

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГОВ:

Фалунь Дафа помогает формировать гармонично-развитую личность в подростковом возрасте



Представление Фалунь Дафа юным спортсменам в Киеве

Положительное влияние системы самосовершенствования Фалунь Дафа (или Фалуньгун) на развитие личности подростка выявлено в исследовании, проведённом на базе Гродненского областного общественного объединения практических психологов Республики Беларусь.

Местом для педагогического эксперимента выбрали Гродненскую комплексную детско-юношескую спортивную школу.

Главной задачей было определить, какое влияние оказывает система Фалунь Дафа на формирование личности подростка. В течение года исследовали 20 спортсменов-стрелков из лука. По условиям эксперимента 10 из них занимались по системе Фалуньгун, другие 10 — не занимались.

Стрельба из лука требует от спортсмена постоянного эмоционального напряжения. В этом виде спорта нередки нервные срывы, особенно у подростков, чья нервная система и так нестабильна и подвержена стрессам. Поэтому в ходе исследования главное внимание уделили

состоянию нервной системы спортсменов.

Результаты показали, что подростки, занимающиеся Фалуньгун, стали более спокойными и уравновешенными. За время эксперимента показатели устойчивости к стрессам возросли в 3 раза. Повысилась и устойчивость внимания, что крайне важно в данном виде спорта.

Так как юные спортсмены в повседневной жизни пытались следовать принципам Фалунь Дафа, то есть искать причину ошибок и противоречий в себе, отношение к окружающим у них стало более дружелюбным. Уровень агрессивности и раздражительности снизился в 3 раза. Ребята стали менее подозрительными и обидчивыми,

охотнее сотрудничали и помогали друг другу.

Между тем, у второй группы спортсменов, не занимавшихся Фалуньгун, результаты оказались не такими положительными. Наоборот, они стали более агрессивными, возросла склонность обвинять в своих проблемах других людей.

Отношение к себе, как личности, начинает формироваться именно в подростковом возрасте. Эксперимент показал, что занятия Фалуньгун оказывают положительное влияние на этот процесс. Во всех аспектах происходят положительные психологические изменения, а негативные проявления значительно уменьшаются. Это, в свою очередь, способствует улучшению спортивных результатов.

По окончании метода исследования спортсмены стали более ответственными и профессиональными, повысилась их работоспособность во время тренировок, а для восстановления сил требовалось уже меньше времени.

Ещё до начала исследования подростки уступали другим по спортивным результатам. Спустя год занятий по Фалунь Дафа их показатели резко возросли. Многие из них заняли призовые места в разнообразных местных и международных соревнованиях, включая Олимпийские Дни Молодежи, Спартакиаду среди ДЮСШ и другие. В 2007 году 18-летняя Елена Толкач стала Чемпионкой Белоруссии по стрельбе из лука.

Исследователи также отметили, что изменения у подростков, занимающихся по системе Фалунь Дафа, могут быть основой для личностного роста как во время спортивной карьеры, так и после её окончания, уже в зрелом возрасте.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И СЕМЬЯ:

«Мы не пытаемся изменить друг друга, мы меняемся сами»

В этом году мне исполняется 30 лет. Я занимаюсь Фалунь Дафа уже почти 10 лет, то есть треть моей жизни. Не могу сказать, что как только я начала заниматься, то сразу стала идеальной, потому что процесс совершенствования очень сложный и трудоёмкий. Надо каждый день, каждый час и каждую минуту оценивать свои мысли и действия и стараться поступать и думать лучше.

Одно могу сказать, что система Фалунь Дафа научила меня бесценной вещи, а именно — смотреть в себя, то есть искать свои недостатки. Такие простые слова, но поступать в соответствии с ними, наверное, сложнее всего, ведь нужно не искать недостатки других, не обвинять их, а проверять, нет ли этих недостатков во мне, и где ещё я могу себя улучшить. А люди вокруг — это просто отражение меня.

Этот процесс, конечно, не может не отражаться и в семейной жизни. Мой муж тоже занимается Фалунь Дафа. Мы вместе делаем упражнения и вместе совершенствуемся. Только изменяем мы не друг друга, а каждый себя.

Когда я смотрю на другие семьи, то понимаю, что часто люди надеются, что, начав жить вместе, они смогут как-то повлиять на вторую половину, перестроить её характер в соответствии с тем, как они хотят. Но, в обществе есть такая поговорка: «люди не меняются». Я вижу, что в большинстве случаев так и есть. И когда их попытки оканчиваются ничем, они впадают в уныние и чувствуют себя несчастными.

У нас же в семье всё наоборот. Мы понимаем, что изменить себя трудно, а изменить другого — просто невозможно. Вместо того, чтобы обвинять друг друга в недостатках, мы стараемся вместе их устранить. Конечно, это не означает, что нет конфликтов, просто разрешить их намного проще.

Когда видишь, что человек, который живёт с тобой рядом, каждый день пытается поступать лучше и исправляет себя, то это самое замечательное, что может быть. Если каждая семья будет следовать в своей жизни принципу «Истина Доброта Терпение», когда муж будет оберегать жену, а жена заботиться о муже, тогда в такой семье будет мир и гармония.

Елена, Киев



Елена вместе с мужем выполняет пятый комплекс упражнений Фалуньгун

ОБНОВЛЕНИЕ ВСЕЛЕННОЙ ТРЕБУЕТ ОБНОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В книге «Чжуань Фалунь», где изложена основа учения Фалунь Дафа, описан процесс непрерывного развития Вселенной. Она, как и всё живое, подчиняется принципу: создание, развитие, разложение и уничтожение. Сегодня учёные разных стран подтверждают в своих исследованиях существование этих тонких законов.

