

Фалунь Дафа

Шлях до щасливого і здорового життя

Стор. 2 Чому компартія Китаю розв'язала жорстокі репресії щодо Фалунь Дафа, і як світ намагається це зупинити

Стор. 3 Наука підтверджує користь Фалунь Дафа для здоров'я

Стор. 4 Особисті історії тих, хто практикує Фалунь Дафа

Відкрийте силу самовдосконалення. Дізнайтеся, що допомагає десяткам мільйонів людей у всьому світі бути щасливими, здоровими та сповненими енергії.

Learnfalungong.in.ua



Що таке Фалунь Дафа?

Фалунь Дафа (Фалуньгун) — метод удосконалення душі та тіла згідно з принципами Істини, Доброти, Терпіння. Містить п'ять нескладних вправ. Практика передається безплатно серед людей усіх верств суспільства у більш ніж 150 країнах світу.

Розум



Покращення концентрації та ясності, зняття стресу й занепокоєння, поліпшення довготривалої та короткочасної пам'яті.

Тіло



Підвищення енергії і життєздатності, зміцнення імунітету, поліпшення фізичного самопочуття.

Душа



Здобуття внутрішнього спокою і рівноваги.

Приходьте на Заняття онлайн

Знайомство з Фалунь Дафа → самовдосконалення, медитація з 5-ти комплексів вправ для енергії та розслаблення

Навчання та практичні поради → досвід ведучих, користь у повсякденному житті

Запитання та відповіді → можливість отримати відповіді в чаті

Подальше навчання → самостійні та групові заняття, безплатні ресурси



Чого навчає Фалуньгун?

В основі Фалуньгун лежать принципи **Істини, Доброти й Терпіння** (китайською Чжень, Шань, Жень). Практикувальники прагнуть дотримуватися їх у повсякденному житті, що дає їм змогу підвищити свій моральний рівень. Вони також виконують вправи цігун, які містять медитацію.

Хто практикує Фалуньгун?

Практикою займаються всі охочі. Хоча Фалуньгун і походить із Китаю, його практикують мільйони людей у всьому світі різного етнічного, культурного та расового походження. Навчання безплатно проводять волонтери в **понад 150 країнах** світу. Книги Фалуньгун перекладено **40 мовами**, і вони доступні в інтернеті.

Хто заснував Фалуньгун?

Фалуньгун уперше оприлюднив пан **Лі Хунчжи**, який родом із Чанчуня (Китай). Нині він проживає у США. Його чотири рази номінували на Нобелівську премію миру, а Європарламент висував на Премію Сахарова за свободу думки. Він також є лауреатом Міжнародної премії за свободу віросповідання (Freedom House, США).

Чому Фалунь Дафа переслідують у Китаї?



чому розпочалося це переслідування:

→ Страх диктатора перед стрімким зростанням популярності Фалуньгун.

→ Його заздрість до значної поширеності Фалунь Дафа.

→ Внутрішній конфлікт між комуністичним режимом з його бандитською політичною ідеологією та його протилежністю — школою цігун Фалунь Дафа з принципами «Істина, Доброта, Терпіння».

→ Сама природа комунізму, якому для підтримання себе періодично треба затавровувати якусь частину населення як «класових ворогів» і з нею «боротися».

З 20 липня 1999 року розпочалася тотальна наклепницька кампанія проти Фалуньгун, і практику було протиправно заборонено. Відтоді переслідування не вщухає, попри те, що жодного фактичного закону, що встановлює заборону

на практику чи дозволяє переслідування, не існує. А з 2006 року стало відомо, що в послідовників Фалунь Дафа насильно вирізають органи з метою отримання прибутку.

Уряди всього світу та правозахисні групи, зокрема Amnesty International та Human Rights Watch, закликають китайську компартію припинити переслідувати Фалуньгун. Вони засудили репресії як незаконний напад режиму на мирну групу людей.

У 1990-х роках Фалуньгун був дуже популярним у Китаї. Він дістав високу оцінку й отримав нагороди від тогочасного уряду. У 1999 році, згідно з офіційними дослідженнями влади, кількість людей, які практикували цей метод удосконалення, становила приблизно 100 мільйонів осіб,

що перевищувало чисельність членів китайської компартії. Тогочасного лідера Китаю Цзянь Цземіня особисто обурило велика популярність Фалуньгун. Він сприйняв її як загрозу своїй диктатурі, хоча Фалуньгун не має ніякого зв'язку з політикою.

