

۲

خبرنامه مینگهویی

حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری

بهمن ۱۴۰۱

رشد عظیم شخصیتی

و هماهنگی در روابط شغلی و خانوادگی

بررسی تأثیر فالون‌گونگ

بر سلامت جسمی و روانی

تجربیات تمرین‌کنندگان

در سراسر جهان

دریابید که حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری چه چیزی را برایتان به ارمغان می‌آورد!



در دنیای امروز که زندگی در جامعه‌ای پیچیده، فشار روانی زیادی را برای مردم به همراه دارد، گاهی احساس می‌کنیم که نیاز است زمانی را به خلوت کردن با خودمان اختصاص دهیم و به خودمان به‌عنوان انسان توجه بیشتری داشته باشیم، بگذاریم ذهن‌مان پرسه‌ای بزند و از خودمان بپرسیم: واقعاً این‌همه هیاهو و شلوغی برای چیست؟ با این دویدن‌های مداوم در زندگی به دنبال چه هستیم؟ همه این‌ها در پایان چه معنایی دارد؟ آیا اصلاً هدفی برای زندگی وجود دارد؟

این‌ها پرسش‌های آشنایی هستند که احتمالاً همه ما زمانی با آن‌ها روبرو بوده‌ایم یا هستیم. اما افراد بسیاری در دنیا پس از آشنایی با فالون دافا و تمرین این روش و مطالعه آموزه‌هایش، به پاسخ این پرسش‌هایشان دست یافته‌اند. این روش اکنون به بخشی از زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا تبدیل شده است که تمرینات ساده و دلنشین آن را انجام می‌دهند و درعین‌حال تلاش می‌کنند زندگی خود را برطبق اصول راهنمای بنیادین فالون دافا، حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری، اداره کنند. آن‌ها با تمرین این روش به هدف زندگی خود پی برده‌اند و به بسیاری از سؤالاتشان درباره زندگی، مرگ، هستی، کیهان و غیره پاسخ داده شده است.



قبل این خبرنامه به قدرت شفابخشی فالون دافا و مزایای عمیق سلامتی این روش پرداخت، این شماره بر جنبه مهم دیگری از زندگی مردم تمرکز دارد: رشد عظیم شخصیتی و هماهنگی در روابط شغلی و خانوادگی که با تزکیه خصوصیات اخلاقی فرد از طریق تمرین فالون گونگ حاصل می‌شود.

فالون دافا (فالون گونگ) روشی معنوی است که عمیقاً ریشه در فرهنگ چین باستان دارد و نخستین بار در سال ۱۹۹۲ توسط آقای لی هنگجی، بنیان‌گذار و استاد این روش، به عموم مردم معرفی شد. اکثر افراد پس از شروع به تمرین این روش، در بسیاری از جنبه‌های زندگی خود پیشرفت چشمگیری را تجربه کرده‌اند. درحالی‌که شماره



خود، به منظور بهبود وضعیت سلامتی‌اش تمرین می‌کند، بلکه می‌کوشد با پیروی از اصول حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری، خصوصیات اخلاقی‌اش را نیز تعالی بخشد.

گرچه فالون دافا تمرین‌های فیزیکی دارد، آن‌ها مکمل تزکیه خصوصیات اخلاقی یا شین‌شینگ (سرشت ذهن و قلب) فرد هستند. به‌طور کلی، این امر با مطالعه جوآن فالون، متن اصلی دربردارنده آموزه‌های فالون دافا، و با زندگی مطابق اصول حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری انجام می‌شود. تأکید فالون دافا بر اهمیت

رشد عظیم شخصیتی و هماهنگی در روابط شغلی و خانوادگی

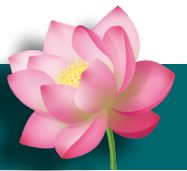


تعالی شین‌شینگ، آن را از اکثر تمرین‌های چی‌گونگ دیگر که در طول چند دهه گذشته در چین محبوب شدند متمایز می‌کند، زیرا سایر تمرین‌ها عمدتاً بر تمرین‌های فیزیکی برای دستیابی به سلامتی و تندرستی تأکید دارند.