27 астрономов во главе с профессором Кембриджского университета Джорджем Эфстатайоу исследовали ускоренное расширение Вселенной. Они проанализировали фотографии 250 тысяч галактик с помощью телескопа, установленного на горе в Новом Южном Уэльсе в Австралии.

Исследователи сравнили фон микроволнового излучения нынешнего состояния нашей Вселенной с тем, когда её возраст достиг только 300 тысяч лет. Англо-австралийская команда учёных выяснила, что состав Вселенной основан на простых геометрических принципах.

Результаты показали, что, ускоряясь, Вселенная расширяется, что совместимо с полученными данными предыдущей команды по исследованию сверхновых звёзд. По словам астрономов, ускорение в расширении — признак надвигающегося взрыва.

В 1998 году при наблюдениях за сверхновыми звёздами типа «Ia» было обнаружено ускоренное расширение Вселенной. За это открытие специалисты Сол Перлмуттер, Брайан Шмидт и Адам Рисс получили премию Шао по астрономии за 2006 год и Нобелевскую премию по физике за 2011 год.

Профессоры Пол Стейнхардт из Принстона и Нейл Турок из Кембриджа выдвинули теорию, которая гласит: Вселенная не имеет ни начала, ни конца — она развивается циклично от рождения до смерти. Чёрные дыры и различные микрочастицы

во Вселенной то появляются, то исчезают в небытие, фазы развития сменяют друг друга непрерывно, то есть вечно.

Учёные выяснили, что нынешняя Вселенная произошла из микрочастиц предшествующей Вселенной. Тому подтверждение — фотографии, сделанные телескопом Хаббл, которые он отправил в Космический центр США. Снимки как раз демонстрировали столкновение галактик, их реконструкцию, а также зарождение новых звёзд.

Профессор Стейнхардт пояснил: «Взрыв фактически не начало времени, а лишь самый последний в серии взрывов. В течение этих циклов, Вселенная подверглась нагреванию, расширению, охлаждению, инертности и пустоте, и затем ещё раз расширению».

Основываясь на новых астрономических данных можно заключить, что Вселенная теперь стоит перед критическим моментом ускоренного расширения, взрыва, реконструкции и формирования новых звёзд. Огромные изменения, наблюдаемые в макрокосме, удивительны.

Согласно древней теории, люди — неотъемлемая часть природы, и изменения в человеческом обществе соответствуют изменениям в космосе. Когда эти огромные изменения отражаются на нашей планете, они, возможно, предсказывают, что в этот период люди также оказываются перед существенным преобразованием.

«Это всё Фалуньгун!»

(история предпринимателя, занимающегося Фалунь Дафа)

Я владею небольшим магазином и руковожу коллективом, всего из четырёх человек. И, как и все люди,

предприниматели сталкиваются с извечными проблемами: человеческой нечестностью, ленью, хамством, плохими привычками и многими другим. Только, в отличие от рядового сотрудника, предприниматель не может их игнорировать, он вынужден принимать решения.

С достоинством выходить из сложных ситуаций на работе мне помогает принцип системы совершенствования Фалунь Дафа: «Истина Доброта Терпение». Прежде всего, проявив Доброту, я смогла создать мирную атмосферу в магазине. Конечно, трудно сразу убедить человека, привыкшего защищаться от нападок начальства, в том, что никто не будет на него кричать, не будут унижать, в его положение войдут и, по возможности, помогут. Здесь мне очень помогло Терпение.

Через некоторое время моих стараний один из продавцов сказала мне: «Я все выходные жду, когда же рабочие дни. Мне тут хорошо». И самым уместным в тот момент было сказать: «Это

всё Фалуньгун!»

Вопросы человеческой честности часто пугают как начинающих, так и бывалых предпринимателей. Слова «кража», «недостача», «инвентаризация» вызывают нервную дрожь. Я, находясь в трезвом уме и здравой памяти, могу заявить, что решила для себя эти вопросы раз и навсегда. В основной книге школы Фалуньгун «Чжуань Фалунь» Мастер Ли Хунжи подробно объяснил что такое воздаяние за накопленную карму (грехи). Для воспитанного в западном материальном обществе человека это может звучать достаточно мистически.

Я пойму, если вы улыбнётесь сейчас, но скажу: «Зря! Ой, как зря!». Именно глубокое понимание того, что все твои потери — это всего лишь отдача долгов, позволило мне, наконец, выплатить эти долги и перестать терять.

Конечно, совершенствование по Фалунь Дафа — не панацея. Это долгий и упорный процесс кропотливой работы над собой. Её плоды мне удалось воплотить в бизнесе. В конце концов, я пришла к тому, что инвентаризацию мы проводим раз в полгода. С поставщиками

продавцы рассчитываются сами, сами заказывают нужный товар, сами решают многие вопросы, связанные с деньгами. Даже зарплату они высчитывают и берут из кассы сами! И это всё Фалуньгун!

В наше время, когда зачастую человек человеку волк, когда в красном углу возвышается исключительно личная выгода, существование островка таких честных отношений, основанных на высоких моральных качествах участников группы, кажется сказкой. Но мы живое доказательство тому, что полезно изменить свой характер в лучшую сторону. Более того, хорошим человеком может стать любой! И этот метод самосовершенствования по Фалуньгун совершенно бесплатно и бескорыстно для вас выложен в интернете на сайте www.falundafa.org.

На Востоке так говорят об очень хорошем месте: «Чистая земля». Если вы попадёте в группу последователей Фалуньгун, вам обязательно захочется сказать, что здесь и есть «Чистая земля». Пишу эти строки не из желания похвастаться или убедить кого-то в чём-то. Это естественный позыв счастливого человека поделиться счастьем.