа, демонстрирует условность подлёта или наблюдения за вращающимся скоплением звёзд сверху и снизу.



Православное церковное одеяние средних веков. Россия



Мозаика, правая часть алтаря, 1037 г. Софийский собор, Киев



Любой человек может увидеть левее созвездия Макоши (Б.Медведицы) созвездие Свастики

КОНТАКТНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ:

Киев: 044 419 65 28 (Людмила); 066 720 80 10
Нетешин: 067 384 25 27
Глобино (Полтавск. обл.): 066 334 86 71
Винница: 0432 67 24 63 (Ирина); 066 737 56 10
Харьков: 057 376 08 05; 050 351 25 44
Кировград: 095 340 69 65
Днепропетровск: 093 914 28 82;
093 925 13 05; 067 842 00 00

Краматорск: 066 831 89 14; 067 959 70 76
Константиновка: 095 161 23 80; 095 352 57 53
Славянск: 06262 3 66 87; 099 300 02 19
Северодонецк: 06452 4 02 27 (Инна Викт.);
Лисичанск: 099 484 66 89
Бахмач (Черниговская обл.): 096 976 41 84
Севастополь: 0692 71 51 50; 067 662 00 03
Симферополь: 0652 69 09 37; 066 269 94 73

Евпатория: 06569 5 04 62 (Геннадий);
050 397 78 40
Черноморское: 06558 9 28 60 (Раиса)
095 084 16 67;
Одесса: 048 249 62 58
Санкт-Петербург: +7 812 513 62 07
Ростов-на Дону: +7 906 415 88 47
Рига: +3 712 925 05 82
Молдова: +3 736 954 30 03

КНИГИ ФАЛУНЬ ДАФА:

В Украине книги «Чжуань Фалунь» и «Метод полного совершенства по Закону Будды Фалунь» автора Ли Хунчжи можно приобрести на пунктах практики (колонка правее) или в сети книжных магазинов «Читай-город» и «Книжный супермаркет».

ОДЕССА: «Терра Инкогнита», ул. Жуковского, 17;
«Лотос мира», ул. Дерибасовская, 18;
«Логос», ул. Еврейская, 58.

ХАРЬКОВ: «Книжный парк», пл. Розы Люксембург, 4.

МЕСТА ПРАКТИКИ:

КИЕВ: • Марининский парк; СР, ПТ: 19—21:00; СБ, ВС: 13:00.
• ст. М. «Минская» (р-н Оболонь, сквер возле РГА).
ПН, СР, ПТ: 19—21:30.
• ст. М. «Дарниця» (сквер напротив гост.
«Братислава»). ВТ: 19:00-21:30
• ст. М. «Лесная» (парк Киото). ПН, СР, ПТ: 19:00—21:30
ХАРЬКОВ: Гор. сад им. Т. Шевченко, у кафе
«Кристалл». ВТ, ЧТ: 17:45; СБ: 14:00.
Ст. М. «Ботанический сад», у источника (Саржин
Яр). ВС: 14:00.
ДНЕПРОПЕТРОВСК: сквер им. Ленина, у фонтана
(низ пр. Кирова). ПН, ВТ, ЧТ, ПТ, СБ: 18:00—19:15.

Вебсайты Фалунь Дафа: www.falundafa.org.ua (укр); <http://ua.clearharmony.net>; www.ra-enlightenment.org; www.faluninfo.ru

Газета «Фалунь Дафа в мире», <http://falundafavmire.info> Учредитель и редактор Милостная Р.Ф., тел. 066 831 89 14, E-mail: milostnova@ukr.net № 25, январь 2012 г. Распространяется бесплатно.
Адрес: г. Краматорск, пр. Мира 5/59. Свидетельство о государственной регистрации КВ №7952 выданное 06 октября 2003 г. Государственным Комитетом телевидения и радиовещания Украины.
Газета отпечатана в типографии «Фактор-Друк», г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Издатель Милостная Р.Ф. Тираж 70 000 экз. Заказ №