

# Фалунь Дафа в мире

ВЫПУСК  
№43

## ДРЕВНЯЯ ПРАКТИКА на современных «перекрёстках мира»

Фалунь Дафа, также называемый Фалуньгун (в переводе с кит. «Великий Закон Вселенной» или «Великий Закон вращающегося Колеса») — метод совершенствования души и тела. Основатель учения Фалунь Дафа, мастер Ли Хунчжи адаптировал эту древнюю форму цигун к жизни современного человека, сделал её доступной для всех.

Суть учения основана на принципе **Истина-Доброта-Терпение** и изложена в книге «Чжуань Фалунь». Метод также включает пять плавных, энергетических и медитативных упражнений цигун для заправки тела и усиления в нём энергии.

Совершенствуясь по системе Фалуньгун, люди избавляются от вредных привычек, обретают душевное равновесие, повышают свою нравственность, становятся мудрыми. При этом естественным образом восстанавливается здоровье и продлевается жизнь.

### В ФАЛУНЬГУН:

- Нет ограничений по возрасту, национальности или вероисповеданию.
- Нет списков и сбора пожертвований.
- Заниматься можно как в группе, так и самостоятельно.
- Занятия во всём мире бесплатные.

### МИРОВАЯ ПОДДЕРЖКА

За более чем 25 лет практика Фалуньгун распространилась в 114 странах и автономных регионах. Фалунь Дафа и Мастер Ли Хунчжи получили широкую поддержку от правительств и организаций разных государств. В некоторых странах официально утвердили знаменательные даты: «День Фалунь Дафа», «Неделя Фалунь Дафа», «Месяц Фалунь Дафа». Многочисленными письмами и грамотами духовно-медитативную практику поощряют за особый вклад в улучшение физического и морального состояния общества.



Рус. перевод:  
[bit.ly/2KDU6xt](http://bit.ly/2KDU6xt)



Укр. перевод:  
[bit.ly/2vOP6Da](http://bit.ly/2vOP6Da)

Книга «Чжуань Фалунь» переведена на 40 языков. Опубликована онлайн (для бесплатного скачивания) на сайте: [falundafa.org](http://falundafa.org)



ПРАГА. Коллективная практика в центре города привлекает внимание к преследованию в Китае

30 сентября 2018 года около 1500 практикующих Фалунь Дафа из 37 стран, в том числе из Украины, собрались в столице Чешской республики, чтобы принять участие в ежегодной Европейской Конференции Фалунь Дафа по обмену опытом в совершенствовании.

В КИТАЕ СЕГОДНЯ:

## ЖЕСТОКОЕ ПОДАВЛЕНИЕ 100 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

19 ЛЕТ ПЫТОК. 19 ЛЕТ УБИЙСТВ.

С начала 90-х Фалуньгун был очень популярен в Китае и пользовался поддержкой со стороны государства. Однако в 1995 году власти приняли решение, что все группы цигун должны создавать филиалы коммунистической партии. Кроме того, правительство стремилось создать управление Фалуньгун, осуществлять ведущий контроль над практикой и сделать её платной.

Поскольку принципы Фалунь Дафа в своей основе не соответствуют подобному управлению, основатель учения Мастер Ли Хунчжи вывел Фалуньгун из государственной Ассоциации Цигун. Вслед за этим группа попала под поток критики и давления, осуществляемые аппаратом безопасности и отделом пропаганды страны.

Книги Фалуньгун, ставшие бестселлером в стране, были запрещены в июле 1996 года для последующих публикаций.

Давление и нападки на Фалуньгун со стороны китайской компартии (КПК) с каждым годом нарастала. Несмотря на это, число последователей учения возрастало, и к 1998 году достигло 100 млн человек (согласно социологическому опросу населения). Это намного превысило число членов КПК на тот момент.

В ночь на 25 апреля 1999 года Председатель КНР и Генеральный секретарь КПК Цзян Цзэминь написал письмо, в котором выражал обеспокоенность по поводу попу-

лярности Фалуньгун, особенно среди членов компартии.