Виділяють чотири імовірні причини,

Європарламент ухвалив резолюцію із вимогою до Китаю припинити репресії Фалуньгун



Член Європарламенту від німецького Християнсько-демократичного союзу Майкл Галер зазначив:

«Ця практика нікому не завдає шкоди й не становить небезпеки для держави, але, очевидно, компартія розглядає її, починаючи з 1999 року, як загрозу своїй ідеології». Він сказав, що практикуювальники «мають бути беззастережно звільнені, і їм має бути дозволено дотримуватися своїх духовних переконань чи принципів своєї культури, як це також закріплено в Конституції Китаю».



Депутат Європарламенту Ізабель Сантос від Соціал-демократичної партії Португалії:

«Фалуньгун — це абсолютно мирна практика, яка не шкодить інтересам інших людей. Європейський Союз не може бути співучасником, зберігаючи мовчання чи виявляючи безтурботність. Тому ми вимагаємо беззастережного та негайного звільнення усіх практикуювальників Фалуньгун і жертв довільного ув'язнення... ми не можемо толерувати такі дії».



Член Європарламенту від Італії Фабіо Массімо Кастальдо:

«Це кампанія переслідувань у середньовічному стилі з жорстокими тортурами проти меншин та етнічних груп. Однак вона здійснюється дедалі репресивнішими футуристичними технологіями, ніби з роману Оруелла «1984». Це жакливі злочин, що спричинив зникнення десятків тисяч людей. Перед такими злочинами не може бути вибору, окрім твердого, ясного й недвозначного засудження».



країн-членів ЄС, а також уряду Китаю.

Резолюція закликає держави-члени ЄС вжити негайних дій, щоб засудити зловживання компартії у сфері трансплантації органів та санкціоноване державою насильницьке вирізання органів у живих практикуювальників Фалуньгун. Вона вимагає «негайного та беззастережного звільнення Дін Юаньде та всіх інших заарештованих практикуювальників». Також закликає запровадити санкції проти всіх злочинців та організацій, які сприяли переслідуванню Фалуньгун.

За день до голосування депутати Європарламенту провели дебати. Багато з них засудили переслідування практикуювальників Фалуньгун з боку компартії Китаю та вкрай жорстокі тортури. Вони також вимагали серйозних санкцій щодо винних у цих порушеннях прав людини.

Резолюція про санкції для винних у переслідуванні

У резолюції зазначається, що після початку переслідування «документально підтверджено, що тисячі практикуювальників Фалуньгун загинули внаслідок жорстокого поводження з 1999 року, але загибель багатьох інших залишилася

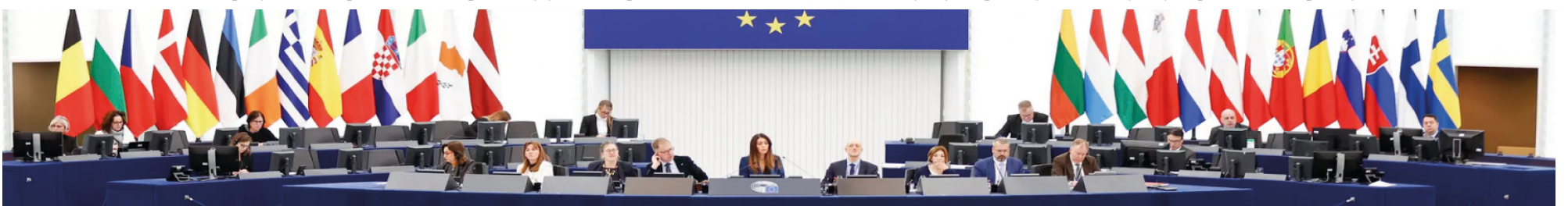
непідтвердженою». Резолюція закликає ЄС та його держави-члени «публічно засудити зловживання у сфері трансплантації органів у Китаї та застосувати глобальний режим санкцій ЄС і національні санкції щодо прав людини

проти всіх злочинців, членів їхніх сімей та організацій, які сприяли переслідуванню практикуювальників Фалуньгун». Санкції мають включати «відмову у візі, заморожування активів, висилання з ЄС, кримінальне переслідування або міжнародні кримінальні звинувачення».