یک تمرین‌کننده در حالی که خصوصیات اخلاقی‌اش را تزکیه می‌کند، هر چیزی را که در زندگی روزانه‌اش رخ می‌دهد، آزمون و فرصتی برای رشد می‌پندارد. برای نمونه، اگر شخصی یک تمرین‌کننده فالون دافا را

افرادی که فالون دافا را تمرین می‌کنند اغلب پی می‌برند که این روش زندگی‌شان را متحول کرده است. بسیاری از آن‌ها تغییرات مثبت و شگرفی را در وضعیت سلامتی خود و نیز انرژی تازه، روشنی ذهن و کاهش استرس را تجربه می‌کنند. مهم‌تر این‌که، بسیاری احساس می‌کنند در فالون دافا مسیر معنوی بسیار ارزشمندی را یافته‌اند.

از آنجاکه فالون دافا روش تزکیه‌ای برای هر دو ذهن و جسم است، فرد نه تنها برای تبدیل انرژی بدن



سرزنش کند، او این موقعیت را فرصتی برای به عمل گذاشتن حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری در نظر خواهد گرفت. به جای این‌که ناراحت شود و مقابله‌به‌مثل کند، درک می‌کند که بهترین راه این است: صرفاً آن را رها کند یا به‌آرامی و با مهربانی موقعیتی را که مسبب آن تعارض بوده است، توضیح دهد. فرمولی وجود ندارد که روش‌های خاصی برای عمل در هر موقعیت را ارائه کند، اما تمرین‌کنندگان با مطالعهٔ *جوآن فالون*، به درک‌هایی در این زمینه می‌رسند که چگونه خصوصیات اخلاقی‌شان را تزکیه کنند یا چگونه محنت‌هایی را که همهٔ ما در زندگی روزانه‌مان با آن‌ها مواجه می‌شویم فرصت‌هایی برای رشد ببینند.

خواهد کرد. جنبهٔ دیگر تزکیهٔ شین‌شینگ که مکرراً در *جوآن فالون* به آن اشاره شده است، «رها کردن وابستگی‌ها» است. شایان توجه است که مفهوم این عبارت، تلاش برای جدا کردن خود از زندگی یا مشکلات نیست. برعکس، روندی از مواجه شدن با کاستی‌های خود و سختی‌های زندگی و فراتر رفتن از آن‌هاست. در مفاهیم تزکیه، «رها کردن وابستگی‌ها» اشاره می‌کند به رها کردن تدریجی عقاید و تصورات، رفتارها و آن دسته از الگوهای فکری که مانع می‌شوند شخص به‌طور کامل جذب حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری شود.

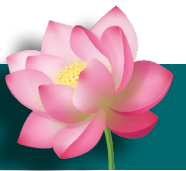
«فرد با تمرین فالون دافا هر موقعیتی را فرصتی برای به عمل گذاشتن حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری در نظر خواهد گرفت»

«شخص با تمرین این روش به تدریج عقاید و تصورات، رفتارها و آن دسته از الگوهای فکری‌ای را رها می‌کند که مانع می‌شوند به‌طور کامل جذب حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری شود»

تمرین‌کنندگان این روش متوجه می‌شوند که درحین تزکیه، دربارهٔ این‌که چگونه براساس اصول حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری زندگی کنند اغلب به درک‌های جدیدی می‌رسند. یک تمرین‌کننده شاید در ابتدای تزکیه، وقتی مورد توهین قرار می‌گیرد به یک روش عمل کند، اما پس از مدتی تزکیه و کسب درک بهتری از اصول، احتمالاً همان موقعیت را کاملاً متفاوت اداره

از طرفی ارتباط میان سلامت ذهنی و جسمی فوق‌العاده مهم است. تمرین‌کنندگان با تزکیهٔ شین‌شینگ، تأثیر مستقیم و مثبتی بر سلامت جسمی‌شان نیز می‌گذارند و این یکی از دلایلی در نظر گرفته می‌شود که چرا تمرین فالون دافا تأثیرات بسیار برجسته‌ای در درمان بیماری‌ها نیز دارد.





