

# Фалунь Дафа у світі

ВИПУСК  
№43

## СТАРОДАВНЯ ПРАКТИКА на сучасних «перехрестях світу»

Фалунь Дафа, інша назва Фалуньгун (в перекладі з кит. «Великий Закон Всесвіту» або «Великий Закон обертання Колеса») — метод вдосконалення душі і тіла. Засновник учення Фалунь Дафа, майстер Лі Хунджи адаптував цю давню форму цігун до життя сучасної людини, зробивши її доступною для всіх.

Суть учення ґрунтується на принципі Істина-Доброта-Терпіння і викладена в книзі «Чжуань Фалунь». Метод також містить п'ять плавних енергетичних вправ цігун для оздоровлення тіла та духу.

Вдосконалюючись за системою Фалуньгун, люди позбавляються від шкідливих звичок, знаходять душевну рівновагу, підвищують свою моральність, стають мудрішими. Водночас природним чином відновлюється здоров'я і подовжується життя.

### У Фалуньгун:

- Немає обмежень за віком, національністю або віросповіданням.
- Немає списків і збору пожертвувань.
- Займатися можна як у групі, так і самостійно.
- Заняття в усьому світі безкоштовні.

### СВІТОВА ПІДТРИМКА

За більш ніж 25 років практика Фалуньгун розповсюдилась у 114 країнах і автономних регіонах. Фалунь Дафа і Майстер Лі Хунджи дістали широку підтримку від урядів і організацій різних держав.

У деяких країнах офіційно затвердили знаменні дати: «День Фалунь Дафа», «Тиждень Фалунь Дафа», «Місяць Фалунь Дафа». Численними листами і грамотами духовно-медитативну практику нагороджують за особливий внесок у поліпшення фізичного і морального стану суспільства.



Рос. переклад:  
[bit.ly/2KDUGxt](http://bit.ly/2KDUGxt)



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

Книги «Чжуань Фалунь» перекладено 40 мовами. Безкоштовно скачати книгу можна на сайті:  
[falundafa.org](http://falundafa.org)



ПРАГА. Колективна практика в центрі міста привертає увагу до переслідування в Китаї

30 вересня 2018 року близько 1500 практикуючих Фалунь Дафа з 37 країн, зокрема й з України, зібралися в столиці Чеської республіки, щоб узяти участь у щорічній Європейській Конференції Фалунь Дафа з обміну досвідом у вдосконаленні.

В КИТАЇ СЬОГОДНІ:

## ЖОРСТОКЕ ПРИДУШЕННЯ 100 МІЛЬЙОНІВ ЛЮДЕЙ

19 РОКІВ КАТУВАНЬ. 19 РОКІВ УБИВСТВ.

З початку 90-х Фалуньгун був дуже популярним у Китаї і мав підтримку з боку держави. Однак у 1995 році влада ухвалила рішення, що всі групи цігун повинні створювати філії комуністичної партії. Також уряд прагнув створити управління Фалуньгун, повністю контролювати практику й зробити її платною.

Оскільки принципи Фалунь Дафа за своєю суттю не відповідають такому управлінню, засновник учення Майстер Лі Хунджи вивів Фалуньгун із державної Асоціації цігун. Після цього група потрапила під шквал критики й тиску з боку апарату безпеки і відділу пропаганди країни.

Книги Фалуньгун, що стали бестселером у країні, було заборонено в липні 1996 року для наступних публікацій.

Тиск і нападки на Фалуньгун з боку китайської компартії (КПК) з кожним роком наростали. Попри це кількість послідовників учення зростала, і до 1998 року досягла від 70 до 100 млн осіб (згідно з соціологічним опитуванням населення). Це набагато перевищувало кількість членів КПК на той час.

У ніч на 25 квітня 1999 року Голова КНР і Генеральний секретар КПК Цзянь Цземінь написав листа, в якому висловлював стурбованість з приводу популярності Фалуньгун, особливо серед членів компартії.

Він представив Фалунь Дафа як серйозну загрозу тоталітарному правлінню компартії, і розпорядився про створення спеціального комітету — «Офісу 610». Йому було поставлено завдання: «Скомпрометувати репутацію [послідовників Фалуньгун], розорити їх фінансово і знищити фізично».

