

# Falun Gong – Falun Dafa

## Kultiveringsmetode for kropp, sinn og sjel

### - basert på verdiene Sannhet, Medfølelse, Toleranse



- Fremmer etikk og moral
- Bygger bro mellom kulturer
- Bidrar til fred

- Gir energi, skaper balanse
- Reduserer stress
- Styrker helsen

#### Falun Gong er kultivering

Falun Gong er en meditasjons- eller kultiveringsmetode, basert på gammel lære og tilpasset en moderne livsstil. Kultivering betyr å forbedre seg som medmenneske. Metoden har fem enkle øvelser og prinsipper for et edelt liv.



Formålet med Falun Gong er å bli et bedre menneske og gjøre mer for andre ved å dyrke hjertets natur,

heve sin moral, bli fri fra begjær, leve etter og måle seg mot Falun Gongs verdier i hverdagen.

Utøverne veiledes av bøker og forelesninger. Vansker og kontroverser i hverdagen gir mulighet til å slippe dårlige tanker, misunnelse, sjalusi, grådighet og egoisme. Dette er krevende og fordrer utholdenhet.

Falun Gong ble introdusert i 1992 av Li Hongzhi. Det er anslått at det i dag er rundt 100 mill. utøvere i over 70 land, de fleste i Kina.

#### Enkle, kraftfulle bevegelser med gode effekter

Falun Gong gir fred i sinnet og bedre helse. Tusener er blitt friske fra kroniske sykdommer. Falun Gong gir

økt energinivå og bedre relasjoner til familie, venner og kolleger.

Falun Gongs fire stående langsomme øvelser er særdeles virkningsfulle. Falun Gong fører til helse, velvære og en økt forståelse av livet på et dypere plan.

Mange utøvere er blitt fri for alvorlige sykdommer og psykiske plager som kreft, astma og angst. Noen har også sluttet med rusmisbruk og kriminalitet etter at de begynte med Falun Gong.

Øvelsene er enkle og lette å lære. Man kan gjøre øvelsene alene eller i gruppe, når som helst og hvor som helst, alt på en gang eller fordelt over tid, fra 10 min til et par timer, gjerne daglig.

#### Bidrar til fred og harmoni

Medfølelse og toleranse åpner for tilgivelse og fred i sinnet. Dette er ifølge Alfred Nobel den ekte fred og grunnlaget for fred mellom mennesker og nasjoner.

Grunnleggeren Li Hongzhi ble nominert flere ganger til Nobels fredspris. Han har mottatt mer enn 1000 hedersbevisninger verden over, fremfor alt i USA, Canada, Australia, Japan og Kina pga Falun Gongs gode effekter i samfunnet. Et eksempel er Houston, USA, der Li Hongzhi er utnevnt til Æresborger og Goodwill-ambassadør fordi 'Falun Gong forener kulturer og raser, sprer den universelle sannhet til alle deler av verden og bygger bro mellom kulturer.'

**Falun Gong er uavhengig av politikk og religion.**

**All aktivitet er gratis og åpen for alle**

[www.falundafa.org](http://www.falundafa.org), [www.falundafanorge.com](http://www.falundafanorge.com)

## De fem øvelsene - enkle og kraftfulle bevegelser

Falun Gong har fire langsomme, stående øvelser og en sittende meditasjonsøvelse. De stående øvelsene åpner energikanalene, gir krefter, renser kroppen, balanserer blodsirkulasjonen og stoffskiftet. Den sittende meditasjonen harmoniserer og klargjør sinnet. Falun Gong fører til god helse, velvære og en økt forståelse av livet på et dypere plan.



Øvelse 1:  
Grunnleggende strekk- og avspenningsøvelse som åpner opp energiblokkeringer.



Øvelse 2:  
Stillestående øvelse som høyner energinivået, styrker bevisstheten og gir kontakt med din dypere bevissthet.



Øvelse 3:  
Myke øvelser som renser kroppen og tilfører ny energi.

Øvelse 4:  
Langsomme, avrundede bevegelser som hjelper energien til å flyte uhindret.



Øvelse 5:  
Meditasjonen utføres med et stille og harmonisk sinn. Øvelsen styrker ens iboende evner.



## Falun Gong i og utenfor Kina



Metoden ble introdusert i 1992. Grunnleggeren Li Hongzhi foreleste for ca 20 000 mennesker. Takket være metodens gode resultater for helse og relasjoner, spredte Falun Gong seg raskt fra person til person. Tusener av Falun Gong-utøvere samlet seg til øvelser i parker og andre steder over hele Kina.

Statlige undersøkelser viste at antallet utøvere vokste raskt. Metoden fikk mange utmerkelse, vant stor anerkjennelse på helsemesser i Kina og fikk positiv omtale av myndighetene. I 1998, bare 6 år etter at metoden ble introdusert, var det mellom 70 og 100 millioner utøvere i Kina.

Li Hongzhi foreleste i utlandet i 1995, og metoden finnes i dag i over 70 land.

## Falun Gong forfulgt i Kina

På kort tid ble det flere Falun Gong-utøvere i Kina enn medlemmer i kommunistpartiet. I 1999 forbød daværende statsleder, Jiang Zemin, Falun Gong og ga ordre om at Falun Gong skulle utryddes. Tusener Falun Gong-utøvere ble umiddelbart arrestert og internert. Uttallige har mistet jobb og familie, og hundretusener er sendt i tvangsarbeid uten rettssak der de blir mishandlet og torturert, flere tusen til døde, bare fordi de vil leve etter gode verdier. Falun Gong-utøvere blir fratatt organer for transplantasjon og profitt i offentlige sykehus i Kina.

Propaganda er grunnlaget for forfølgelsen. Med løgner skaper regimet hat og får offentlig ansatte til å torturere sine landsmenn.

Mer info om forfølgelsen på [www.faluninfo.net](http://www.faluninfo.net) eller [www.mrikina.no](http://www.mrikina.no).



## Hvis du vil lære mer:

Les introduksjonsboken Falun Gong eller hovedboken Zhuan Falun. Både bøker, øvelsesmusikk og -video kan lastes ned gratis fra [www.falundafa.org](http://www.falundafa.org). På Falun Gongs øvelsessteder kan du få gratis instruksjon.

Mer info på hjemmesiden eller på telefon.

Oslo: Terese Eriksen, 952 48 425, Peder Giertsen, 930 87 548. Stavanger: Sissel Thomsen, 908 41 383,

## Falun Gong Norge – Norsk forening for Falun Dafa

[www.falundafa.org](http://www.falundafa.org), [www.falundafanorge.com](http://www.falundafanorge.com)