بررسی تأثیر تمرین فالون دافا بر سلامتی جسمی و ذهنی

عادات ناسالم و اعتیاد دارد. این مطالعه، ۸۱ درصد موفقیت در ترک سیگار، ۷۷ درصد ترک نوشیدنی‌های الکلی و ۸۵ درصد ترک قمار را نشان داد. میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا از طریق تمرین کردن فالون دافا، وضعیت سلامت جسمی خود را بهبود و سرشت قلب و ذهن خود را تعالی بخشیده‌اند. افراد زیادی صرفاً با مطالعه *جوآن فالون* تغییرات مثبتی



را تجربه می‌کنند، درحالی‌که دیگران طی دوره‌ای که به‌طور کوشا به انجام تمرین‌ها و مطالعه آموزه‌ها می‌پردازند، به تدریج متوجه بهبودی‌هایی می‌شوند.

در سال ۱۹۹۸، اولین همه‌پرسی بزرگ در زمینه سلامت، در بین تمرین‌کنندگان فالون دافا در پکن انجام شد.

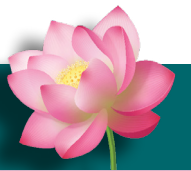
«افراد زیادی صرفاً با مطالعه *جوآن فالون* تغییرات مثبتی را تجربه می‌کنند»

«فالون دافا تأثیر چشمگیری در از بین بردن عادات ناسالم و اعتیاد دارد»

تمرین فالون دافا صرفاً با هدف درمان بیماری جسمی توصیه نمی‌شود، اما بسیاری از تمرین‌کنندگان دریافته‌اند که وقتی وابستگی‌هایشان را رها می‌کنند، قلب و ذهنشان را تعالی می‌بخشند و زندگی‌شان را مطابق اصول «حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری» به پیش می‌برند، مشکلاتی که با روش‌های معمول لاینحل به نظر می‌رسیدند، اغلب به‌طور معجزه‌آسایی حل‌وفصل می‌شوند.

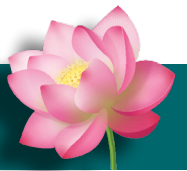
نتایج این همه‌پرسی نشان داد که فالون دافا در درمان بیماری، افزایش انرژی و بهبود سلامت عمومی فرد تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای دارد. سالم بودن، هم شامل سلامتی جسمی و هم شامل سلامتی ذهنی می‌شود. ۹۷ درصد از شرکت‌کنندگان در این همه‌پرسی، معادل ۱۲۲۸۷ نفر، پس از تمرین فالون دافا از لحاظ روان‌شناسی احساس سلامتی بیشتری داشتند.

بررسی دیگری نیز در تایوان انجام شد و نتایجش نشان داد که فالون دافا تأثیر چشمگیری در از بین بردن



تجربیات تمرین‌کنندگان فالون دافا در سراسر جهان





تغییرات شگفت‌انگیز دانشجوی کانادایی پس از تمرین فالون دافا: «به یافتن دافا افتخار می‌کنم»

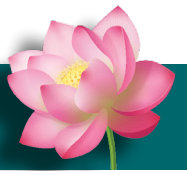
و شش سال است که او را ندیده‌ام. پدرم تحت فشار عصبی قرار داشت اما در شهر دیگری زندگی می‌کند. خواهرم متأهل است، اما به دلیل قرنطینه نمی‌توانستیم همدیگر را ببینیم.»
کارولینا به‌رغم بزرگ شدن در یک خانواده سنتی

کارولینا آوندانو، دانشجوی ۲۴ ساله در دانشگاه کلگری، می‌گوید که ۱۸ ماه پیش تجربه تغییر شگرفی در زندگی داشته است.
او گفت نه ماه از حضورش در دانشگاه کلگری می‌گذشت که در نوامبر ۲۰۲۰ در یک کافه بروشوری درباره فالون دافا