20 липня 1999 року поліція провела масові арешти добровільних консультантів у місцях колективного виконання вправ Фалуньгун. А через два дні влада повідомила про заборону практики.

Відтоді й до сьогодні переслідування не припинялося, незважаючи на той факт, що не існує ніякого закону, який би юридично забороняв практикувати Фалуньгун або дозволяв би здійснювати репресії.

Послідовників практики звільняють з роботи, виключають із навчальних закладів, позбавляють житла. Багато з них пропало без висті. У в'язницях і таємних центрах утримання застосовують тортури з метою змусити прихильників Фалуньгун відмовитися від своїх переконань.

У 2006 році стало відомо про насильницьке видаляння органів у цих людей. За оцінками незалежних дослідників та правозахисників, кількість убитих може бути не менше, ніж півтора мільйона людей.



ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ:  
[ru.clearharmony.net](http://ru.clearharmony.net)







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

## ТРИБУНАЛ ЩОДО КИТАЮ.

### Розслідування злочинів з насильницького видаляння органів

Міжнародна коаліція з припинення зловживань у трансплантології Китаю ([endtransplantabuse.org](http://endtransplantabuse.org)) 16 жовтня 2018 року сформува-ла в парламенті Великобри-танії незалежний Трибунал щодо Китаю (China Tribunal).

До його складу увійшли юристи, учені, фахівці з етики та міжнародно-го права, медичні працівники, дослідники та правозахисники. Головою Трибуналу обрано британського прокурора і професора права сера Джеффри Найса, який очолював судовий процес над югославським президентом Сло-боданом Мілошевичем.

Метою Трибуналу є припи-нення масштабного насильниць-кого видаляння органів у Китаї. Трибунал прагне встановити, чи здійснюються ці криміналь-ні злочини державою або ж за її підтримки, а також, хто конкрет-но до них причетний.

З 8 по 12 грудня 2018 року вже пройшли перші слухання, на яких дали свідчення 30 осіб, зокрема китайські біженці. Оста-точне рішення має бути ухвалено навесні 2019 року. Це буде звіт, складений на основі показань свідків, проте він не матиме юри-дичної сили.

#### Що може зробити Трибунал щодо Китаю?

Нині не існує міжнародно-го суду, який міг би розслідувати звірства, скоєні компартією Китаю на китайській території. Китай не підписав Римський статут, тому Міжнародний кримінальний суд не має територіальної юрисдикції щодо злочинів, скоєних правлячим режимом КНР.

Трибунал щодо Китаю не має достатніх повноважень, щоби провести повне розслідування й притягнути винних до відповідаль-ності. Однак він може викрити ці злочини й підштовхнути до дій міжнародне співтовариство.



chinatribunal.com



Юрисконсульт Хамід Сабі (Hamid Sabi) (сивий чоловік) і його помічники під час роботи трибуналу.

Комісія Незалежного народного трибуналу щодо Китаю (зліва направо): американський історик, професор Артур Валдрон (Arthur Waldron), малайзійський адвокат Ендрю Ху (Andrew Khoo), професор кардіоторакальної хірургії Мартін Елліотт (Martin Elliott), голова сер Джеффри Найс (Sir Geoffrey Nice), бізнесмен Ніколас Ветч (Nicholas Vetch), іранський адвокат з прав людини Шаді Садр (Shadi Sadr), американська адвокат Реджина Полос (Regina Paulose). Лондон, 08.12.2018 р. ([chinatribunal.com](http://chinatribunal.com))

Уперше інформація про те, що в Китаї існує живий банк органів, з'явилася в 2006 році. В'язнів сумління, більшість із яких послідовники Фалуньгун, а також уйгури, тибетці та парафіяни домашніх християнських церков, вбивають на замовлення з метою вилучення органів, щойно з'являється пацієнт, якому потрібна трансплантація. Комуністична партія Китаю розглядає цих в'язнів як «ворогів народу», у яких немає ніяких прав, тому влада вважає, що може доволно використовувати їх як ресурс держави.

З початку переслідування Фалуньгун у 1999 році багато прихильників цієї практики безслідно зникло. Відтоді в індустрії пересадки органів у Китаї стався неймовірний підйом. Трансплантація органів стала національною стратегією й була включена до державного п'ятирічного плану.

