

## Falun Dafa jashtë Kinës

Falun Dafa praktikohet lirisht nga më shumë se 100 milion njerëz dhe në mbi 100 vende në botë. Të gjitha vendet e praktikës organizohen nga vullnetarë lokalë dhe mësimi është pa pagesë.

Falun Dafa dhe themeluesi i saj, Z. Li Hongzhi, kanë marrë qindra çmime dhe proklamime nga qeveritarë nga gjithë bota për përfitimet që Falun Dafa i ka sjellë qytetarëve që e praktikojnë atë dhe komuniteteve ku ata banojnë. Po ashtu, Z. Li Hongzhi është emëruar tri herë për Çmimin Nobel të Paqes.

Praktikuesit dhe mbështetësit e Falun Dafës në gjithë botën vazhdojnë apelin e tyre paqësor për t'i dhënë fund persekutimit në Kinë. Ky persekutim është dënuar nëpër botë. Kongresi amerikan ka aprovuar 4 rezoluta që nga viti 1999 që bëjnë thirrje për dhënien fund të persekutimit të Falun Gong. Jiang Zemin, ish lideri i Kinës dhe shkaktari i këtij persekutimi është hedhur në gjyq për gjenocid, krime ndaj njerëzimit dhe torture në 6 vende përfshirë SHBA, Gjermani, Spanjë etj.

## Falun Dafa brenda Kinës

Në fund të viteve 1990, Falun Dafa ishte bërë jashtëzakonisht popullore në Kinë, me 70 deri 100 milionë njerëz që praktikonin. Pamvarësisht nga natyra e saj paqësore, udhëheqësi i partisë komuniste kineze e shikoi popullaritetin e saj si kërcënim ndaj pushtetit të tij.

Ai e shpalli atë të paligjshme në konik 1999 dhe filloi një fushatë persekutimi kundër gjithë atyre që e praktikonin atë. Që nga ajo kohë, dhjetëra mijëra vetë janë burgosur ilegalisht, torturuar dhe dërguar në kampe pune të detyruar. Mbi 3400 kanë vdekur në duart e policisë. Miliona janë prekur nga humbja e pjesëtarëve të familjes, punës dhe lirive bazë, vetëm sepse ata dëshirojnë të ushtrojnë paqësisht lirinë e tyre të besimit. Këto krime janë dokumentuar nga Kombet e Bashkuara, Amnesty International etj.

# SOS!

Thirrje Urgjente për të  
Shpëtuar  
Praktikuesit Falun Gong  
të Persekutuar në Kinë

Mbi 3400 të torturuar deri në vdekje

Mbi 100 000 të burgosur apo në kampe pune

Mbi 1000 të mbyllur në spitale psikiatrike

“...Ne ja kemi theksuar në mënyrë të përsëritur qeverisë kineze që nuk ka justifikim për represionin e saj brutal të Falun Gong.”

-George W. Bush, Ish-President i SHBA

“Unë i konsideroj praktika të tilla si jashtëzakonisht të rëndësishme për jetën shpirtërore të secilit prej nesh. Për këtë arsye unë kritikoj me ashpërsi qëndrimin e qeverisë kineze, e cila ka shpallur një represion të hapur ndaj njerëzve që praktikojnë

Falun Gong.”

-Vladimir Mlynar, Parlamentar çek



Tortura dhe vrasja e njerëzve të pafajshëm të cilët praktikojnë Falun Gong duhet të marrë fund!

**JU MUND TË NDIHMONI!**

Vizitoni: [www.faluninfo.net](http://www.faluninfo.net)

[www.flghrwg.net](http://www.flghrwg.net)

# FALUN DAFA

## ( Falun Gong )



Një Praktikë e Fuqishme

Për të përmirësuar

Trupin, Mëndjen

Dhe Shpirtin

# 真善忍

NDERSHMËRI MIRËSI TOLERANCË

- Lehtëson stresin dhe ankthin
- Rrit energjinë dhe gjallërinë
- Përmirëson në mënyrë të dukshme shëndetin fizik
- Sjell lartësim shpirtëror

Shqipëri: 052 268 96 (Durrës)

[falundafaneshqiperi@hotmail.com](mailto:falundafaneshqiperi@hotmail.com)

Kosovë: 377 45 288 427 (Pejë)

[falundafainkosova@gmail.com](mailto:falundafainkosova@gmail.com)

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

Të gjithë aktivitetet janë falas

## Trup i Shëndoshë, Zemër në Paqe

### Fillo mëso sot!

Libri *Zhuan Falun* (Duke Rrotulluar Rrotën e Ligjit) i Z. Li Hongzhi, është vepra më sistematike dhe themelore e Falun Dafës. Që prej prillit 2004 ai është edhe në shqip. Mund ta bleni nga libraritë dhe ta gjeni në biblioteka.