کاتولیک، تحت تأثیر فمینیسم و ماتریالیسم قرار داشت. او معتقد بود که شروع زود هنگام و تلاش برای موفقیت مهم‌ترین چیز در زندگی است. او خودش را مشغول و سازنده نگه می‌داشت؛ مستقل زندگی می‌کرد، در دو شغل نیمه‌وقت تدریس می‌کرد، کارهای داوطلبانه انجام می‌داد، و در کالج در رشته ریاضیات و آموزش تحصیل می‌کرد.
(ادامه مقاله)

دریافت کرد. در آن زمان به دلیل محدودیت‌های ناشی از پاندمی، فقط می‌توانست به صورت آنلاین در کلاس‌ها شرکت کند و نمی‌توانست با همکلاسی‌هایش رفت‌وآمد داشته باشد. دور شدن از خانواده او را تحت فشار روانی بیشتری قرار می‌داد.
کارولینا گفت: «بیشتر وقتم را در آپارتمانم تنها می‌گذراندم. در آن زمان، دچار اختلال در خوردن بودم. خانواده‌ام نیز مشکلاتی داشتند. مادرم در کلمبیا است



تغییر کامل پس از شروع تمرین فالون دافا

اخلاقی‌ام بالاتر رفته است و دیگر این کار را نکرده‌ام. زمانی من و همکارم برای سفری کاری به پکن رفتیم. وقتی داشتیم کارهای ترک هتل را انجام می‌دادیم، همکارم از متصدی هتل خواست که مبلغی بیشتر از هزینه واقعی را در رسید بنویسد. متصدی می‌خواست طبق خواسته همکارم عمل کند. وقتی به من نگاه کرد، به او گفتم که مقدار دقیق پرداختی را بنویس.

یک بار پیمانکاری را برای پروژه شرکتان توصیه کردم. بعد از اینکه وی پروژه را به‌موقع به اتمام رساند و از کیفیت بالایی برخوردار بود، به‌عنوان ناظر فنی، پرداخت را بدون تأخیر تأیید کردم. پس از آن، او با من تماس گرفت و گفت که ۲ هزار یوان (حدود ۳۰۰ دلار) به‌عنوان قدردانی در کشوی میزم قرار داده است.

برای بازگرداندن پول، تلاش کردم حساب بانکی پیمانکار را بگیرم. وقتی فهمید که این کار را کردم چراکه تمرین‌کننده فالون دافا هستم، به اصول تمرین‌کنندگان احترام گذاشت.

[\(ادامه مقاله\)](#)



فارغ از اینکه شغل یا طبقه اجتماعی شما چه باشد، فالون دافا روش تزکیه بافضیلتی است که می‌تواند یک تمرین‌کننده واقعی را به شخصی با معیارهای اخلاقی بالا تبدیل کند.

من قبل از تمرین فالون دافا فردی خودخواه بودم و برای شهرت و منافع شخصی‌ام ارزش زیادی قائل بودم. برای اندکی سود شخصی بسیار خوشحال می‌شدم و اگر قادر به دریافت آن نبودم بسیار ناراحت می‌شدم. زندگی‌ام استرس‌زا و خسته‌کننده بود.

آموزه‌های موجود در فالون دافا به من این امکان را داد تا به اصل به‌دست آوردن و از دست دادن پی ببرم و مرا از زندگی پرتنش‌رهایی بخشید. استاد بیان کردند:

«... ما تزکیه‌کنندگان همیشه می‌گذاریم چیزها به‌طور طبیعی اتفاق بیفتند. اگر چیزی مال شما باشد، آن را از دست نخواهید داد. اگر چیزی مال شما نباشد، حتی اگر برایش مبارزه هم کنید آن را به‌دست نخواهید آورد.»
(سخنرانی هفتم، [جوآن فالون](#))

«اصلی در جهان وجود دارد: هر کسی که از دست می‌دهد به‌دست می‌آورد. برای به‌دست آوردن، باید از دست داد.» (سخنرانی هفتم، [جوآن فالون](#))

رها کردن وابستگی به منافع شخصی

در چین کمونیست، یک سفر کاری فرصتی برای کسب منافع شخصی است که در آن فرد ممکن است از متصدی هتل، صندوقدار رستوران یا راننده تاکسی تقاضا کند که مبلغ هزینه‌ها را در رسید، بیشتر از مبلغ پرداخت واقعی بنویسد و از این طریق پول بیشتری از شرکت خود دریافت کند.

