

FALUN GONG

Metoda kultiviranja uma i tijela

Put ka zdravlju i dugovječnosti

Što je Falun Gong (Falun Dafa)?

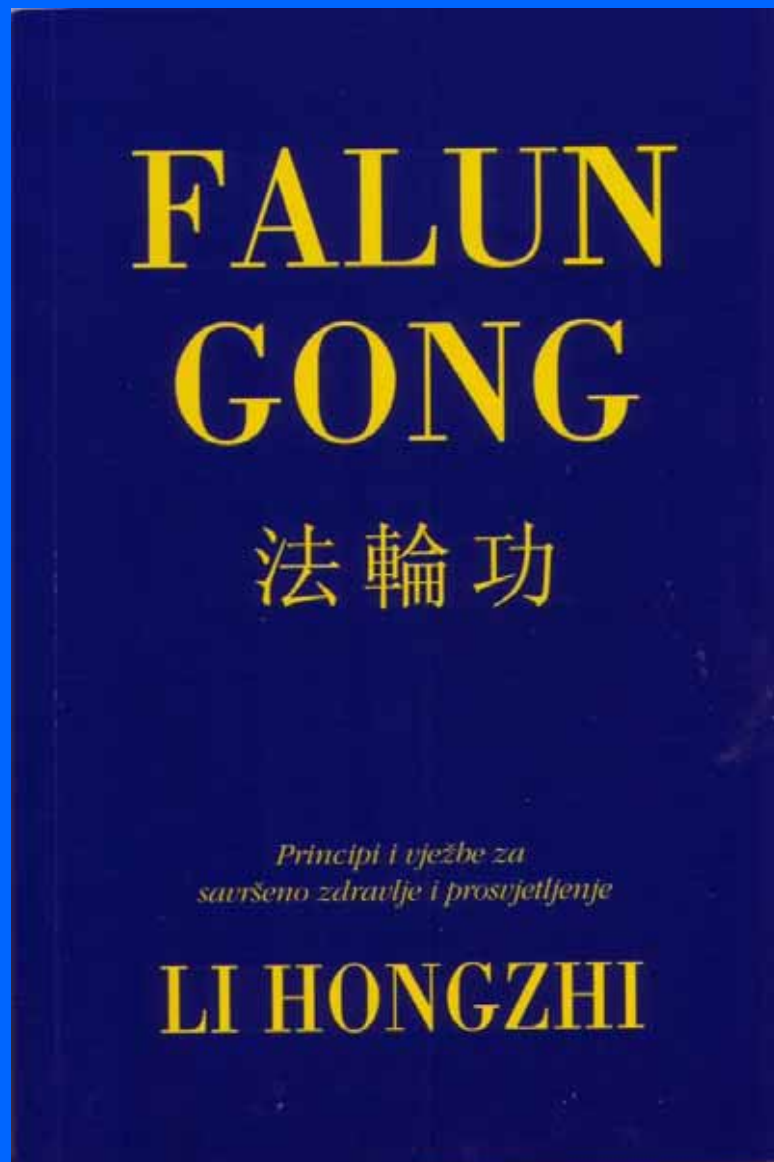
- Orijentalna praksa kultiviranja uma i tijela, porijeklom iz Kine.
- Pet vježbi: 4 se rade stojeći, a jedna vježba je sjedeća meditacija.
- Praktikanti žive po načelima Istinitosti (Zhen), Suosjećanja tj. Dobrodušnosti (Shan) i Tolerancije (Ren) u svakodnevnom životu.
- Koristi od prakse uključuju otpuštanje stresa, poboljšanje fizičkog i duševnog zdravlja te duhovni rast.



Osnivač Falun Gong-a (Falun Dafa) g. Li Hongzhi



Knjige: Falun Gong, Zhuan Falun, ...



U Falun Gong-u postoji 5 vježbi. Tri vježbe se sastoje od laganih, harmoničnih pokreta u stajanju (Buddha isteže tisuću ruku, Povezivanje dva kozmička pola, Falun Nebeski Krug), jedna je mirna vježba u stajanju (Falun stojeći stav), a jedna vježba se radi u meditaciji u sjedećem položaju (Jačanje božanskih moći). Prilikom vježbanja, tijelo je opušteno, a vježbe se rade u budnom i jasnom stanju i pri punoj svijesti. Nema ograničenja što se tiče starosti, a vježbe se mogu raditi u bilo koja doba dana i na svakom mjestu, pojedinačno ili u grupi, tako da se lako mogu uklopiti u svakodnevni život.

Ono što Falun Gong bitno razlikuje od drugih qigong praksi populariziranih u Kini u prošlim desetljećima, je naglasak na kultiviranju tj. uzdizanju karaktera, odnosno xinxing-a (kineski izraz za prirodu uma ili srca, tj. moralni karakter). Dok se druge qigong prakse usredotočuju uglavnom na fizičke vježbe za zdravlje i dobru kondiciju, u Falun Gong-u su vježbe samo dopunsko sredstvo kultiviranja.



Simbol Falun Gong-a je Falun. U sredini Faluna se nalazi srivatsa, simbol Buddha-škole (na Sanskrtu srivatsa znači "skupljanje sve sreće"), što čini jezgru Faluna. U Kini je poznat kao Wan simbol, a na zapadu kao swastika (izvedeno iz sanskritske riječi: Svastikah, što znači "biti sretan"). Swastika simbol korišten je tisućama godina u mnogim kulturama na Zemlji.

