



Во Всемирной энциклопедии 2002 года Фалунь Дафа (Фалуньгун) охарактеризован как духовный путь существования, который обучает технике медитации при помощи упражнений, для улучшения физического здоровья, а также нравственной и духовной чистоты.

ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ В СЕРДЦЕ

Именно из-за всей этой усталости и неверия ни во что, многие люди потянулись к искренности, бескорыстию и доброте, которые несет в себе учение **Фалунь Дафа (Фалуньгун)**. В нем есть правдивость, ибо оно дает ответы на вопросы как жить и зачем. В нем заложено счастье, потому что человек, следующий принципу этого учения – **Истина Доброта Терпение**, обязательно обретет гармонию в душе. Именно ощущение гармонии дает нам радость и счастье. В учении содержится здоровье, которое восстанавливают упражнения, доступные любому возрасту. Для убедительности приведу некоторые строки из писем людей, начавших заниматься по Фалунь Дафа:

«... Несомненно, почти у каждого есть желание найти действенный способ совершенствования самого себя. Это желание и было решающим фактором того, что я начала заниматься Фалуньгун.

После почти четырёх лет я могу вам с уверенностью сказать, что работа над собой с использованием этого метода совершенно изменила мою жизнь. В прошлом я бы даже не смогла себе представить, что у меня есть такая сила воли и выносливость последователю, в корне извлекать от своих плохих качеств. Естественно, мне всегда хотелось быть хорошим человеком и, вероятно, по обычным меркам я была не так уж плоха. Однако только после целенаправленной работы над собой и честного взгляда внутрь себя я смогла действительно совершить качественный скачок как личность».

(Юлия, Великобритания)

«Помимо решения физических проблем со здоровьем, удивительным образом меняется душевный климат в семье. Становятся гармоничными отношения, проявляется атмосфера терпимости и доброжелательности».

(Андрей, Россия)

«Состояние единства со всем миром наполняло радостью и покоем, ощущался эмоциональный подъем, уходила тоска и одиночество...»

(Евгений, Киев)

«Мне посчастливилось встретиться с большим числом практикующих Фалунь Дафа, которыми я восхищаюсь. Мое сердце тронутно проявлением их милосердия, терпения и снисходительности. Иногда их помощь была безмолвной. Их глаза излучают такую доброту, что действительно трудно выразить словами. Они помогают мне примером своего поведения. Поступки этих людей в некоторых ситуациях вызвали слезы, которые с трудом приходилось сдерживать. Их праведность вызывает желание поступать так же».

(Игорь, Краматорск)

И таких откровений – великое множество, тысячи тысяч, миллионы. Потому что последователей учения Фалунь Дафа во всем мире – более ста миллионов. И каждому человеку это уникальное учение принесло какую-то пользу, иначе, он не стал бы заниматься.

Учение Фалунь Дафа пришло в нашу страну из Китая. Там оно начало распространяться в 1992 году и к 1999 уже насчитывало более 100 млн. последователей.

«Уникальность распространения Фалуньгун заключалась в том, что это происходило из уст в уста, от сердца к сердцу. У Фалуньгун свободная структура организации, при которой любой по желанию мог прийти и заниматься без всякой оплаты... Последователи добровольно изучали книги г-на Ли Хунчжи и сами рас-



13 Мая - Всемирный День Фалунь Дафа

пространяли Фалуньгун. За короткое время число практикующих Фалуньгун выросло до ста миллионов человек. Когда они утром выполняли упражнения, музыке Фалуньгун можно было услышать почти в каждом парке Ки-

тая.»*

В Китае, в больших городах в те годы выходили на утренние упражнения по 5 тысяч человек. Потом практика Фалуньгун хлынула в другие страны мира. Мастера Ли Хунчжи – основателя системы Фалунь Дафа стали приглашать с лекциями в Австралию, Новую Зеландию, Канаду, Швецию, Швейцарию, США и др. страны. Ныне по этой замечательной системе занимаются более чем в 60 государствах мира, но только в одной стране – у себя на родине – учение Фалунь Дафа с 20 июля 1999 года запрещено.

А почему? Сами китайцы объясняют это так:

«Фалуньгун говорит об Истине, о том, что необходимо говорить лишь правду и делать праведное дело... Фалуньгун говорит о Доброте, о том, что необходимо в первую очередь думать о других, с милосердием относиться к окружающим при любых обстоятельствах. КПК (Коммунистическая партия Китая) всегда выступала за «жестокую борьбу и безжалостное подавление»... Массовые убийства так называемых «врагов» были настолько жестокими, что волосы становятся дыбом. Если бы в обществе царил Доброта, массовые кампании, развязанные КПК и основанные на зле, никогда не смогли бы произойти»*.

...Учение Фалунь Дафа дает людям такую твердость духа, стойкость воли и силу веры, что эти люди могут вынести все унижения, телесные истязания и бесчеловечные пытки, которые творятся над ними в китайских тюрьмах и трудовых лагерях. Но если даже такие серьезные испытания в состоянии выдержать последователи Фалунь Дафа, тогда жизненные невзгоды и неприятности – это совсем легкие задачи для человека.