Вбивства заради органів у Китаї спричинили великий резонанс у ЗМІ в усьому світі. Слухання на цю тему проводили в конгресі США, в Європейському парламенті, парламенті Канади та інших країн.

Результати багаторічного роз-слідування з цього питання, а також докази, що підтверджують не-ймовірний масштаб і жорстокість цих злочинів, оприлюднено тут:

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

[faluninfo.ru/?p=9362](http://faluninfo.ru/?p=9362) (за 2017 рік);

[bit.ly/2MGZJ22](http://bit.ly/2MGZJ22) (за 2018 рік);

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

(документальний фільм «Медичний геноцид»).



## ХТО КЕРУЄ НАШИМ СВІТОМ?

Це питання давно обго-ворюють серед політологів і конспірологів, які висувують різні версії про таємні това-риства, політичні клани або окремі особистості, які нібито керують усіма процесами в міжнародному співтовари-стві. Однак поки що ніхто не може точно сказати, хто саме ці управлінці, та яка їхня мета.

У 2018 році міжнародне видання The Epoch Times опублікувало унікальну кни-гу, у якій з нової точки зору пояснено великі світові події різних галузей, що відбулися за останні 100 років. На під-

ставі фактів у книзі розкри-ваються цілі й завдання, які було реалізовано за допомо-гою цих подій, а також роз-повідается про те, хто стоїть за усім цим, і яким є його кін-цевий план.

Книга «Привид комунізму керує нашим світом» до-поможе з нової точки зору подивитися на минуле й сьо-годення, а також зрозуміти, куди штовхають людей, і як уникнути негативних наслід-ків для всього людства.

Російською мовою книга є у вільному доступі на сайті [epochtimes.com.ua](http://epochtimes.com.ua).

### «ПРИВИД КОМУНІЗМУ КЕРУЄ НАШИМ СВІТОМ»

Книга в електронному варіанті:

рос.: [bit.ly/2NGdZZd](http://bit.ly/2NGdZZd)

укр.: [bit.ly/2Sz1w0d](http://bit.ly/2Sz1w0d)

Аудіокнига (на рос. мові):

[tinyurl.com/ybmesgdp](http://tinyurl.com/ybmesgdp)

[bit.ly/2B5hRz2](http://bit.ly/2B5hRz2) (канал у Telegram)



укр.



рос.



## Влада Китаю СКАСОВУЄ ОРГАН, який відповідає за репресії Фалуньгун



Після приходу до влади в Ки-таї Сі Цзіньпіна вплив нег-ласної фракції колишньо-го генерального секретаря КПК Цзян Цземіня, який розпочав і досі підтримує репресії проти Фалуньгун, неухильно слабшає.

Нинішній лідер КНР 21 бе-резня 2018 року оголосив про серію структурних реформ, запланованих для партійних і державних органів у рамках проведеної ним антикорупцій-ної кампанії. У списку запла-нованих змін під пунктом №60 вказано розформування «Офісу 610», остаточну ліквідацію яко-го намічено на березень 2019 року. Функції цього органу буде

передано Комітету з політичних і правових питань та Міністер-ству громадської безпеки.

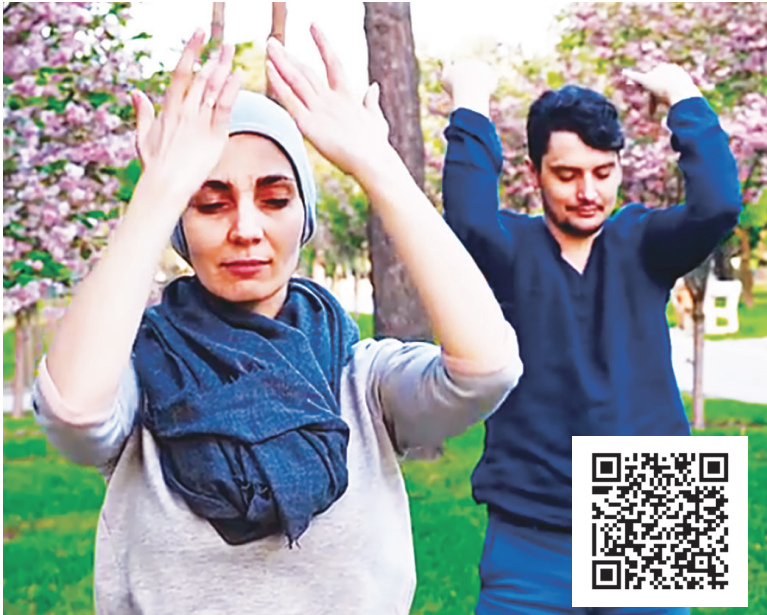
«Офіс 610», названий че-рез дату його заснування — 10 червня 1999 року — був ство-рений Цзян Цземінем з метою викорінення Фалуньгун. Його створення не було ухвалене за-конодавчою владою й не існує ніяких офіційних документів, що регламентують його діяльність. Пізніше офіс було переймено-вано на «керівну групу централь-ного уряду з питань запобігання та вжиття заходів щодо діяльно-сті еретичних сект». Перейме-нування пов'язане з розширен-ням функцій цього органу, який

