

تمرین فالون دافا را به‌طور خلاصه می‌توان این‌گونه بیان کرد: تلاش برای شناخت بیشتر خود، رها شدن از وابستگی‌ها 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 مطالعه‌ی آموزه‌های آن، به سلامتی و رشد معنوی فرد کمک می‌کند.

فالون دافا به ما می‌آموزد که چگونه در هماهنگی بیشتری با جهان و مردم اطرافمان زندگی کنیم. در تضادها آرامش خود را حفظ کرده و به درون نگاه کنیم و مسئولیت تمام آنچه را که در زندگی به هنگام مواجهه با چالش‌ها و سختی‌ها پیش می‌آید، به‌عهده بگیریم.

هرچقدر در هماهنگی بیشتری با اصول حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری زندگی کنیم، بیش‌تر می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف، ذهن و قلبی آرام را حفظ کنیم.

آموزه‌های فالون دافا به ده‌ها زبان و به شکل‌های متعددی از جمله کتاب‌های چاپ شده، مقالات آن‌لاین، مجموعه سخنرانی‌های صوتی و تصویری در دسترس هستند.



کتاب «جوآن فالون» (چرخاندن چرخ قانون) نوشته‌ی آقای لی هُنْگجی، جامع‌ترین و اساسی‌ترین منبع آموزش این روش است.

کتاب «فالون گونگ» نیز ضمن معرفی روش فالون دافا، به آموزش تمرین‌های این روش می‌پردازد و اصول هریک از پنج تمرین را تشریح می‌کند. مطالعه‌ی کتاب «فالون گونگ» به تمرین‌کنندگان جدید توصیه می‌شود.



تمرین اول

تمرین اول از طریق یک سری حرکات کششی نرم و آهسته، کانال‌های انرژی بدن را باز کرده و میدان انرژی قدرتمندی را اطراف بدن ایجاد می‌کند.

تمرین دوم

شامل چهار وضعیت ساکن که هر یک را می‌توان به مدت چند دقیقه نگاه داشت. این تمرین موجب تقویت سطح انرژی و بیداری خرد شخص می‌شود.



تمرین سوم

این تمرین با حرکات نرم و ملایم دست‌ها، با استفاده از انرژی کیهان، بدن را پاک می‌کند.



تمرین چهارم

این تمرین با حرکات آرام دست در اطراف بدن، حالات غیرطبیعی را اصلاح کرده و انرژی را به گردش درمی‌آورد.



تمرین پنجم (مدیتیشن سکون)

مراقبه‌ای که با ترکیب حرکات و علائم دست، بدن و ذهن را پالایش می‌کند. این تمرین موجب تقویت انرژی و توانایی‌های فوق‌طبیعی می‌شود.



فالون دافا چیست؟

فالون دافا که فالون گونگ نیز نامیده می‌شود، روش تزکیه‌ی پیشرفته‌ای است که توسط آقای «لی هُنْگجی» استاد این روش بنیان گذاشته شده است. اساس این روش بر پایه‌ی اصول جهانی حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری است. این روش شامل پنج تمرین ساده و نیز اصول و آموزه‌های آن می‌شود.

برای یادگیری این روش و دسترسی به مطالب آموزشی می‌توانید به وبسایت fa.falundafa.org مراجعه فرمایید. تمامی کتاب‌ها و مقالات آقای لی هُنْگجی به‌همراه ویدیوی آموزش تمرین‌ها به‌صورت رایگان در دسترس هستند.



فالون دافا 法輪大法

حقیقت
نیک خواهی
بردباری



fa.falundafa.org

تمرین‌های فالون دافا را افراد داوطلب به‌طور رایگان آموزش می‌دهند. این روش هیچ گونه ثبت نام و تشریفاتی ندارد و حق عضویتی دریافت نمی‌شود.

فالون دافا در بیش از ۷۰ کشور دنیا مورد استقبال قرار گرفته است، اما در چین سرکوب می‌شود.

◀ فالون دافا در سال ۱۹۹۲ در چین معرفی شد و تنها پس از ۷ سال، تعداد افرادی که این روش را تمرین می‌کردند، به ۱۰۰ میلیون نفر رسید.

◀ همزمان با افزایش تعداد تمرین‌کنندگان فالون دافا، 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 ۱۹۹۹ میلادی در اقدامی برای ریشه‌کن کردن این روش، آزار و شکنجه تمرین‌کنندگان آن را در پیش گرفت.

◀ ۴۵۰ هزار تا یک میلیون تمرین‌کننده‌ی فالون دافا در هر بازه‌ای از این دوره، به‌طور غیرقانونی در اردوگاه‌های کار اجباری، زندان‌ها و بازداشتگاه‌های حزب کمونیست چین زندانی بوده‌اند. بیش از ۸۰ هزار مورد شکنجه به ثبت رسیده است.

◀ از آن زمان، میلیون‌ها نفر از این افراد ربوده، زندانی یا شکنجه شدند، از محل کار یا تحصیل‌شان اخراج شده یا بی‌خانمان شدند، تنها به این دلیل که فالون گونگ را تمرین می‌کردند.

◀ ده‌ها هزار نفر از تمرین‌کنندگان فالون دافا، با سفارش مشتریان پیوند عضو، برای اعضای بدن‌شان کشته شده‌اند. قلب، ریه، کبد، کلیه و حتی قرنیه‌ی آنها از بدن‌شان خارج شده و با سود گزافی به بیماران نیازمند عضو پیوندی فروخته شده‌اند. بیمارانی که بسیاری از آنها از خارج از چین بوده و از این جنایت بی‌اطلاع بوده‌اند.

آگاهی مردم دنیا از این آزار و شکنجه‌ی بی‌سابقه، می‌تواند به پایان سریع‌تر آن کمک کند.

تجربیات تمرین‌کنندگان:

افرادی که فالون دافا را تمرین می‌کنند، انواع تغییرات مثبت را در زندگی خود تجربه می‌کنند. بسیاری درباره‌ی شناخت بیشتر خود، آرامش ذهن، بهبود روابط با دیگران و هماهنگی با محیط اطراف سخن می‌گویند. برخی نیز افزایش سلامتی و از بین رفتن بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و مشکلات قلبی را تجربه کرده‌اند.

مزایای سلامتی فالون دافا:

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

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

پکن یکی از آلوده‌ترین شهرهای جهان است. اما بسیاری از ساکنان آن، با انجام تمرین فالون دافا از سلامت بهتری برخوردار شده‌اند. دو نمودار زیر نتیجه‌ی تحقیقی است که در سال ۱۹۹۸ میلادی، از ۱۲۷۳۱ تمرین‌کننده‌ی فالون دافا در پکن صورت گرفت.