Он представил Фалунь Дафа как серьёзную угрозу тоталитарному правлению компартии, и распорядился о создании специального комитета — «Офиса 610». Ему была поставлена цель: «Опорочить репутацию [последователей Фалуньгун], разорить их финансово и уничтожить физически».

20 июля 1999 года полиция провела массовые аресты добровольных консультантов в местах коллективного выполнения упражнений Фалуньгун. А через два дня власти сообщили о запрете практики.

С того времени и до сих пор преследование не прекращалось, несмотря на тот факт, что не существует никакого закона, который бы юридически запрещал практиковать Фалуньгун или позволял бы осуществлять репрессии.

Последователей практики увольняют с работы, исключают из учебных заведений, лишают жилья. Многие пропали без вести. В тюрьмах и секретных центрах содержания применяются пытки с целью заставить приверженцев Фалуньгун отказаться от своих убеждений.

В 2006 году стало известно о насильственном извлечении органов у этих людей. По оценкам независимых исследователей, число убитых может быть не менее полутора миллиона человек.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ:  
[ru.clearharmony.net](http://ru.clearharmony.net)





**CHINATRIBUNAL**  
Independent Tribunal Into Forced Organ Harvesting  
from Prisoners of Conscience in China

## ТРИБУНАЛ ПО КИТАЮ.

### Расследование преступлений о насильственном извлечении органов

Международная коалиция по прекращению злоупотреблений в трансплантологии Китая ([endtransplantabuse.org](http://endtransplantabuse.org)) 16 октября 2018 года сформировала в парламенте Великобритании независимый Трибунал по Китаю (China Tribunal).

С 8 по 12 декабря 2018 года уже прошли первые слушания, на которых были озвучены свидетельские показания 30 человек, в том числе китайские беженцы. Окончательное решение должно быть вынесено весной 2019 года. Это будет отчёт, составленный на основе свидетельских показаний, но не имеющий юридической силы.

#### Что может сделать Трибунал по Китаю?

В настоящее время не существует международного суда, который мог бы расследовать зверства, совершённые компартией Китая на китайской территории. Китай не подписал Римский статут, поэтому Международный уголовный суд не обладает территориальной юрисдикцией в отношении преступлений, совершаемых правящим режимом КНР.

Трибунал по Китаю не обладает достаточными полномочиями, чтобы провести полное расследование и привлечь виновных к ответственности. Однако он может разоблачить эти злодеяния и подтолкнуть к действиям международное сообщество.

В его состав вошли юристы, учёные, специалисты по этике и международному праву, медицинские работники, исследователи и правозащитники. Председателем Трибунала избран британский прокурор и профессор права, сэр Джеффри Найс, который возглавлял судебный процесс над югославским президентом Слободаном Милошевичем.

Целью Трибунала является прекращение масштабного насильственного извлечения органов в Китае. Трибунал стремится установить, совершаются ли эти уголовные преступления государством или же при его поддержке, а также, кто конкретно в них вовлечён.



chinatribunal.com



Юриконсульт Хамид Сабид (Hamid Sabi) (седой мужчина) и его помощники во время работы трибунала

Комиссия Независимого народного трибунала по Китаю (слева направо): американский историк, профессор Артур Валдрон (Arthur Waldron), малайзийский адвокат Эндрю Ху (Andrew Khoo), профессор кардиоторакальной хирургии Мартин Эллиотт (Martin Elliott), председатель сэр Джеффри Найс (Sir Geoffrey Nice), бизнесмен Николас Ветч (Nicholas Vetch), иранский адвокат по правам человека Шади Садр (Shadi Sadr), американская адвокат Реджина Полос (Regina Paulose). Лондон, 8.12.2018 г.

Впервые информация о том, что в Китае существует живой банк органов, появилась в 2006 году. Узников совести, большинство из которых составляют последователи Фалуньгун, а также уйгуры, тибетцы и прихожане домашних христианских церквей, убивают по заказу с целью извлечения органов, как только появляется пациент, которому требуется трансплантация. Коммунистическая партия Китая рассматривает этих заключённых как «врагов народа», у которых нет никаких прав, поэтому власти могут произвольно использовать их в качестве ресурса государства.