Librat mund të merret nga interneti në adresën:

<http://www.falundafa.org/albanian/books.htm>

Për të parë dhe download ushtrimet, vizito:

<http://www.falundafa.org/alb/exercises.htm>



### 1. Buddha tregon njëmjë duar:

Duke përdorur lëvizje të ngadalta shtriqeje, ky ushtrim hap gjithë kanalet e energjisë të trupit.

### 2. Pozicioni mbajtjes së Falunit:

I përbërë nga katër pozicione statike që mund të mbahen për disa minuta secili, ushtrimi i dytë rrit nivelin e energjisë dhe zgjon mençurinë.



NDERSHMËRI

## Falun Dafa

### Ku ndryshon Falun Dafa nga Tai-chi apo Joga?

Lëvizjet e Falun Dafës janë më të thjeshta dhe më të lehta për t'u mësuar. Shumica e njerëzve mendojnë se fusha energjise është më e fuqishme dhe rezultatet janë më të shpejta. Po ashtu Falun Dafa kërkon që praktikuesit të ndjekin parimet e *Ndershmërisë*, *Mirësisë*, dhe *Tolerancës* që të kultivojnë vetveten dhe të përmirësojnë mendjen, trupin dhe shpirtin.

### Çfarë është Falun Dafa?

Falun Dafa, gjithashtu e njohur si Falun Gong, është një praktikë vetë-kultivuese tradicionale kineze që përmirëson shëndetin mendor dhe fizik nëpërmjet një sërë ushtrimesh të lehta për t'u mësuar, meditim dhe lartësimin e mendjes dhe të karakterit.

Praktika bazohet në parimet universale të *Ndershmërisë* – *Mirësisë*– *Tolerancës*. Kjo praktikë e lashtë, në fillim e mësuar vetëm privatisht, ju prezantua publikut për herë të parë në vitin 1992 nga Z. Li Hongzhi në Kinë. Që nga ajo kohë, miliona praktikues në gjithë botën kanë raportuar përmirësime të jashtëzakonshme të shëndetit dhe një vetëdije më të thellë shpirtësore.

### 5. Forcimi i fuqive hyjnore:

Është meditim që përpunon si trupin dhe mendjen nëpërmjet një qetësie të thellë; forcon fuqitë hyjnore dhe forcën e energjisë.



MIRËSI

## Një Shteg tek Origjina e Vetvetes

### “Unë ndjehem më e fortë dhe me mendje të kthjellët”

Connie Chipkar—Unë hyra në Falun Dafa si një 57 vjeçare që ishte konsumuar nga jeta. Kisha nevojë për gjumin e mbasdites çdo ditë. Tani, vite më pas, dukem më e re, rrullat më janë pothuajse zhdukur, dhe gjallëria ime vjen duke u rritur. Më duhet më pak gjumë se më parë dhe ndjehem më mirë, më e fortë dhe me mendje më të kthjellët.

### “Unë dola nga alkoli dhe droga menjëherë”

Sterling Cambell, (baterist për David Bowe) Duke qënë muzikant, rrethi im nuk ishte nga më të shëndetshmit, dhe duke qënë nën influencat e këqija, unë u futa në rrugë të keqe. Por kur fillova të praktikoj Falun Gong, brenda një muaji, dola nga ato si dhe nga alkoli e droga. Leximi i Zhuan Falun më ndihmoi ta nxjerr veten jashtë kësaj situatë të keqe.

### 3. Depërtim i dy ekstremeve kozmike:

Me lëvizje të ngadalta rrëshkitëse të duarve, ky ushtrim pastron trupin duke përdorur energji nga kozmosi.



### 4. Qarku Qiellor i Falunit:

Duke rrëshkitur duart ngadalë mbi trupin, para dhe mbrapa, ushtrimi i katërt korrigjon gjithë kushtet jo normale në trup dhe qarkullon energji me shumicë.



TOLERANCË