почав придушувати діяльність і інших неугідних компартії лю-дей, спільнот та релігійних груп. Проте головною його мішенню й далі залишалися послідовники Фалуньгун.

Цей орган, який перебуває поза правовою системою Китаю, за своєю структурою й метода-ми, які він використовує, нага-дує нацистське гестапо. Його підрозділи розміщено у всіх мі-стах і повітах КНР, він наділений широкими повноваженнями й має значний вплив на суди, полі-цію, органи внутрішньої та дер-жавної безпеки, освітні установи та місця ув'язнення.



# ЗАСНОВНИКИ АКТОРСЬКОЇ АГЕНЦІЇ діляться секретом збереження спокою в умовах напруженого трудового дня



П одружжя Олександр і Арміна Німенко — співзасновники великого українського акторського кастинг-агентства. Вони їздять містами, шу-

каючи нових кіногероїв для кіно й телесеріалів, взаємодіють з великою кількістю творчих людей, і є містком між продюсерами, режисерами і акторами.

«Кіно — дуже цікава сфера, але й дуже непроста, це постійний стрес. Актори, насамперед, працюють з емоціями. І дуже важливо, щоби поруч з ними завжди були люди, які є «генераторами спокою», — каже Олександр.

Зберігати спокійний гармонійний стан парі допомагає стародавній китайський цигун.

«Я та мій чоловік практикуємо Фалунь Дафа. Понад 10 років ми самовдосконалюємося за принципами істини, доброта, терпіння. У нас практично немає конфліктів у сім'ї. Ми намагаємося не змінювати один одного, а дивитися в себе і змінювати себе», — розповідає Арміна.

«Практика Фалунь Дафа навчила мене по-справжньому думати про інших людей, виявляти внутрішню доброту. Дуже часто в ситуаціях, де назрівають конфлікти, я можу стриматися. Це допомагає погасити конфлікт, вийти з емоційного стану, знайти раціональне рішення й перетворити погану ситуацію на добру», — ділиться Олександр.

«Наша робота може тривати 24 години на добу, особливо коли кіно виробничий процес перебуває в самому розпалі. Швидко відновити внутрішній баланс, увійти в стан спокою й зарядитися нам допомагають вправи Фалунь Дафа», — додає він.

Сьогодні кіно в Україні відроджується, і подружжя допомагає в роботі над новими проектами.

Водночас вони вважають, що змінюючи себе на краще, можна збагатити кіноіндустрію.

«Усі ми добре пам'ятаємо і сумуємо за кіно 60-х. Актори в кадрі були добрими. Було дуже багато високих цінностей, і це те, чого зараз не вистає. І це те, що ми хотіли б відроджувати завдяки своїм внутрішнім цінностям (чесність, доброта, терпіння), і я глибоко переконаний — це те, що може змінити світ», — закінчив Олександр.

Відеосюжет: [bit.ly/2SU4GYI](http://bit.ly/2SU4GYI), або скануйте QR-код.



## Фалунь Дафа допомагає юній українці РОЗКРИТИ ТАЛАНТИ

Менше ніж рік знадобилося 12-річній Оленці Вітряк з Одеси для того, щоб освоїти флейту і виступати на сцені. Вибрала вона цей інструмент не випадково.