С начала преследования Фалуньгун в 1999 году многие приверженцы этой практики бесследно исчезли. С этого времени в индустрии пересадки органов в Китае произошёл невероятный подъём. Трансплантация органов стала национальной стратегией и была включена в государственный пятилетний план.

Убийства ради органов в Китае вызвали большой резонанс в СМИ по всему миру. Слушания на эту тему проводились в конгрессе США, в Европейском парламенте, парламенте Канады и других стран.

Результаты многолетнего расследования по данному вопросу, а также доказательства, подтверждающие невероятный масштаб и жестокость этих преступлений, обнародованы здесь:

[ChinaOrganHarvest.org](http://ChinaOrganHarvest.org)  
[faluninfo.ru/?p=9362](http://faluninfo.ru/?p=9362) (за 2017 год);  
[bit.ly/2MGZJ22](http://bit.ly/2MGZJ22) (за 2018 год);

[bit.ly/2MALLYs](http://bit.ly/2MALLYs)

(документальный фильм «Медицинский геноцид»), или QR-код. ▶



## КТО УПРАВЛЯЕТ НАШИМ МИРОМ?

Этот вопрос давно обсуждается среди политологов и конспирологов, выдвигающих различные версии о тайных обществах, политических кланах или отдельных личностях, которые якобы управляют всеми процессами в международном сообществе. Однако пока никто не может точно сказать, кто именно эти управленцы и каковы их цели.

В 2018 году международное издание The Epoch Times опубликовало уникальную книгу, в которой с новой точки зрения объясняются крупные события различных областей, произошедшие за последние 100 лет. На основе фактов в книге раскрываются цели и задачи, которые были реализованы с помощью этих событий, а также рассказывается о том, кто стоит за всем этим, и каков его конечный план.

Книга «Призрак коммунизма управляет нашим миром» поможет с новой точки зрения посмотреть на прошлое и настоящее, а также понять, куда толкают людей, и как избежать негативных последствий для всего человечества.

На русском языке книга находится в свободном доступе на сайте [epochtimes.com.ua](http://epochtimes.com.ua).

### «ПРИЗРАК КОММУНИЗМА УПРАВЛЯЕТ НАШИМ МИРОМ»

Книга в электронном варианте:  
[bit.ly/2NGdZZd](http://bit.ly/2NGdZZd)

Аудиокнига:  
[tinyurl.com/ybmesgdp](http://tinyurl.com/ybmesgdp)  
[bit.ly/2B5hRz2](http://bit.ly/2B5hRz2) (канал в Telegram)



## Власти Китая УПРАЗДНЯЮТ ОРГАН, отвечающий за репрессии Фалуньгун



После прихода в Китае к власти Си Цзиньпина влияние негласной фракции бывшего генсека Цзян Цзэмина, который начал и до сих пор поддерживает репрессии против Фалуньгун, неуклонно ослабевает.

Лидер КНР 21 марта 2018 года объявил о серии структурных реформ, запланированных для партийных и государственных органов в рамках проводимой им антикоррупционной кампании. В списке планируемых изменений под пунктом № 60 указано расформирование «Офиса 610», окончательная ликвидация которого запланирована на март 2019 года. Функции этого органа будут пере-

даны Комиссии по политическим и правовым вопросам и Министерству общественной безопасности.