За матеріалами uk.minghui.org

У штаб-квартирі Європейського парламенту (м. Страсбург, Франція) 18 січня 2024 р. більшістю голосів ухвалили резолюцію 2024/2504 (RSP). Документ засуджує переслідування Фалуньгун комуністичною партією Китаю (КПК) і закликає негайно припинити репресії. Резолюція була розіслана установам ЄС, урядам і парламентам

18 січня 2024 року члени Європейського парламенту ухвалили резолюцію 2024/2504 (RSP), яка засуджує переслідування Фалуньгун (фото надане пресслужбою ЄС)



Свідчення Сари Лю: жахливі репресії у Китаї

Пропонуємо ознайомитися з доповіддю Сари Лю, яку вона виголосила в уряді Ізраїлю. Вона розповіла про жахи, які пережила в китайській в'язниці. Сара — одна з мільйонів невинних людей, що стали жертвами жорстоких репресій комуністичного режиму.

Мене звуть Сара Лю. Я свідок і безпосередній учасник подій, що почалися в липні 1999 року в Китаї. Комуністичний режим почав жорстокі переслідування людей, які займаються духовною практикою Фалуньгун.

Я працювала директором у великій фармацевтичній компанії і практикувала Фалуньгун. Через це спецагенти змусили мене звільнитися, п'ять разів заарештовували, бо я не погодилася відректися від своїх переконань. Ці арешти призвели до кількох судів і дворічного ув'язнення.



Мене жорстоко били, тому я оголосила голодування. За це мене катували ще більше. Поліціанти насильно годували мене через пластикову трубку, введenu в ніс, що спричинило нестерпний біль. Я відмовилася назвати своє ім'я, щоб захистити сім'ю та колег. Через це мені погрожували, що, якщо я не скажу свого імені, мене зашлють у віддалений концентраційний табір, і я ніколи не повернуся додому. Мене змушували працювати з 5

ранку до 12 ночі. Я виробляла продукцію на експорт без жодної оплати. Згодом мене перевели без документів у табір Куань Таїнь, розташований у столиці. Там я щодня була на межі життя і смерті, зазнаючи тортур.

Мене закривали в карцері на 2-3 місяці, де я перебувала в повній самотності. Камера була 1,5x2 м, без вікон. Мене зв'язували й підв'язували так, що ноги ледь торкалися підлоги. П'ятеро поліціантів катували мене електрошокерами, завдаючи ударів по тілу, включаючи найчутливіші місця. Я була змушена сидіти прив'язаною до стільця по 15 годин на день упродовж двох місяців.

Мене піддавали звуковим тортурам. Звук був настільки гучним, що поліціанти з другого поверху приходили, щоб його вимкнути. Мені забороняли спати і користуватися туалетом. Я змушена була сидіти на

маленькому стільці, розміром як долоня, по 15 годин на день. Мене примушували дивитися пропаганду та сфабриковані наклепи про Фалуньгун.

Через нелюдські умови моє здоров'я різко погіршилося. Коли мене звільнили, ані друзі, ані сестри не впізнали мене. Перші місяці я не могла самостійно пересуватися, і мої сестри доглядали за мною, щоб не налякати батьків.

У таборі мене та інших практикувальників Фалуньгун піддавали медичним обстеженням, брали аналізи крові. Згодом стало відомо, що ці обстеження проводили для примусового вилучення органів. Моя подруга розповіла, що під час утримання їй сказали: "Якщо ти не назвеш ім'я, ми візьмемо всі твої органи, а тіло спалимо. Твоя сім'я ніколи не дізнається, що з тобою сталося."

Моїх сестер та їхніх чоловіків багаторазово заарештовували. Деякі мої друзі були побиті до смерті в цих таборах, коли вони спокійно пояснювали, що вони ні в чому не винні.

Мені дуже боляче згадувати

своїх друзів...

Пані та панове, всі ці жахливі злочини відбуваються зараз, у XXI столітті. Я хочу запитати: що ми можемо зробити, якщо хочемо називати себе людьми? Є стародавнє повір'я: наші вчинки сьогодні визначають наше завтра. Учора я була в музеї, присвяченому геноциду євреїв у Другій світовій війні. Я бачила, як вшановують тих, хто рятував євреїв.