بعد از اینکه تمرین‌کننده فالون دافا شدم، سطح



پیدا کردن کاستی‌هایم هنگام بروز مشکلات خانوادگی

طولی نکشید که عروسم بیدار شد و به محض اینکه کوفته‌ها را دید عصبانی شد و فریاد زد: «چه کسی گفت این کوفته‌ها را بپزید؟ آن‌ها کوفته بره هستند که برای بچه‌ها کنار گذاشته بودم!»

با خودم گفتم: «کوفته‌ها زمان زیادی در فریزر بود. آن‌ها را با قصد و نیت خوبی پختم و این کار را به خاطر خودم نکردم. اما او این‌چنین توبیخ می‌کند.» دلم می‌خواست گریه کنم.

گفتم: «بسیار خب. گوشت بره می‌خرم و از آن‌ها کوفته درست می‌کنم. من اشتباه کردم.» اما این را با لحنی پرخاشگرانه گفتم.

پسرم با صدای بلند گفت: «مادر شما اشتباهی نکرده‌اید.»

عروسم پاسخ داد: «پس من اشتباه کردم؟»

می‌خواستم چیزی بگویم اما پسرم به تندی جلویم را گرفت و گفت: «مادر لطفاً حرفی نزنید!» سپس ظرف کوفته را برداشت و آن را روی زمین انداخت و همه ساکت شدند.

آرام شدم و از خودم پرسیدم: «آیا تمرین‌کننده نیستی؟ نباید استاندارد بالاتری برای خود داشته باشی؟ چرا از عروست ناراحت شدی؟ تو تمرین‌کننده‌ای. پس آیا این فرصتی برای ارتقاء خصوصیات شخصیتی‌ات نیست؟ باید از عروسم به خاطر فراهم کردن چنین فرصت رشد و ارتقای تشکر کنم.»

تکه‌های شکسته‌شده ظرف را از روی زمین برداشتم و همه‌جا را تمیز کردم. پسرم غمگین روی تخت دراز کشیده و عروسم ناراحت بود. چند بار آن‌ها را برای صبحانه صدا زدم، اما هیچ‌یک پاسخی ندادند. خودم به تنهایی صبحانه خوردم و زمانی که تمام شد، عروسم گفت: «مادر بیا صحبت کنیم.»

او گفت: «امروز نباید داد می‌زدم و اشتباه کردم.» سپس درباره احساسش نسبت به چند چیز دیگری که میانمان رخ داده بود، صحبت کرد. از نظر من آن سوءتفاهمات به دلیل حساس و مشکوک بودن

از زمانی که تمرین فالون دافا را شروع کردم، می‌دانستم که در مجادلات باید به درون نگاه و خودم را تزکیه کنم و خصوصیات اخلاقی‌ام را ارتقاء دهم. اما زمانی که مشکلات ظاهر می‌شد و چند نفر درگیر بودند، نمی‌دانستم چطور برای پیدا کردن وابستگی‌هایم باید به درون نگاه کنم.

اغلب در تعاملات با دوستان، خانواده و همکارانم مشکلاتی ظاهر می‌شد. حق با چه کسی بود و چه کسی اشتباه می‌کرد؟ بیشتر مردم معمولاً با کسانی سازگاری و توافق دارند که نظر مشابهی با آن‌ها داشته باشند و با سایر افراد بحث می‌کنند.

اما وقتی برای تمرین‌کنندگان مشکلی پیش می‌آید، همیشه آن‌ها مقصر محسوب می‌شوند. یعنی زمانی که مشکلات ظاهر می‌شوند ما باید برای حل آن به درون خودمان نگاه کنیم.