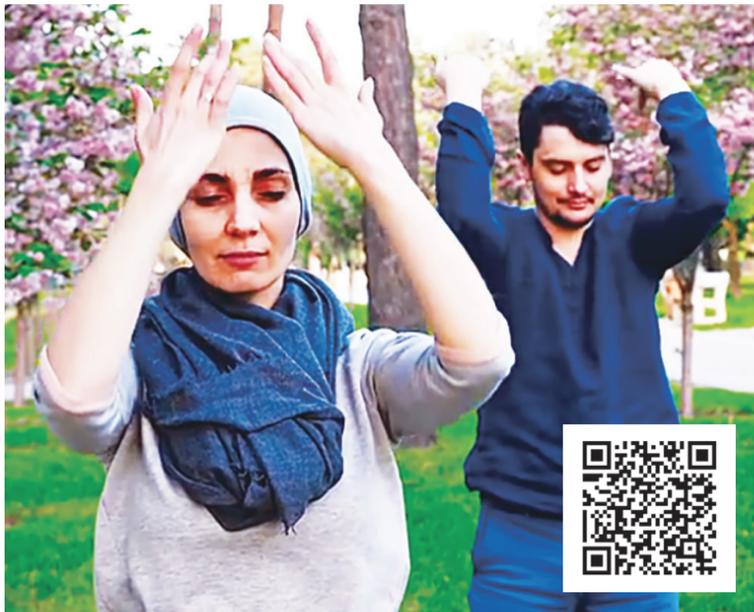
«Офис 610», названный в честь даты его создания — 10 июня 1999 года — был создан Цзян Цзэмином с целью искоренения Фалуньгун. Его создание не было принято законодательной властью и не существует никаких официальных документов, регламентирующих его деятельность. Позже офис был переименован в «руководящую группу центрального правительства по вопросам предупреждения и принятия мер в отношении деятельности еретических сект». Переименование связано с расширением функций этого органа, кото-

рый стал заниматься подавлением деятельности и других неугодных компартии религиозных групп. При этом главной его мишенью продолжали оставаться последователи Фалуньгун.

Этот орган, который находится вне правовой системы Китая, по своей структуре и используемым методам напоминает нацистское гестапо. Его подразделения расположены во всех городах и уездах КНР, он наделён широкими полномочиями и имеет значительное влияние на суды, полицию, органы внутренней и государственной безопасности, образовательные учреждения и места заключения.

# ОСНОВАТЕЛИ АКТЁРСКОГО АГЕНТСТВА

делятся секретом сохранения спокойствия в условиях напряжённого трудового дня



Супруги Александр и Армина Нименко — основатели крупного украинского актёрского кастинг-агентства. Они ездят по горо-

дам в поисках новых киногероев для кино и телесериалов, взаимодействуют с большим количеством творческих людей, и являются мостиком между

продюсерами, режиссёрами и актёрами.

«Кино — очень интересная сфера, но и очень непростая, это постоянный стресс. Актёры прежде всего работают с эмоциями. И очень важно, чтобы рядом с ними всегда находились люди, которые являются „генераторами спокойствия“, — говорит Александр.

Сохранять спокойное гармоничное состояние паре помогает древний китайский цигун.

«Я и мой супруг занимаемся практикой Фалунь Дафа. Более 10 лет мы самосовершенствуемся по принципам истина, доброта, терпение. У нас практически нет конфликтов в семье. Мы стараемся не менять друг друга, а смотреть в себя и менять себя», — рассказывает Армина.

«Практика Фалунь Дафа научила меня по-настоящему думать о других людях, проявлять внутреннюю доброту. Очень часто в ситуациях, в которых назревают конфликты, я могу сдержаться. Это помогает погасить конфликт, выйти из эмоционального состояния,

найти рациональное решение и превратить плохую ситуацию в хорошую», — делится Александр.

«Наша работа может продолжаться 24 часа в сутки, особенно когда кинопроизводственный процесс находится в самом разгаре. Быстро восстановить внутренний баланс, войти в состояние покоя и зарядиться нам помогают упражнения Фалунь Дафа», — добавляет он.

Сегодня кино в Украине возрождается, и супруги помогают в работе над новыми проектами.

В то же время они считают, что меняя себя в лучшую сторону, можно обогатить киноиндустрию.

«Все мы хорошо помним и скучаем по кино 60-х. Актёры в кадре были добрыми. Было очень много высоких ценностей, и это то, чего сейчас не хватает. И это то, что мы хотели бы возродить благодаря своим внутренним ценностям (честность, доброта, терпение), и я глубоко убеждён — это то, что может изменить мир», — закончил Александр.

**Видеосюжет:** [bit.ly/2SU4GYI](http://bit.ly/2SU4GYI), или сканируйте QR-код.



## Фалунь Дафа помогает юной украинке РАСКРЫТЬ ТАЛАНТЫ

Менее чем год понадобился 12-летней Алёне Ветряк из Одессы для того, чтобы освоить флейту и выступить на сцене. Выбрала она этот инструмент неслучайно.