Я хочу сказати: те ж саме відбувається зараз. Китайський народ пам'ятатиме тих, хто підтримав нас у ці темні часи під час жорстоких репресій. Китайський народ дуже цінує вашу сміливість і високі моральні цінності.



Відео свідчення
Сари Лю

Підпишіть

цю
петицію



Медитація — найдоступніший засіб проти стресу



Медитація за системою Фалунь Дафа — універсальний метод очищення свідомості від негативних думок і налаштування на позитивний лад. Вона допомагає знайти творчий стимул, зміцнити впевненість у собі, покращити енергетику та знайти відповіді на духовні питання.

Численні дослідження довели користь медитації не лише для фізичного, а й для психологічного здоров'я. Інститут імунології Техаського

університету виявив, що у практикувальників Фалуньгун значно більше імунних клітин та тривалість їхнього життя довш.

Дослідження соціолога Маргарет Трей (2016) за участю понад 500 людей показало, що здоров'я практикувальників значно покращилося в порівнянні з тими, хто не медитував.

66% тих, хто не практикував, потребували ліків чи добавок, тоді як серед практикувальників таких було лише 5%. Відвідування лікарів також зменшилося: з 72% до 12%. 53% практикувальників оцінили своє здоров'я як "відмінне", тоді як серед тих, хто не практикував, таких було менш як 10%.

Під час дослідження багато практикувальників розповідали, як вони одужували від серйозних хвороб. Ян Беккер, олімпійська призерка, завдяки вправам Фалуньгун позбулася смертельного респіраторного

захворювання: «Відтоді мені не доводилося звертатися до лікаря!»

Медитація Фалунь Дафа не потребує фінансових витрат чи інтенсивних фізичних навантажень. Долучитися можна безкоштовно в парках вашого міста або онлайн.



Чесність як ліки: як правда зцілює розум і тіло

Доктор Джонатан Корсон, відомий лікар, що поєднував медичні поради з філософськими настановами, страждав від хронічних мігрень, від яких не допомагали навіть ліки. Це змусило його задуматися про власне життя та чесність. Він усвідомив, що часто казав «зручну» неправду — обіцяв бути вдома раніше, ніж міг, або казав пацієнтам те, що вони хотіли почути.

Почавши ретельно стежити за своєю чесністю, Корсон

помітив зміни: мігрені зникли, а рівень стресу знизився. Він дізнався, що навіть невелика неправда підвищує рівень кортизолу — гормону стресу, що може провокувати головний біль і виснаження.

Наукові дослідження підтвердили: мозок сприймає чесність як природний стан, а брехня потребує додаткових зусиль і когнітивних ресурсів.

Чим складніша неправда, тим більше енергії витрачає мозок, що призводить до втоми та зниження продуктивності. Завдяки чесності Корсон відчув полегшення, став енергійнішим і щасливішим. Його історія показує: чесність — це не лише моральна цінність, а й потужна «медичина» для тіла та розуму.

За матеріалами
The Epoch Times



Притча про двох вовків

Колись давно дідусь відкрив своєму онукові одну життєву істину. У кожній людині точиться боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк являє собою зло — заздрість, ревності, жаль, егоїзм, амбіції, брехню... Інший вовк являє собою добро — мир, любов, надію, істину, доброту, вірність...

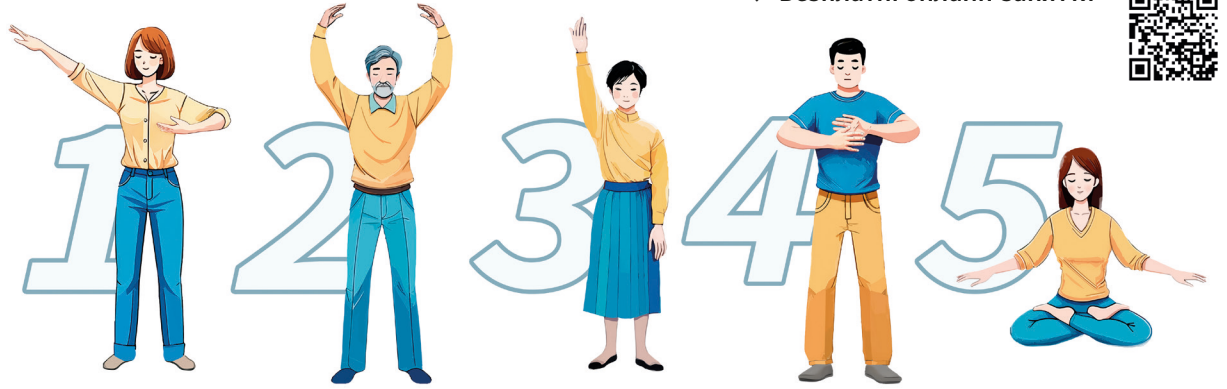
Онук, зворушений до глибини душі словами діда, на якусь мить замислився, а потім спитав:
— А який вовк у кінці перемагає?
Дідусь ледь помітно усміхнувся та відповів:
— Завжди перемагає вовк, якого ти годуєш.