«На древніх картинах я часто помічаю дівчат, які грають на флейточках, дудочках. Ангели на картинах теж грають на таких самих мініатюрних інструментах. Їхнє звучання дуже ніжне та гарне і асоціюється у мене з чимось божественним», — каже дівчинка.

Одеситка народилася в сім'ї музикантів. Також вона, батьки, бабуся, дідусь і молодший брат займаються Фалунь Дафа. Оленка займається цією давньою практикою цигун з шести років.

Щодня перед тим, як піти до школи, вона виконує медитацію. Дівчинка каже, що якщо вранці попрактикує разом із мамою, то весь день у неї проходить добре.

«Якщо я не зроблю п'ятий комплекс Фалуньгун, то відчуваю себе млявою. А коли помедитую — у мене прекрасний день, навіть погода чудова, усі посміхаються, і в школі все добре».

Бабуся Світлана вважає, що медитація допомогла Оленці розвинути свої таланти. «Ми всі помітили, як у неї розкрився абсолютний слух, музичальність і музична пам'ять. У неї все швидко виходить. Навпевно, цю енергію дає їй Фалунь Дафа», — зазначає вона.

Мама Оленки, Ірина, розповідає, що дівчинка позитивно впливає на тих людей, з якими спілкується: «Донька намагається згладити всі конфлікти з дітьми, допомогти кожному з добротою. Це помітила й викладач дівчинки, яка каже: «Я намагаюся всюди її поруч із собою тримати, вона мені дуже допомагає»».

Флейта — не єдине захоплення школярки. Оленка виступає ще й у дитячому театрі. У 2018 році вона вперше знялася в кіно, зігравши головну роль в одній із серій дитячого фільму.

«За словами режисера, — каже бабуся Світлана, — він вибрав її тому, що вона має ось цю доброту і внутрішнє світло, щиро говорить про якісь добрі вчинки. Він хотів це відобразити на екрані».

Відеорепортаж із Оленкою можна подивитися тут: [bit.ly/2TmjP52](http://bit.ly/2TmjP52)



## МОЯ НЕЙМОВІРНА ІСТОРІЯ: ВІЛЬНИЙ У В'ЯЗНИЦІ

Престижний журнал Болгарії розповідає про користь, яку практика Фалунь Дафа принесла ув'язненим



С боязко проходячи через залізні ворота в'язниці в болгарському місті Стара Загора, журналісти найпрестижнішого журналу країни йшли на зустріч із 47-річним ув'язнем на ім'я Костадин. З довічного терміну він провів у в'язниці 11 років.

Високий, охайно одягнений чоловік у присутності двох охоронців зустрів репортерів з усмішкою і паперовими лотосами. У китайській культурі ці квіти символізують прагнення до самовдосконалення та духовної чистоти.

Приголомшені безмежною смиренністю і спокоєм ув'язненого, журналісти з цікавістю слухали його історію. Пізніше, в травневому номері 2018 журналу «Списання Осем» (<https://spisanie8.bg>) вийшла стаття під назвою «Вільний у в'язниці». Публікуємо її скорочено.

### Життя, повне адреналіну

До того, як опинитися у в'язниці, Костадин Васильєв постійно щось змінював у своєму житті. Йому подобалося ризикувати й відчувати викид адреналіну. Закінчивши поліцейську академію, він працював поліцейським у молдавському місті Твардіца. Однак, під впливом бажання до швидкого

заробітку, залишив роботу поліцейського й відкрив свій бізнес — став водієм вантажівки. Їздив по всій Європі, Росії й Казахстану.

«Моє життя було дуже бурхливим, і повільно, але впевнено котилося по похилій униз... Я зв'язався не з тими людьми. Це закінчилося тим, що через мене людина втратила життя. Чотири роки мене розшукував Інтерпол, а я перебував за межами країни, поки врешті-решт

вирішив повернутися до Болгарії і сам здатися поліції.

Після винесеного мені вироку «довічне ув'язнення» дружина покинула мене і зійшлася зі слідчим, колишнім моїм товаришем по службі й другом сім'ї. Діти перестали спілкуватися зі мною. Мене роздирала гірка образа, обурення і жага помсти», — згадує Костадин.