«На древних картинах иногда я замечаю девушек, играющих на флейточках, дудочках. Ангелы на картинах тоже играют на таких же миниатюрных инструментах. Их звучание очень нежное и красивое и ассоциируется у меня с чем-то божественным», — говорит Алёнка.

Одесситка родилась в семье музыкантов. При этом она, родители, бабушка, дедушка и младший брат занимаются Фалунь Дафа. Алёна занимается этой древней практикой цигун с шести лет.

Ежедневно, до того, как пойти в школу, Алёнка старается медитировать. Она заметила, что если утром попрактикует вместе с мамой, то весь день у неё ладится.

«Если я не сделаю пятый комплекс Фалуньгун, то чувствую себя вялой. Но, когда помедитирую у меня прекрасный день, даже погода замечательная, все сразу улыбаются, и в школе всё хорошо».

Бабушка Светлана полагает, что медитация помогла Алёне раскрыть свои таланты. «Мы все заметили, как у неё раскрылся абсолютный слух, музыкальность и музыкальная память. У неё всё быстро получается. Наверное, эту энергию даёт ей Фалунь Дафа», — отметила она.

Мама Алёны, Ирина, рассказывает, что Алёна оказывает положительное влияние на тех людей, с которыми общается: «Когда появляется дочь, она старается сгладить все конфликты с детьми, помочь каждому с добротой. Это заметила и преподаватель, говорит: «Я стараюсь везде её рядом с собой держать, она мне очень помогает».

Флейта — не единственное увлечение школьницы. Алёна также выступает в детском театре. В 2018 году она впервые снялась в кино, сыграв главную роль в одной из серий детского фильма.

«По словам режиссёра, — говорит бабушка Светлана, — он выбрал её потому, что она обладает вот этой добротой и внутренним светом, искренно говорит о каких-то добрых поступках. Он хотел это отобразить на экране».

**Видеорепортаж с Алёной можно посмотреть здесь:**

[bit.ly/2TmjP52](http://bit.ly/2TmjP52)



## МОЯ НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ: СВОБОДЕН В ТЮРЬМЕ

Престижный журнал в Болгарии сообщает о пользе, которую практика Фалунь Дафа принесла заключённым



С опаской проходя через железные ворота тюрьмы в болгарском городе Стара-Загора, журналисты самого престижного журнала страны направлялись на встречу с 47-летним заключённым по имени Костадин. Из пожизненного срока он провёл в тюрьме 11 лет.

Высокий, опрятно одетый мужчина в присутствии двух охранников встретил репортёров с улыбкой и бумажными лотосами. В китайской культуре эти цветы символизируют чистые побуждения в совершенствовании и стремление к духовной чистоте.

Ошеломлённые безграничным смирением и спокойствием заключённого, журналисты с интересом слушали его историю. Позже, в майском номере 2018 журнала «Списание Осем» (<https://spisaniye8.bg>) вышла статья под названием «Свободен в тюрьме». Публикуем её в сокращении.

### Жизнь, полная адреналина

До того как оказаться в тюрьме, Костадин Вассильев постоянно что-то менял в своей жизни. Ему нравилось рисковать и ощущать выброс адреналина. Окончив полицейскую академию, он работал полицейским в молдавском городе Твардице. Однако ведомый желанием быстро заработать, оставил

работу полицейского и открыл свой бизнес — стал водителем грузовика. Ездил по всей Европе, России и Казахстану.

«Моя жизнь была очень бурной, и медленно, но уверенно катилась вниз по наклонной... Я связался не с теми людьми. Это закончилось тем, что из-за меня человек потерял жизнь. Находясь за пределами страны, четыре года я был в розыске Интерпола, пока

в конце концов решил вернуться в Болгарию и сам сдать в полицию.

После вынесенного мне приговора „пожизненное заключение“ жена бросила меня и сошлась со следователем, бывшим моим сослуживцем и другом семьи. Дети перестали общаться со мной. Меня сжигали горькая обида, годовое и жажда мести», — вспоминает Костадин.

### Трансформация

Однажды начальник отдела по воспитательной работе с осуждёнными Радость Найдёнова пригласила практикующих Фалунь Дафа Стара-Загоры провести ознакомительный семинар о Фалуньгун для заключённых.

