



### Kiinan suosituin perinnelaji joutui Puolueen epäsuosioon

Falun Dafan (Falun Gongin) toi julkisuuteen opettaja Li Hongzhi vuonna 1992 koillis-Kiinassa. Poikkeuksellisen tehokkaaksi todettu *qigong*-menetelmä sai taakseen Kiinan terveysviranomaisten laajan tuen. 1990-luvun lopulla **yli 70 miljoonaa** ihmistä kaikista yhteiskuntaluokista oli alkanut harjoittaa Falun Dafa. [www.falundafa.fi](http://www.falundafa.fi)

"Totuudenmukaisuuteen, laupeuteen ja kärsivällisyyteen" uskovat harjoittajat eivät ottaneet kantaa politiikkaan. Menetelmän juuret olivat kuitenkin Kiinan vuosituhantisessa perinteisessä kulttuurissa. Tämän kulttuurin "renessanssia" presidentti Jiang Zemin alkoi pitää uhkana kommunistipuolueen omalle ideologialle. Falun Dafa kiellettiin Kiinassa heinäkuussa 1999. Puolue aloitti miljardeja maksavan vaino- ja propagandakampanjan, joka ulottuu kaikkialle Kiinaan. **Vaino jatkuu vielä tänäkin päivänä, ja Kiinan suurlähetystöt pyrkivät estämään sen esille tuomista kaikkialla maailmassa.** [www.faluninfo.net](http://www.faluninfo.net)



Falun Dafan oppiminen ja harjoittaminen on aina maksutonta, eikä siinä ole jäsenyyttä, järjestöä tai velvoitteita. Kaikki oppimateriaalit ovat saatavilla Internetistä. Vainon seurauksena tuhannet rauhanomaiset kiinalaiset ovat menehtyneet. Kymmeniltä miljoonilta on viety perusoikeudet.

## Falun Dafan valtava suosio Kiinassa johti **kommunistipuolueen julmaan vainoon**



**1** Satojatuhansia viattomia ihmisiä on vangittu pakkotyöleireille ilman oikeudenkäyntiä.



**2** Kiinan viranomaiset aivopesevät, kiduttavat ja tappavat harjoittajia "hävittääkseen" Falun Dafan.



**3** Riippumattomat tutkijat ovat esittäneet todisteita sisäelinryöstöistä eläviltä Falun Dafan harjoittajilta.

[organharvestinvestigation.net](http://organharvestinvestigation.net)



**4** Tavalliset kansalaiset joutuvat lähtemään YK-pakolaisiksi - myös Eurooppaan ja Suomeen.



**5** Mm. Suomen Amnesty International kampanjoi Falun Dafan harjoittajien ihmisoikeuksien puolesta.

# SOS!

Auta meitä pysäyttämään **väkivalta, valtioterrori ja propaganda** - levitä tietoa vainosta.

Maksuton ja tehokas kultivointimenetelmä mielen ja kehon harjoittamiseen

# FALUN DAFA

(Falun Gong)

## 真 善 忍

Totuudenmukaisuus • Laupeus • Kärsivällisyys



[WWW.FALUNDAFA.ORG](http://WWW.FALUNDAFA.ORG)



## Terve keho ja rauhallinen mieli

Falun Dafa, toiselta nimeltään Falun Gong, on perinteinen kiinalainen ”kultivointimenetelmä”, joka esiteltiin julkisesti vuonna 1992. Siihen kuuluu **viisi rauhallista liikesarjaa sekä kirjoja ja luentoja**, jotka käsittelevät mm. mielen ja kehon erottamattomuutta, oman luonteenlaadun kehittämistä kohti ”totuudenmukaisuutta, laupeutta ja kärsivällisyyttä” sekä ihmisen suhdetta maailmankaikkeuteen.



*Falun Dafa sai tutkimusten jälkeen taakseen Kiinan viranomaisten laajan tuen, ja sitä alettiin suosia Kiinan parhaana mielen ja kehon harjoitusmenetelmänä.*

Perinteisessä kiinalaisessa kulttuurissa on tuhansien vuosien historia erilaisilla harjoitusmenetelmillä, jotka yhdistävät niin henkisiä kuin fyysisiä elementtejä. Kiinalainen lääketiede ja sen erilaiset hoitomuodot ovat usein kehittyneet rinnakkain näiden menetelmien kanssa. Tänä päivänä niitä harjoitetaan yhä enemmän myös länsimaissa.