### Трансформація

Одного разу начальник відділу з виховної роботи із засудженими Радость Найдьонова запросила практикувальників Фалунь Дафа болгарського міста Стара-Загора провести ознайомчий семінар про Фалуньгун для ув'язнених. «Через нудьгу я погодився, але дізнавшись, про що він, зрозумів, що це саме те, що я шукав усе своє життя. Це те, чого мені не вистачало.

Через чотири місяці після початку практики у мене зникли всі хвороби. Без зусиль я кинув пити й курити, хоча раніше викурював по дві пачки за день.

Мій світогляд повністю змінився. Я зрозумів, що повинен усунути ворожнечу і злість, позбавлятися почуття ненависті та гніву, і став застосовувати принципи Фалунь Дафа «Істина, Доброта, Терпіння» у своєму повсякденному житті. Завдяки Фалунь Дафа я зміг пробачити дружину, її коханця і людей, які зрадили мене. Побачивши взаємозв'язок причини і наслідку, я усвідомив, чому в моєму житті сталися ці події. Повністю видалив із пам'яті «чорний» список людей, з якими хотів «розібратися», вийшовши із в'язниці.

Я легко навчився говорити правду, і це багато в чому при-

несло мені відчуття звільнення! Відчув внутрішню свободу! Коли людині не потрібно брехати, не існує бар'єрів. Жити стає простіше. Коли ви нічого не намагаєтесь приховати, ставлення людей до вас змінюється.

Удосконалення за Дафа стало сенсом мого життя. Я більше не боюся майбутнього, а вірю в нього. Знаю, що найважливіше — це намагатися стати якомога кращим, тому те, що я перебуваю у в'язниці, більше не турбує мене. Середовище тут дуже сприятливе для вдосконалення, воно допомагає мені підвищувати духовний рівень».

### Став прикладом для інших

Радость Найдьонова каже, що Костадин є основним, відповідальним і головним стимулом для практики Фалунь Дафа у в'язниці. «Він є прикладом для інших», — стверджує вона. Костадин теж це відчув.

«Помітив, що коли заходжу до кімнати, усі заспокоюються. Інші в'язні звертають більше уваги на те, що і як вони говорять у моїй присутності, стають більш доброзичливими. Вони поводяться спокійніше навіть тоді, коли проходять повз мою камеру», — зазначає він.

Нині 15 в'язнів цієї тюрми практикують Дафа. А керівництво в'язниці рекомендує знайомити з Фалунь Дафа в'язнів у інших тюрмах і намагається запровадити нову модель, яка буде націлена на позитивні й сильні якості ув'язнених.

Повна версія статті (рос. пер.): [faluninfo.ru/?p=15094](http://faluninfo.ru/?p=15094) або скануйте QR-код. Першоджерело: [bit.ly/2Sjlvhw](http://bit.ly/2Sjlvhw)



# ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФАЛУНЬ ДАФА НА ЗДОРОВ'Я

У 1998 році в Пекіні, Ухані, Далані та провінції Гуандун Держгенбюро фізкультури КНР провело дослідження впливу Фалуньгун на людей, які ним займалися. Опитування показало, що 98% із 31 000 респондентів, які практикували Фалуньгун, відчули значне поліпшення здоров'я невдовзі після того, як почали займатися. Це було безпрецедентно!

Після того, як Фалуньгун став набирати популярність за межами материкового Китаю, почалися опитування й дослідження на Заході. У 2003 році лікарі та психологи обстежили тисячі практикуювальників на Тайвані, у 2005 і 2013 роках — у США, у 2010 році — в Австралії, у 2015 році — в Канаді. Проводили також дослідження в Росії (2002 р.) і Білорусі (2003-2007 рр.).

На Тайвані за допомогою опитувальника SF-36 експертна комісія зробила висновки, що респонденти, які практикували Фалуньгун, були фізично і психич-



Відеоролик:  
[bit.ly/2Dvm92W](http://bit.ly/2Dvm92W)

Групово демонстрація вправ Фалуньгун за участю 6300 осіб. ТАЙВАНЬ, пл. Свободи в Тайбеї, 28 листопада 2015 р.

но здоровішими, ніж усе тайванське населення загалом.