«Из-за скуки я согласился, но узнав, о чём он, понял, что это как раз то, что я искал всю свою жизнь. Это то, чего мне не хватало.

Через четыре месяца после начала практики у меня исчезли все болезни. Без усилий я бросил пить и курить, хотя раньше выкуривал по две пачки в день.

Моё мировоззрение полностью изменилось. Я понял, что должен устранять вражду и злость, избавляться от чувства ненависти и гнева, и стал применять принципы Фалунь Дафа „Истина, Доброта, Терпение“ в своей повседневной жизни. Благодаря Фалунь Дафа я смог простить жену, её любовника и людей, которые предали меня. Увидев взаимосвязь причины и следствия, я осознал, почему в моей жизни произошли эти события. Полностью удалил из памяти „чёрный“ список людей, с которыми хотел „разобраться“, выйдя из тюрьмы.

Я легко научился говорить правду, и это во многом принесло мне чувство освобождения! По-

чувствовал внутреннюю свободу! Когда человеку не нужно лгать, не существует барьеров. Жизнь становится проще. Когда вы ничего не пытаетесь скрыть, отношение людей к вам меняется.

Совершенствование по Дафа стало моим смыслом жизни. Я больше не боюсь будущего, но верю в него. Знаю, что самое важное — это стараться стать как можно лучше, поэтому то, что я нахожусь в тюрьме, больше не беспокоит меня. Среда здесь очень благоприятная для совершенствования, она помогает мне повышать духовный уровень».

### Стал примером для других

Радость Найдёнова говорит, что Костадин является основным, ответственным и главным стимулом для практики Фалунь Дафа в тюрьме. «Он является примером для других», — утверждает она. Костадин тоже это почувствовал.

«Заметил, когда захожу в комнату, все успокаиваются. Другие заключённые обращают больше внимания на то, что и как они говорят в моём присутствии, становятся более доброжелательными. Они ведут себя спокойнее даже тогда, когда проходят мимо моей камеры», — отмечает он.

В настоящее время 15 заключённых тюрьмы практикуют Дафа. А тюремное руководство рекомендует знакомить с Фалунь Дафа заключённых в других тюрьмах и старается ввести новую модель, которая будет нацелена на положительные и сильные качества заключённых.

**Полная версия статьи (рус. пер.):** [faluninfo.ru/?p=15094](http://faluninfo.ru/?p=15094) или сканируйте QR-код. Первоисточник: [bit.ly/2Sjlvhq](http://bit.ly/2Sjlvhq)

# ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ФАЛУНЬ ДАФА НА ЗДОРОВЬЕ

В 1998 году в Пекине, Ухане, Даляне и провинции Гуандун Госгенбюро физкультуры КНР провело исследование влияния Фалуньгун на занимающихся. Опрос показал, что 98% из 31 000 респондентов, практиковавших Фалуньгун, испытали значительное улучшение здоровья вскоре после того, как начали заниматься им. Это было беспрецедентно!

После того, как Фалуньгун стал набирать популярность за пределами материкового Китая, последовали опросы и исследования на Западе. В 2003 году врачи и психологи обследовали тысячи практикующих на Тайване, в 2005 и 2013 годах – в США, в 2010 году – в Австралии, в 2015 году – в Канаде. Имели место также исследования в России (2002 г.) и Беларуси (2003-2007 гг.).

На Тайване с помощью опросника SF-36 экспертная комиссия сделала выводы, что респонденты, практиковавшие Фалуньгун, были физически и психически здоровее, чем всё тайваньское население в целом.



Групповая демонстрация упражнений Фалуньгун с участием 6300 человек. ТАЙВАНЬ, пл. Свободы в Тайбэе, 28 ноября 2015 г.

Американские исследователи обнаружили у практикующих Фалуньгун улучшенную экспрессию генов и обмен ве-

ществ, а также ускоренную регенерацию клеток и увеличенную продолжительность жизни нейтрофилов.

Австралийское новаторское исследование д-ра Маргарет Трей показало, как с помощью Фалуньгун люди преодолевали тревоги,

депрессии и посттравматические стрессовые расстройства.