П'ять вправ Фалунь Дафа

Дізнатися про вправи й основою вчення можна тут:

uk.falundafa.org, fofg.in.ua
yuanming.in.ua



1 «Будда розтягує тисячу рук»

Розтягування й розслаблення. Відкриває енергетичні канали, щоб енергія могла вільно циркулювати в тілі.

2 «Метод стовпа Фалунь»

Складається з чотирьох статичних поз, кожну з яких потрібно тримати кілька хвилин. Вправа підвищує рівень енергії і пробуджує мудрість.

3 «Спрямування потоків енергії з двох полюсів Усесвіту»

Плавні рухи рук угору й униз. Вправа дає змогу за короткий час очистити тіло.

4 «Посилення енергетичної циркуляції Фалунь»

Енергія циркулює по тілу, пробиваються всі енергетичні канали. виправляються неправильні стани в тілі.

5 «Посилення чудотворних здібностей»

Медитація, яка через спокій та ясну свідомість відкриває тіло й розум, зміцнюючи здібності та енергію.

Інформація про навчання вправ і 9-денні курси відеолекцій у Києві в телеграм-каналі →



Фалунь Дафа підтримують у всьому світі. На фото – колективна практика на Капітолійському пагорбі.

Від алкозалежності та ПТСР до нового життя: історія колишнього військового

«У 2015 році, працюючи військовим підрядником у Косові, я був у жахливому стані. Якось вийшовши з магазину, раптово знепритомнів і опинився в лікарні. Це був один із найтемніших моментів мого життя», — згадує Джейсон Пері.

Джейсон народився в 1982 році у

Франкфурті-на-Майні, Німеччина. Його батько був військовим зв'язківцем, а мати — медсестрою. Незабаром після його народження родина повернулася до США, але після розлучення батьків його виховувала мати.

«У дитинстві я мало цікавився релігією, а в підлітковому віці

схилявся до атеїзму, однак відчував порожнечу», — розповідає він.

У 16 років Джейсон потрапив у жахливу аварію: у нетверезому стані разом із друзями мчав трасою, поки машина не перевернулася. Один друг загинув, а він вижив. «Я змушений був зіткнутися з крихкістю всього, що вважав незмінним».

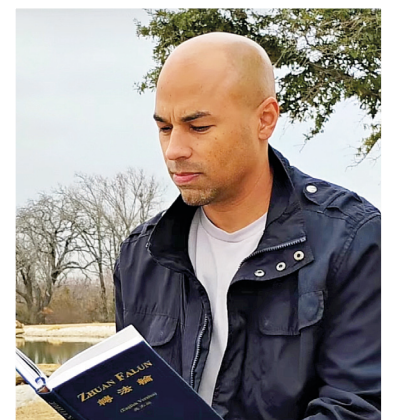
Прагнучи знайти відповіді, він вивчав різні релігії, але не знаходив душевного спокою. Він вступив до армійського резерву США як журналіст, а згодом став контррозвідником. У 2004 році його відправили до Іраку, де він займався розвідкою та допитами. «Кожен незнайомец став загрозою. Нічні кошмари, безсоння, параноя стали частиною мого життя».

Щоб впоратися зі стресом, Джейсон почав багато пити й курити. У 2015 році він пережив інсульт, після чого параноя посилювалася. Він повернувся до США, переїхав до матері й змінив кілька робіт. Депресія та залежності лише погіршували стан.