Американські дослідники виявили у практикуювальників Фа-

луньгун поліпшену експресію генів і обмін речовин, а також прискорену регенерацію клітин і збільшену тривалість життя нейтрофілів.

Австралійське новаторське дослідження д-ра Маргарет Трей показало, як за допомогою Фалуньгун люди долали тривожність,

депресії та посттравматичні стресові розлади.

Висновки досліджень Каліфорнійського університету щодо когнітивних і фізіологічних ефектів від занять Фалуньгун також були позитивними. Якщо порівняти з іншими дослідженнями, проведеними за межами Китаю, це обстеження було більш широке і глибоке, а респондентів взято з понад 30 країн.

Канадське дослідження виявило у респондентів, що займаються Фалунь Дафа, стійкість до зовнішніх впливів і здатність швидко відновлювати фізичний і душевний стан.

Разом з тим, метод практики Фалуньгун не обіцяє «чарівного» оздоровлення. Результат залежить від зусиль самого практикуювальника. Від того, як він, працюючи над своїм характером, позбавляється від шкідливих звичок, аналізує свої вчинки, наскільки відповідає принципу вчення: Істина-Доброта-Терпіння.

## «ВПРАВИ ФАЛУНЬ ДАФА – ЯК КРИЛА ЗА СПИНОЮ»

### РОЗПОВІДЬ ЖІНКИ, ЩО ЗАЙМАЄТЬСЯ ФАЛУНЬГУН:

(в скороченні)

«Цікаво, що найбільш значущі дні в житті часто починаються невесело, принаймні так сталося зі мною.

Якось одна моя знайома прочитала в газеті оголошення про безкоштовні заняття Фалуньгун і запросила мене піти туди з нею. Мені було незручно їй відмовити, і я погодилася.

У призначений день ми приїхали в парк, де навчали цієї китайської практики. Коли ввімкнули аудіозапис із вправами, полилася приємна, спокійна китайська музика, упереміш зі словами китайською мовою (як я дізналася потім, це були команди майстра про зміну положення рук).

Нас, новеньких, відкликали в сторону для навчання вправам. Я поставилася до цього не зовсім серйозно, бо не збиралася надалі практикувати.

Коли закінчилося навчання, почав накрапати дощик, і ми швидко покинули місце занять. Я була рада повернутися до теплого будинку й забула про те, що сталося вранці.

Днів через три раптом відчула, що зі мною сталися позитивні зміни. Їх важко описати точно. Я рап-



том відчула радість життя, енергію і бажання рухатися вперед. Дуже чітка думка підказала мені, що це має відношення до тієї «китайської гімнастики». Рівно через тиждень я вже сама пішла в парк ...

Коли почали робити вправи, знову полилася та приємна музика. Я відчула особливу енергетику,

умиротворення і спокій, усвідомлюючи й відчуваючи себе частинкою космосу. Я ніби розчинялася в ньому, і мені було затишно і приємно, як удома.

Повертаючись додому, цього разу я звернула увагу на неймовірне відчуття легкості в тілі, ніби крила виростили в мене за спиною.

Це було справжнє блаженство ... Так я почала практикувати Фалунь Дафа. Відтоді минуло 17 років. І вже багато років я сама навчаю новеньких цим чудовим вправам...

Повна версія розповіді тут:  
[bit.ly/2GDrokr](http://bit.ly/2GDrokr)



### Суть вправ Фалуньгун

Їх усього п'ять. Чотири виконують стоячи, а п'яту — сидючи в позі лотоса або напівлотоса — це медитація.

Усі вправи енергетичні, вони загартовують тіло. Тут зовсім не потрібно залучати м'язи, звертати увагу на дихання, сторони світу, час або місце занять. Рухи повинні бути плавні, неквапливі та м'які. Вони наповнюють тіло енергією, допомагають знайти душевну рівновагу і бадьорість духу.

Коли виконати весь комплекс вправ, виникає відчуття легкості в тілі. Щоб зберегти цей стан, вправи слід виконувати щодня.

Поєднання вправ із дотриманням у житті принципу Істина-Доброта-Терпіння позбавить практикуювальника від недуг і гармонізує душевний стан.