Выводы исследований Калифорнийского университета в отношении когнитивных и физиологических эффектов от занятий Фалуньгун также были положительными. По сравнению с другими исследованиями, проведёнными за пределами Китая, это обследование было более обширным и глубоким, а респонденты взяты из более чем 30 стран.

Канадское исследование обнаружило у респондентов, занимающихся Фалунь Дафа, устойчивость к внешним воздействиям и способность быстро восстанавливать физическое и душевное состояние.

Вместе с тем китайский метод практики Фалуньгун не обещает «волшебного» оздоровления. Результат зависит от усилий самого практикующего. От того, как он, работая над своим характером, избавляется от вредных привычек, анализирует свои поступки, насколько соответствует принципу учения: Истина-Доброта-Терпение.

## «УПРАЖНЕНИЯ ФАЛУНЬ ДАФА — КАК КРЫЛЬЯ ЗА СПИНОЙ»

### РАСКАЗ ПРАКТИКУЮЩЕЙ ФАЛУНЬГУН:

«Интересно, что самые значимые дни в жизни зачастую начинаются невесело, во всяком случае, так случилось со мной.

Однажды одна моя знакомая прочла в газете объявление о бесплатных занятиях Фалуньгун и пригласила меня пойти туда с ней. Мне было неудобно ей отказать, и я согласилась.

В назначенный день мы приехали в парк, где обучали этой китайской практике. Когда включили аудиозапись с упражнениями, полилась приятная, спокойная китайская музыка, перемежающаяся с речью на китайском языке (как я узнала потом, это были команды мастера о смене положения рук).

Нас, новеньких, отозвали в сторону для обучения упражнениям. Я отнеслась к этому не совсем серьёзно, так как не собиралась в дальнейшем практиковать.

Когда закончилось обучение, начал накрапывать дождик, и мы быстро покинули место занятий. Я была рада вернуться в тёплый дом и забыла о произошедшем утром.

Дня через три вдруг почувствовала, что со мной произошли положительные изменения. Их трудно описать точно. Я вдруг ощутила



радость жизни, энергию и желание двигаться вперёд. Очень чёткая мысль подсказала мне, что это имеет отношение к той «китайской гимнастике». Ровно через неделю я уже сама пошла в парк...

Когда начали делать упражнения, снова полилась та приятная

музыка. Я почувствовала особую энергетику, умиротворение и покой, осознавая и ощущая себя частью космоса. Я как бы растворялась в нём, и мне было уютно и приятно, как дома.

Возвращаясь домой в этот раз я обратила внимание на неверо-

ятое ощущение лёгкости в теле, будто крылья выросли у меня за спиной. Это было настоящее блаженство... Так я стала практикующей Фалунь Дафа. С тех пор прошло 17 лет. И уже много лет я сама обучаю новеньких этим замечательным упражнениям...

### Суть упражнений Фалуньгун

Их всего пять. Четыре выполняются стоя, а пятое сидя в позе лотоса или полулотоса – это медитация.

Все упражнения энергетические, они закаляют тело. Здесь совсем не нужно включать мышцы, обращать внимание на дыхание, стороны света, время или место занятий. Движения должны быть плавные, неторопливые и мягкие. Они наполняют тело энергией, помогают обрести душевное равновесие и бодрость духа.

По окончании выполнения всего комплекса возникает ощущение лёгкости в теле. Чтобы сохранить это состояние, упражнения следует выполнять каждый день.

Сочетание упражнений со следованием принципу Истина-Доброта-Терпение избавит практикующего от недугов и гармонизирует душевное состояние.

Обучиться упражнениям Фалуньгун можно на пунктах практик и это во всём мире бесплатно. Телефоны контактных лиц по городам указаны внизу страницы. Также можно обучиться самостоятельно по видео, размещённым на сайте [falundafa.org](http://falundafa.org). Здесь же находится и музыка к упражнениям.