Мы спрашивали себя: что же такое счастье? Наверное, это умение противостоять тяжелым испытаниям судьбы – будь то потеря близких людей или собственного здоровья, потеря уважения и признания среди людей или какая-то иная утрата. И если при этом человек находит силы и надежду жить и вновь обретает крылья, то разве это не есть счастье? Я бы сказала так: счастье – это согласие с самим собой, это чистая совесть, высокая нравственность, это гармония в душе человека. Счастье, когда в сердце твоём царят истина, доброта и терпение.

Ирина Рудская

* - «9 комментариев о коммунистической партии». Сборник статей международного издательского проекта «Великая эпоха», <http://www.epochtimes.ru>; <http://www.theepochtimes.com>

От рождения до глубокой старости человек вольно или невольно стремится к счастью. Мы все созданы по одним законам природы, будь ты богатым и преуспевающим бизнесменом, кинозвездой, или уборщиком мусора.

Люди, у которых неладит со здоровьем, считают, что иметь хорошее здоровье – уже счастье. Но каждый из нас может найти в своем окружении человека, у которого крепкое здоровье, но нет счастья. Жизнь не сложилась. Жена предпочла другого, любимый сын стал наркоманом, да и его собственная карьера потерпела крах. Ну, что ему это здоровье, когда с ним – хоть в петлю.

Карьера, положение в обществе, успех... Многие стремятся к таким вещам, считая, что это приносит счастье. Однако, даже известные режиссеры, директора крупных фирм и люди такой же высоты полета зачастую несчастны. Значит, счастье не в деньгах, не в положении в обществе, не в успехе. Тогда в чем?

В интернате для сирот я видела счастливых детей. Мы долгое время общались, и я поняла, как важны для них внимание, душевное тепло и ласка. Не конфеты, не игрушки, не книжки с картинками... А еще для детей важны – искренность, терпеливое отношение к шалостям и выслушиванию их рассказов о проведенном дне, мечтах о будущем. Как немного нужно для счастья этим детям, думала я. Любовь и доброта. Они и дают ребенку радость бытия. И тут поймала себя на мысли – да разве только детям?

Почему люди страдают? Им также не хватает внимания и доброты, простого человеческого внимания, будь он миллионер,

у которого не сложилась семейная жизнь, или бомж, которого судьба привела на помойку. А почему привела? Просто он однажды плюнул на себя, не выдержав очередной удар судьбы. Некому было подать ему дружескую руку. Никто не поделился с ним теплом своего сердца именно в ту, решающую минуту его жизни. Получается, счастье в доброте, в заботе друг о друге, в милосердном отношении к человеку, будь он тебе сын, сосед или прохожий.

Люди устали от зла. Оно проникает всюду, даже в семью: конфликты между мужем и женой, ссоры со старшим поколением, ругань при воспитании детей. А ведь семья испокон веков считалась местом, где человек может отдохнуть душой...

Люди устали от лжи. Ложь проросла везде – в производстве, медицине, в быту и семье... Ложь с парламентской трибуны и с экрана телевизора, ложь на этикетках одежды и в рекламе... Ложь преследует нас везде, даже в развлечениях. Человек и без того опустился до одних удовольствий (ведь получение удовольствий – не цель жизни, а скорее, побочный эффект), но даже туда проникла ложь, заменяя настоящие удовольствия мнимыми, реальное ирреальным.

Люди настолько привыкли к лжи, что лгут даже себе. И разве не обманывают себя, говоря: «Завтра брошу курить», «С понедельника начну ходить в спортзал»?

Люди устали от нетерпимости. Мы не можем высказать свое мнение потому, что это кого-то раздражает. Нас самих давно раздражают разговоры по пустякам, отсутствие горячей воды в квартирах, дебаты в парламенте, плохая погода, высказывания политических обозревателей, пустые филь-

Краткое описание пяти комплексов упражнений Фалуньгун

(на фото показаны промежуточные положения)



Путем растягивания-расслабления всего тела (руки вверх, вниз, в стороны, назад и вперед), открываются все энергетические каналы, пробиваются те места, где застряла энергия.

1-е



Четыре положения «охвата» Фалунь (на уровне бровей, внизу живота, над головой, напротив ушей). Пробивает все проходы. Является всесторонним способом, способствующим проявлению мудрости, увеличению силы

2-е



Является способом смешивания и слияния энергии Вселенной с энергией тела. (Движениями рук, скользкими вверх и вниз вдоль передней части тела, за короткое время очищает организм).

3-е



«Небесный круг Фалунь»: наклоняясь, движениями рук, скользкими плавно вниз к ногам, сзади от пяток – вверх; с подмышек наперед, над головой и опять вниз. Исправляет все неправильные состояния в теле путем вращения Фалунь.

4-е



Медитация, очищает тело и душу путем погружения в полное спокойствие. Нет транса.

5-е

Продолжительность выполненных 1,2,3,4 упражнений занимает 1 час. Медитация (5-е упр.) занимает не менее 30 мин.