Навчитися вправам Фалуньгун можна на пунктах практики, і це в усьому світі безкоштовно. Телефони контактних осіб у містах вказано знизу сторінки. Також можна навчитися самостійно за відео, розміщеному на сайті [falundafa.org](http://falundafa.org). Тут є також музика до вправ.

### САЙТИ ФАЛУНЬ ДАФА:

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

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

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

**Бахмач:** 067 460 07 88 Ліда  
**Вінниця:** 066 734 83 80 Любов  
**Дніпро:** 050 946 13 56 Юрій  
**Донецьк:** 050 713 90 51 Володимир  
**Запоріжжя:** 095 770 25 26 Наталія  
**Київ:** 066 720 80 10 Людмила  
**Костянтинівка:** 095 836 15 89 Олександр  
**Конотоп:** 097 612 32 52 Олександр  
**Краматорськ:** 099 422 64 67 Росіна  
**Лисичанськ:** 099 484 66 89 Ніна

### КОНТАКТИ:

**Львів, Луцьк:** 093 207 44 71 Вадим  
**Рівне:** 093 207 44 71 Вадим  
**Червоноград:** 093 207 44 71 Вадим  
**Одеса:** 050 392 86 45 Олександр  
**Переяслав-Хмельницький:**  
093 813 37 75 Віра  
**Полтава:** 099 048 20 64 Павло  
**Харків:** 050 089 21 77 Галина  
**Чернігів:** 068 549 44 68 Олена  
**Черкаси:** 095 779 66 00 Олена

### ДЕ МОЖНА КУПИТИ КНИГИ ФАЛУНЬ ДАФА:

Книги «Чжуань Фалунь» і «Фалуньгун» автора Лі Хунчжи можна купити в інтернет-магазині [www.odyssey.kiev.ua](http://www.odyssey.kiev.ua). Замовити також можна за телефоном 066 720 80 10. Безкоштовно прочитати в центральних бібліотеках України або на сайті: [uk.falundafa.org](http://uk.falundafa.org)

**КИЇВ:** «Ера Водоля», вул. Старовокзальна, 21 (тел.: 044 238 03 58).

**ЛЬВІВ:** маг. «Алхімік», пр. Свободи, 23 (у дворі), тел.: (032 245 20 06).

**ІВАНО-ФРАНКОВСЬК:** маг. «Академія», пл. Ринок, 14, тел.: (0342 77 86 25).

**ЗАПОРІЖЖЯ:** маг. «Пізнай себе», вул. Перемоги, 10, оф.14 (тел.: 061 224 04 01; 067 613 11 35); маг. «Одіссей», вул. Сталеварів, 12, тел.: (061 224 62 44).

**ДНІПРО:** маг. езотерики «Арома-Фіолет», вул. Володимир Мономаха, 7, ТЦ «Мерлін», 1 пов. (тел.: 098 198 80 09); маг. «У дяді Вані», вул. Воскресенська, 6, цок. поверх (тел.: 38 050 36 26 991).

**ОДЕСА:** маг. «Терра Інкогніта», вул. Жуковського, 17 (тел.: 048 722 51 29); «Лотос світла», вул. Дерибасівська, 18 (тел.: 0482 357 165, 067 555 042), «Логос», вул. Єврейська, 58 (тел.: 0482 355 460).

**ХАРКІВ:** кн. ринок, вул. Клочковської, 4 ряд, місце 21.

Контакти в містах Росії, Прибалтики, Білорусі, Молдови та Киргизстану див. на сайті: [faluninfo.ru](http://faluninfo.ru)

Пункти практик можна дізнатися за контактними телефонами міст або на сайті: [uk.falundafa.org](http://uk.falundafa.org)

Всеукраїнська інформаційна газета «Фалунь Дафа у світі». Випуск № 43, лютий 2019 р. Розповсюджується безкоштовно. Засновник/Видавець Мілостнова Р.П., тел: 098 284 78 37, [milostnova.rf@gmail.com](mailto:milostnova.rf@gmail.com). Свідчення про державну реєстрацію КВ №7952, видане 06 жовтня 2003 р Державним Комітетом телебачення та радіомовлення України. Надруковано відповідно до наданого оригінал-макету в друкарні ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед», Україна, 21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12-А. Тел.: 0432 55 63 97, 0432 55 63 98. Замовлення № 194801. Тираж 75 000 екз.