### ВЕБ-САЙТЫ ФАЛУНЬ ДАФА:

[falundafa.org](http://falundafa.org)

[fofg.in.ua](http://fofg.in.ua)

[faluninfo.ru](http://faluninfo.ru)

**Бахмач:** 063 220 46 99 Олег  
**Винница:** 066 734 83 80 Любовь  
**Днепр:** 063 560 57 67 Юрий  
**Донецк:** 050 713 90 51 Владимир  
**Запорожье:** 095 770 25 26 Наталья  
**Киев:** 066 720 80 10 Людмила  
**Константиновка:** 095 836 15 89 Александр  
**Конотоп:** 097 612 32 52 Александр  
**Краматорск:** 099 422 64 67 Росина  
**Лисичанск:** 099 484 66 89 Нина

### КОНТАКТЫ:

**Львов, Луцк:** 093 207 44 71 Вадим  
**Ровно:** 093 207 44 71 Вадим  
**Червоноград:** 093 207 44 71 Вадим  
**Одесса:** 050 392 86 45 Александр  
**Переяслав-Хмельницкий:**  
093 813 37 75 Вера  
**Полтава:** 099 048 20 64 Павел  
**Харьков:** 066 823 14 54 Галина  
**Чернигов:** 068 549 44 68 Елена  
**Черкассы:** 095 779 66 00 Елена

### ГДЕ МОЖНО КУПИТЬ КНИГИ ФАЛУНЬ ДАФА:

Книги «Чжуань Фалунь» и «Фалуньгун» автора Ли Хунжи можно купить в интернет-магазине [www.odyssey.kiev.ua](http://www.odyssey.kiev.ua). Заказать также можно по телефону: 066 720 80 10. Бесплатно прочитать в центральных библиотеках Украины или на сайте: [uk.falundafa.org](http://uk.falundafa.org)

**КИЕВ:** маг. «Эра Водолея», ул. Старовокзальная, 21 (тел.: 044 238 03 58).  
**ЛЬВОВ:** маг. «Алхимик», пр. Свободы, 23 (во дворе), тел.: (032 245 20 06).  
**ИВАНО-ФРАНКОВСК:** маг. «Академия», пл. Рынок, 14, тел.: (0342 77 86 25).  
**ЗАПОРОЖЬЕ:** маг. «Познай себя», ул. Победы, 10, оф.14 (тел.: 061 224 04 01; 067 613 11 35); маг. «Одиссей», ул. Сталеваров, 12, тел.: (061 224 62 44).

**ДНЕПР:** маг. эзотерики «Арома-Фиолет», ул. Владимира Мономаха, 7, ТЦ «Мерлин», 1 эт. (тел.: 098 198 80 09); маг. «У дяди Вани», ул. Воскресенская, 6, цок. этаж (тел.: 38 097 564 97 59, 38 056 734 07 33).  
**ОДЕССА:** маг. «Терра Инкогнита», ул. Жуковского, 17 (тел.: 048 722 51 29, 0 99 641 44 01); «Лотос света», ул. Дерибасовская, 18 (тел.: 067 555 04 21), «Логос», ул. Еврейская, 58 (тел.: 380 482 35 54 60).  
**ХАРЬКОВ:** кн. рынок, ул. Клочковской, 4 ряд, 21 место.

Контакты по городам России, Прибалтики, Беларуси, Молдовы и Кыргызстана см. на сайте: [faluninfo.ru](http://faluninfo.ru)

Пункты практик можно узнать по контактным телефонам городов или на сайте: [uk.falundafa.org](http://uk.falundafa.org)

Всеукраинская информационная газета «Фалунь Дафа в мире». Выпуск № 43, февраль 2019 г. Распространяется бесплатно. Учредитель/Издатель Милостнова Р.Ф., тел: 098 284 78 37, [milostnova.rf@gmail.com](mailto:milostnova.rf@gmail.com). Свидетельство о государственной регистрации КВ №7952, выданное 06 октября 2003 г. Государственным Комитетом телевидения и радиовещания Украины. Отпечатано в соответствии с предоставленным оригинал-макетом в типографии ООО «Пресс Корпорейшн Лимитед», Украина, 21034, г. Винница, ул. Чехова, 12-А. Тел.: 0432 55 63 97, 0432 55 63 98. Заказ № 194801. Тираж 75 000 экз.