حل مجادلات با عروسم

یک روز صبح که می‌خواستم صبحانه آماده کنم، با خودم فکر کردم احتمالاً همه از خوردن فرنی برنج خسته شده‌اند، بنابراین تصمیم گرفتم چیز دیگری آماده کنم. چند بسته کوفته در فریزر پیدا کردم، آن‌ها را پختم و سر میز گذاشتم. پسرم بیدار شد و شروع کرد به خوردن صبحانه و به من هم گفت که شروع کنم، اما من تصمیم گرفتم صبر کنم تا با عروس و نوه‌هایم بخورم.





کرد که بلال داشته باشد. درحالی که ناهار می‌پختم، چند بلال در فریزر پیدا کردم. بنابراین بدون اینکه فکر کنم، یکی برای نوهام پختم. هنگام ناهار عروسم ناراحت شد و گفت: «بلال‌ها را برای زمستان نگه داشته بودیم. چرا آن را پختید؟»

متوجه شدم که به‌عنوان تمرین‌کننده باید به درون نگاه کنم. بنابراین با مهربانی گفتم: «متأسفم که ابتدا از تو اجازه نگرفتم. پسرت بلال می‌خواست اما نتوانستم آن را بیرون پیدا کنم که بخرم، به همین خاطر یکی از فریزر برداشتم. دفعه بعد که برای خرید بروم، چند عدد می‌خرم.» او آرام شد. دو روز بعد دیدم کسی در خیابان بلال می‌فروشد و ۲۰ عدد خریدم.

[\(ادامه مقاله\)](#)

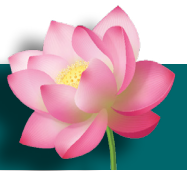
عروسم پیش آمده بود، اما از آنجاکه تمرین‌کننده هستم، خودم را توجیه نکردم.

درواقع زمانی که با دیگران تضادی داریم، باید فوراً درک کنیم که تمرین‌کنندگان متفاوت هستند و نباید با آن‌ها بر سر اینکه حق با چه کسی است و چه کسی اشتباه می‌کند بحث کنیم. به درک من، باید بدون قید و شرط طوری به درون نگاه کنیم که گویا حقیقتاً ما اشتباه کرده‌ایم و فقط با انجام این کار می‌توانیم خودمان را بهبود بخشیم و به‌خوبی تزکیه کنیم. از صمیم قلب از عروسم متشکرم که این فرصت را برایم فراهم کرد تا خودم را بهبود بخشم.

پایان دادن به مجادله با عذرخواهی

یک بار نوهام گفت که بلال می‌خواهد. اواخر فصل پاییز بود. به‌سختی می‌شد فروشنده‌ای در خیابان پیدا





قدرت عظیم دافا

کند، به جای اینکه سعی کنم پروژه را برای خودم بردارم به مشتری‌ام می‌گویم که با آن فرد دیگر کار کند. در واقع اکنون پروژه‌هایم را خیلی عادلانه و منطقی قیمت‌گذاری می‌کنم زیرا نمی‌خواهم با هیچ مشتری‌ای با بی‌انصافی رفتار کرده باشم. طی دو سال اخیر، دو بار ترفیع گرفته‌ام و چهار برابر قبل برای شرکت‌م فروش داشته‌ام. مطمئنم اگر فالون گونگ را تمرین نکرده بودم این‌طور نمی‌شد.

همچنین در محل کار، فالون گونگ کمک کرده است که استرس ناشی از شغلم را به خوبی اداره کنم. در کارم، یک اشتباه می‌تواند صدها هزار پوند ضرر برای شرکت‌م به بار آورد. قبل از این‌که شروع به تمرین فالون گونگ کنم، در چند مرحله به دلیل نگرانی برای کارم نمی‌توانستم شب‌ها بخوابم. از زمانی که تمرین فالون گونگ را شروع کرده‌ام با اینکه فشار کاری‌ام بیشتر شده است خواب خیلی راحتی داشته‌ام. علتش این است که دیگر وابستگی ناسالمی به شغلم یا جایگاهم در شرکت ندارم. همیشه سعی می‌کنم بهترین عملکرد کاری را داشته باشم. اگر مرتکب اشتباهی شوم، در سریع‌ترین زمان برطرفش می‌کنم و کارم را از سر می‌گیرم. دیگر هرگز تلاش نمی‌کنم اشتباهاتم را پنهان کنم.