У 2017 році друг надіслав йому електронну версію «Чжуань Фалунь». «Ця книга відрізнялася від усіх інших. Вона відповіла на запитання, які я навіть не ставив», — згадує він.

Коли Джейсон спробував курити під час читання, його змудило. Це здивувало його, і він вирішив спробувати практикувати Фалунь Дафа хоча б 30 днів. Несподівано нічні кошмари та панічні атаки зникли. Протягом місяця симптоми ПТСР повністю минули, а тривога зникла. Уже за тиждень він відчув значні зміни: «Я дивився в дзеркало й не міг повірити — переді мною був молодий чоловік, сповнений енергії». Без зусиль він кинув пити та курити, а хронічна алергія зникла.

Окрім фізичного здоров'я, покращилися стосунки з людьми. Якщо раніше він постійно сварився з дружиною та матір'ю, то тепер навчився контролювати емоції. Натхнена змінами, його дружина також почала практикувати Фалунь Дафа й відчула поліпшення самопочуття. Практика допомогла й у кар'єрі:



він отримав два підвищення та став менеджером з безпеки. Джейсон почав ділитися Фалунь Дафа з іншими й став свідком змін у їхньому житті: колега позбувся діабету, інша людина — безсоння, ще один знайомий вилікував травмоване коліно.

«Що почалося як 30-денний експеримент, стало 7-річною подорожжю. Тепер у мене здорове тіло, ясний розум і щаслива сім'я. У 2024 році у нас народився син. Фалунь Дафа дав мені глибше розуміння життя та світу. Я сподіваюся, що моя історія надихне інших», — підсумовує Джейсон Пері.



Кароліна Нагорнюк із Києва почала займатися Фалунь Дафа у 2005 році. «Це було справжнім щастям — знайти систему, що поєднує фізичні вправи та духовний розвиток. Саме те, що я шукала», — згадує вона. Через кілька місяців її здоров'я значно покращилося. «Зникла виразка кишківника, перестав турбувати

«Мій слух відновився»: українці отримують користь від незвичайних вправ

гастрит. Коли не хворієш, світ бачиться добрішим».

Головна книга практики «Чжуань Фалунь» розкриває глибокі аспекти життя.

«Я усвідомила, наскільки важливо дотримуватися принципів Істини, Доброти й Терпіння. Це стало моїм дороговказом», — каже Кароліна. Згодом вона почала ділитися досвідом, проводячи заняття в парку. «Щотижня до нас приходять нові люди», — розповідає вона.

8 липня 2024 року Київ зазнав потужного обстрілу, постраждала

лікарня «Охматдит». «Було важко пересуватися містом, але я вирішила вийти на практику, щоб підтримати людей», — згадує Кароліна. Вона почала робити вправи одна. Під час другого комплексу підійшла жінка, яка працювала біля метро Лук'янівська, куди влучила ракета. «Її голос тремтів, на очах були сльози. Вона запитала: "Що це за музика? Вона мене заспокоїла"».

Кароліна пояснила суть практики, і ця зустріч стала доленосною. Жінка виявилася завідувачкою територіального центру

соцобслуговування та запросила провести заняття для відвідувачів.

На першій зустрічі Кароліна розповіла про Фалунь Дафа та навчила вправ. Вона також поділилася історіями переслідувань практикуювальників у Китаї, які попри репресії залишаються вірними своїм цінностям. Багато учасників вирішили продовжувати заняття. Уже понад пів року Кароліна щотижня відвідує центр.

Вражаючі результати:

- Людмила (70 років) після операції втратила слух на одне вухо, але після вправ почала чути.
- Надія завдяки практиці стала спокійнішою та краще спить, навіть на сигнали

тривоги реагує спокійно.

• Тетяна прийшла із сильним головним болем, взяла пігулку, але після занять сказала: «Голова перестала боліти».

Улітку заняття проходили у дворі центру, і двічі на небі з'являлася веселка, хоча дощу не було. «Жінки сказали, що це знак, що ми робимо щось особливе», — згадує Кароліна. «Я бачу, як практика змінює життя людей, і це мене надихає», — підсумовує вона.

Подібні заняття практикуювальники Фалунь Дафа проводять і в інших містах. Наприклад, у Харкові вони організовують зустрічі двічі на тиждень, допомагаючи людям знаходити спокій у цей непростий час.