

## فالون دافا ( فالون گونگ )



فالون دافا که فالون گونگ نیز نامیده می شود، روش تزکیه پیشرفته ای است که توسط آقای "لی هنگجی" استاد این روش بنیان گذاشته شده است. اساس این روش بر پایه اصول جهانی "حقیقت، نیکخواهی و بردباری" است. این روش شامل پنج تمرین ساده و نیز اصول و آموزه های آن می شود.

## آموزه های فالون دافا

تمرین فالون دافا را به طور خلاصه می توان این گونه بیان کرد:

تلاش برای شناخت بیشتر خود، رهاشدن از وابستگی ها و پیاده کردن اصول جهانی "حقیقت، نیکخواهی و بردباری" در زندگی شخصی و در تعامل با دیگران. انجام پنج تمرین ساده این روش، در کنار مطالعه آموزه های آن، به سلامتی و رشد معنوی فرد کمک می کند.

فالون دافا به ما می آموزد که چگونه در هماهنگی بیشتری با جهان و مردم اطراف مان زندگی کنیم. در تضادها آرامش خود را حفظ کرده و برای درک بهتر مسائل به درون نگاه کنیم.

## کتاب ها و تمرینات

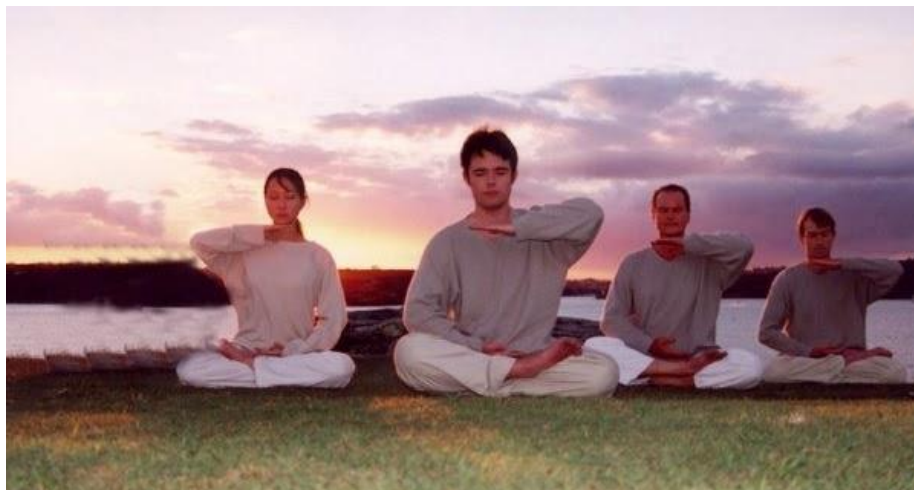


کتاب "جوآن فالون" (چرخاندن چرخ قانون) نوشته آقای "لی هُنگجی"، جامع ترین و اساسی ترین منبع آموزش این روش است.

کتاب "فالون گونگ" نیز ضمن معرفی روش فالون دافا، به آموزش تمرین های این روش می پردازد و اصول هریک از پنج تمرین را تشریح می کند.

فالون دافا شامل 5 سری تمرین آرام و آهسته است ( 4 تمرین ایستاده و یک تمرین مدیتیشن نشسته ) که برای یادگیری بسیار آسان می باشند. این تمرینات با تکیه بر چرخش انرژی در بدن، کانال های انرژی را باز کرده و با حرکت درآوردن انرژی کیهان در بدن، سلامت جسمی را برای فرد تمرین کننده به ارمغان می آورد.

## مزایای سلامتی فالون دافا



- کمک به رشد معنوی و سلامت جسمی
- آرامش درونی
- رفع اضطراب و استرس
- افزایش انرژی و سرزندگی

برای دستیابی به سلامتی، انجام تمرین های حرکتی به تنهایی کافی نیست، بلکه توجه به افکار و خصوصیات اخلاقی نیز باید مدنظر قرار گیرد. از این رو فالون دافا با تاکید همزمان بر رشد معنوی و تمرین های حرکتی، سلامت واقعی را برای بدن و ذهن به ارمغان می آورد.

### شکنجه و آزار "فالون دافا" در چین

فالون دافا در بیش از 110 کشور دنیا مورد استقبال قرار گرفته است، اما در کشور چین توسط حزب کمونیست چین سرکوب می شود.



فالون دافا در سال 1992 در چین معرفی شد و تنها پس از گذشت 7 سال، تعداد افرادی که این روش را تمرین می کردند، به 100 میلیون نفر رسید.

همزمان با افزایش تعداد تمرین کنندگان فالون دافا، حزب کمونیست چین اصول معنوی این روش را تهدیدی برای ماهیت الحادی خود در نظر گرفت. از این رو با وجود مزایای فراوانی که فالون دافا برای کشور و مردم چین به ارمغان آورد، حزب کمونیست در سال 1999 میلادی در اقدامی برای ریشه کن کردن این روش، آزار و شکنجه تمرین کنندگان آن را در پیش گرفت.

450 هزار تا یک میلیون تمرین کننده فالون دافا در هر بازه ای از این دوره، به طور غیرقانونی در اردوگاه های کار اجباری، زندان ها و بازداشتگاه های حزب کمونیست چین زندانی بوده اند.

از آن زمان، میلیون ها نفر از این افراد ربوده، زندانی یا شکنجه شدند، از محل کار یا تحصیلشان اخراج شده یا بی خانمان شدند، تنها به این دلیل که فالون گونگ را تمرین می کردند.

ده ها هزار نفر از تمرین کنندگان فالون دافا، با سفارش مشتریان پیوند عضو، برای اعضای بدنشان کشته شده اند. قلب، ریه، کبد، کلیه و حتی قرنیه چشم آنها از بدنشان خارج شده و با سود گزافی به بیماران نیازمند عضو پیوندی فروخته شده اند. بیمارانی که بسیاری از آنها از خارج از چین بوده و از این جنایت بی اطلاع بوده اند.



"آگاهی مردم دنیا از این آزار و شکنجه بی سابقه، می تواند به پایان سریع تر آن کمک کند".

## وب سایت آموزش

برای یادگیری این روش و دسترسی به مطالب آموزشی می توانید به وب سایت [fa.falundafa.org](http://fa.falundafa.org) مراجعه کنید.

تمامی افراد با هر نژاد، ملیت، جنسیت و سنی می توانند این روش را یاد بگیرند و از مزایای آن بهره مند گردند.

لطفا این فایل را در اختیار خانواده، اقوام و دوستانتان قرار دهید.