در زندگی خانوادگی‌ام نیز تغییر کرده‌ام. قبل از تمرین فالون گونگ، به این وابسته بودم که از هر چیزی بهترینش را داشته باشم. خیلی مادی‌گرا و بسیار رقابت‌جو بودم. به داشتن آخرین مدل از وسایل الکترونیکی، بهترین ماشین، خانه، تفریح، لباس، غذا و غیره وابسته بودم. اما حالا فرق کرده‌ام. فقط چیزهایی را می‌خرم که ضروری‌اند و خیلی از چیزهایی را که قبلاً خریده بودم بخشیده‌ام. تمام پولی را که بدهکار بودم پرداخت کرده‌ام. سعی کرده‌ام زندگی‌ام را تا آنجا که بتوانم ساده نگه دارم.

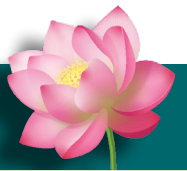
(ادامه مقاله)

در ماه مارس ۱۹۹۶ در اینترنت با فالون گونگ آشنا شدم. مطالب را دانلود کردم و به اتفاق همسر شروع به مطالعه کردیم. هر دو ما خیلی تحت تأثیر فلسفه آن قرار گرفتیم، و متوجه تأثیرات فوری تمرینات روی خودمان شدیم. همه چیز به نظرم پذیرفتنی و منطقی می‌آمد و چیزی نبود که نتوانیم بپذیریم. هر دو فوق‌العاده خوشحال بودیم چون بالاخره چیزی را که به دنبالش بودیم پیدا کرده بودیم.

در آن زمان هیچ کلاسی در انگلستان نبود، اما یک هفته بعد برای شرکت در کنفرانس فالون گونگ به سوئد رفتم. طی شش روزی که در سوئد بودم با تمرین‌کنندگان زیادی آشنا شدم. خیلی تحت تأثیر گرمی و مهربانی آن‌ها قرار گرفتم و از زمانی که در آنجا بودم فوق‌العاده لذت بردم. در پایان شش روز، می‌دانستم که فالون گونگ روش بسیار خوبی است و همچنین چیزی است که می‌توانم به خوبی تمرینش کنم.

از آن زمان به بعد، از هر نظر تغییر کرده‌ام. در ادامه، بعضی از تغییراتی را که به آن‌ها پی برده‌ام توضیح می‌دهم.

در محل کار، بهره‌وری‌ام فوق‌العاده افزایش یافته است. من مشاور مدیریت هستم و شغلم به ارائه توصیه‌هایی به شرکت‌ها، درخصوص چگونگی مدیریت کارکنانشان ارتباط پیدا می‌کند. قبل از تمرین فالون گونگ مصمم بودم در سریع‌ترین زمان به بالاترین جایگاه شرکت برسم. وقتی ترفیعی که انتظارش را داشتم نمی‌گرفتم خیلی آشفته می‌شدم. از وقتی که فالون گونگ را تمرین کرده‌ام اصلاً به خاطر ترفیع مقام اذیت نشده‌ام. سعی می‌کنم بهترین خدمات را به مشتری‌انم ارائه و واقعاً به حرف‌هایشان گوش دهم و بفهمم که خواسته‌شان چیست، بدون اینکه نگران سودی باشم که از پروژه عایدم خواهد شد. اگر فرد دیگری بتواند بیشتر از من به مشتری‌ام کمک



سایر مقالات:

- فالون دافا، هماهنگی و خوشبختی به ارمغان می‌آورد
- خوبی دافا باعث هماهنگی بیشتری در خانواده می‌شود
- جوآن فالون دنیای مرا تغییر داد
- مزایایی که کوشا بودم در تزکیه برای خانواده‌ام به ارمغان می‌آورد
- سیدنی : مدرسه مینگهویی کنفرانس تبادل تجربه‌ای را برای دانش‌آموزان برگزار می‌کند
- یک معلم مدرسه زیبایی فالون دافا را مشاهده می‌کند!
- به خاطر فالون گونگ نسبت به دیگران بسیار با ملاحظه‌تر شده‌ام، و جوان‌تر نیز به نظر می‌آیم



تمرین



پنج تمرین ساده که فرد در هر سنی به آسانی آن‌ها را می‌آموزد و در سراسر دنیا افرادی داوطلبانه و به صورت رایگان آن‌ها را آموزش می‌دهند



۳ نفوذ به دو منتهی‌الیه کیهان
تمرین سوم با حرکات نرم و ملایم دست‌ها و با استفاده از انرژی کیهان بدن را پاکسازی می‌کند.



۲ حالت ایستاده فالون
باعث تقویت سطح انرژی و بیداری خرد می‌شود. این تمرین متشکل از چهار وضعیت ساکن است که هریک از این وضعیت‌ها می‌تواند چند دقیقه طول بکشد.



۱ بودا هزار دست رانشان می‌دهد
تمرین اول با استفاده از حرکات کششی آرام تمام کانال‌های انرژی بدن را باز کرده و میدان انرژی قدرتمندی را ایجاد می‌کند.



۵ تقویت توانایی‌های فوق طبیعی
مدیتیشن که مودرها و حالت‌های خاص دست را برای پالایش ذهن و جسم ترکیب کرده و انرژی و توانایی‌های بالاتر را تقویت می‌کند.

۴ مدار کیهانی فالون
تمرین چهارم با حرکت دادن آرام دست‌ها در امتداد بدن در جلو و عقب، حالت‌های غیرطبیعی در بدن را اصلاح می‌کند و انرژی را به گردش درمی‌آورد.



مسیری به سوی تندرستی

کتاب **جوآن فالون**، نوشته آقای لی هنگجی، جامع‌ترین و اساسی‌ترین مجموعه از آموزه‌های این روش است. **جوآن فالون** و سایر آموزه‌های آقای لی به ۴۰ زبان ترجمه شده‌اند که می‌توان آن‌ها را به صورت آنلاین و رایگان در وبسایت FalunDafa.org مطالعه و نسخه‌های چاپی‌شان را در TiantiBooks.org خریداری کرد.





فالون دافا راهی به سوی رشد و بهبود فردی

چگونه به پایان دادن به آزار و شکنجه کمک کنیم

دربارهٔ این روش عالیِ مدیتیشن به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید! و دربارهٔ آزار و شکنجه‌ای که در چین در حال وقوع است برایشان توضیح دهید. به اشتراک گذاشتن یک عکس، یک نقل قول یا دادهٔ آماری کمک می‌کند افراد بیشتری با این تمرین آشنا و از آزار و شکنجهٔ آن آگاه شوند.

fa.minghui.org

کسب تازه‌ترین اخبار و پنجره‌ای به زندگی تمرین‌کنندگان فالون گونگ

چگونه مدیتیشن کنیم

FalunDafa.org

مطالب بیشتر دربارهٔ مدیتیشن فالون دافا و مکان‌های یادگیری آن در سراسر جهان

LearnFalunGong.com/persian

ارائهٔ آموزش‌های رایگان به صورت آنلاین

TiantiBooks.org

کتاب‌ها، سی‌دی‌ها، دی‌وی‌دی‌ها و سایر مطالب مرتبط با فالون دافا. کارگاه‌های آموزشی رایگان که به صورت دوره‌ای در شهرهای بزرگ و کتابفروشی‌های تیانتی برگزار می‌شوند.

دریابید که حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری چه چیزی را برایتان به ارمغان می‌آورد!