1990-luvulla Falun Dafa alkoi harjoittaa Kiinassa n. 70-100 miljoonaa ihmistä. Vuosikymmenen puoliväliin asti Kiinan hallitus tuki Falun Dafa avoimesti, ja sille myönnettiin lukuisia palkintoja ja tunnustuksia. Nopeasti havaittavien myönteisten vaikutustensa ansiosta siitä kasvoi muutamassa vuodessa **Kiinan suosituin qigong-menetelmä.**

[WWW.FALUNDAFA.ORG](http://WWW.FALUNDAFA.ORG)

## Tule saamaan opetusta tai opettele itse

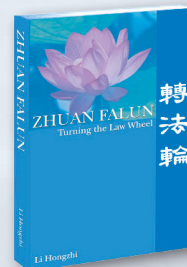
- Opetus ja harjoittaminen **maksutonta**
- Ei järjestöä, jäsenyyttä tai velvoitteita
- Kaikki oppimateriaalit ladattavissa Internetistä
- Tärkeimmät kirjat saatavilla myös suomeksi
- Yhteisiä harjoituspaikkoja yli sadassa maassa
- Vaikutukset nopeasti havaittavia
- Yhteyshenkilöt osoitteessa [www.falundafa.fi](http://www.falundafa.fi)

Falun Dafan **liikesarjojen oppiminen** on helpointa yhteisillä harjoituspaikoilla (esim. puistossa). Niillä saat henkilökohtaista opetusta. Opittuasi liikesarjat voit kerrata niitä kotona katsomalla harjoitusvideota.

Falun Dafan **tärkeimmät teokset** ovat opettaja Li Hongzhi'n luentosarjoihin perustuvat Falun Gong (1992) ja Zhuan Falun (1994), joiden suomenkieliset käännökset voit lukea ja ladata itsellesi osoitteesta [www.falundafa.fi](http://www.falundafa.fi).

*"Falun Dafan harjoittamisen myötä kehoni tuntuu hyvin kevyeltä ja miellyttävältä. Henkisten opetusten avulla olen myös oppinut laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen. Aiemmin olin usein uupunut ja ahdistunut, ja stressaannuin monista mitättömistä asioista. Nykyään olen paljon virkeämpi ja mieleni on levollinen. Olen päässyt tasapainoon sekä fyysisesti että henkisesti, ja jaksan olla usein hyvällä tuulella myös työkiireiden ja haasteiden keskellä. Koen olevani aidosti onnellinen."*

– Anna (Helsinki)  
FM, muusikko



## Falun Dafan liikesarjat (tarkat ohjeet osoitteesta [www.falundafa.fi](http://www.falundafa.fi))



### Ensimmäinen harjoitus

Käsiä venytetään kahdeksaan suuntaan, ja samalla koko kehoa venytetään pituussuunnassa. Harjoitus avaa kehon kaikki meridiaanit eli energiakanavat. Tämä harjoitus tehdään kolme kertaa.



### Toinen harjoitus

Kädet muodostavat avonaisen ympyrän. Niitä kannatellaan neljässä asennossa: otsan edessä, alavatsan edessä, pään yläpuolella ja lopuksi korvien korkeudella.



### Kolmas harjoitus

Kädet liikkuvat kehon edessä ylös ja alas yhdeksän kertaa – ensin eri suuntiin, sitten molemmat rinnakkain. Lopuksi käsiä pyöritetään alavatsan edessä. Harjoitus tehdään kolmesti.



### Neljäs harjoitus

Kädet kiertävät yhdeksän kertaa koko kehon ympäri tiettyä liikerataa pitkin, ja lopuksi niitä kannatellaan limittäin alavatsan edessä. Myös neljäs harjoitus tehdään yleensä kolmesti.



### Viides harjoitus

Falun Gongin viides harjoitus on istumameditaatio. Aluksi tehdään sarja käsi- liikkeitä, ja sitten käsivarsia kannatellaan kolmessa eri asennossa. Loppuosan meditaatiossa kädet ovat sylissä.