Četiri Taiji simbola i četiri srivatse Buddha škole su u Falunu naizmjenično poredani u osam smjerova.

Falun, jednom kad se formira u donjem truhu praktikanta jako je moćan i može štititi praktikanta. On neprestano rotira i automatski skuplja energiju iz univerzuma u predjelu donjeg trbuha. Time Falun neprestano kultivira praktikanta 24 sata na dan, iako on ne radi vježbe u svakom trenutku. Ovu izvanrednu osobinu druge prakse nemaju.



Širenje Falun Gong-a u Kini

- G. Li Hongzhi, kao osnivač, predstavio je Falun Gong javnosti u Kini 1992. godine i on se je vrlo brzo proširio po Kini.
- Prema izvještajima kineske vlade, 1998. g. bilo je 70-100 milijuna praktikanata u Kini.
- Do 22. srpnja 1999. g. kineska vlada je podržavala Falun Gong, preporučujući ga zbog koristi po zdravlje i doprinosa društvu. Također je sponzorirala Falun Gong aktivnosti.





Jutarnje praktiranje u gradu Guangzhou, južna Kina



Jutro u Pekingu: 2000 ljudi u sjedećoj meditaciji (5. vj.)

Falun Gong se proširio u preko 70 zemalja svijeta

- Osnivač, g. Li Hongzhi držao je predavanja u mnogim zemalja, uključujući Europu, SAD, Kanadu, Singapur, Australiju, itd.
- Falun Dafa se proširio u preko 70 zemalja svijeta, a knjige su prevedene na 33 jezika.



Falun Dafa diljem svijeta

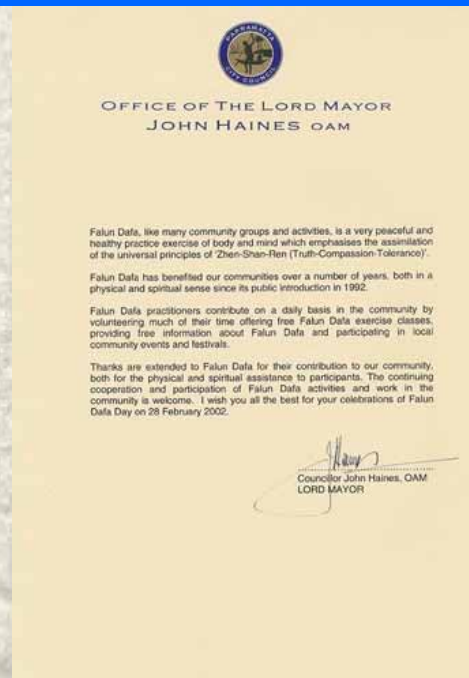


Nagrade i priznanja

- Falun Dafa je priznat širom svijeta i dobio je stotine nagrada i priznanja, zbog dobrobiti po zdravlje i naglašavanja visokih etičkih i moralnih načela, počevši od Kine, potom u SAD, Kanadi, Europi, Australiji i Taiwanu.
- G. Li Hongzhi je 4 puta nominiran za Nobelovu nagradu te za Sakharovu nagradu za slobodu misli Europskog parlamenta.



作者获博览会最高奖——边缘科学进步奖



Utjecaj moralnosti na fizičko i duševno zdravlje

Od davnina je poznat utjecaj moralnosti, tj čistoće uma i srca na fizičko i duševno zdravlje, a time i na dugovječnost ljudi. Suvremena medicinska istraživanja to potvrđuju:

Dokazano je da ljudi koji su optimistični, koji pomažu drugima i žive u harmoniji s okolinom, mogu očekivati duži životni vijek, pogotovo muškarci. Stopa smrtnosti onih ljudi koji imaju loše namjere prema drugima, koji povrijeđuju druge zbog osobne koristi i teško se usklađuju s okolinom, je 1,5 do 2 puta veća od uobičajene.

Ljudi koji su agresivni imaju 5 puta veću vjerojatnost dobivanja srčanih bolesti i 96% veću stopu smrtnosti od drugih ljudi. Istraživanja su pokazala da je da je 60% promatranih službenika koji su primali mito, vršili pronevjere i koristili svoj položaj za osobni dobitak, bilo ili ozbiljno bolesno ili umrlo.

Očito je da obraćanje pažnje na moralnost i kultiviranje karaktera, nije samo temeljni princip ljudske vrste, već važna osnova za postizanje dobrog zdravlja i dugovječnosti.

Istraživanje utjecaja Falun Gong prakse na fizičko i duševno zdravlje

U Kini je 1998. g. izvršeno veliko ispitivanje utjecaja Falun Gong prakse na fizičko i duševno zdravlje Falun Gong praktikanata. U istraživanju koje je provedeno u Pekingu, u nekoliko sveučilišnih klinika i bolnica, učestvovalo je 12.730 praktikanata iz preko 200 mjesta za vježbanje Falun Gong-a u 5 različitim dijelova grada. Anketa je sadržavala pitanja u vezi zdravlja praktikanata prije nego su počeli prakticiranje i nakon određenog vremena prakticiranja, uštede troškova liječenja te podatke o starosti, spolu i duljini prakticiranja.

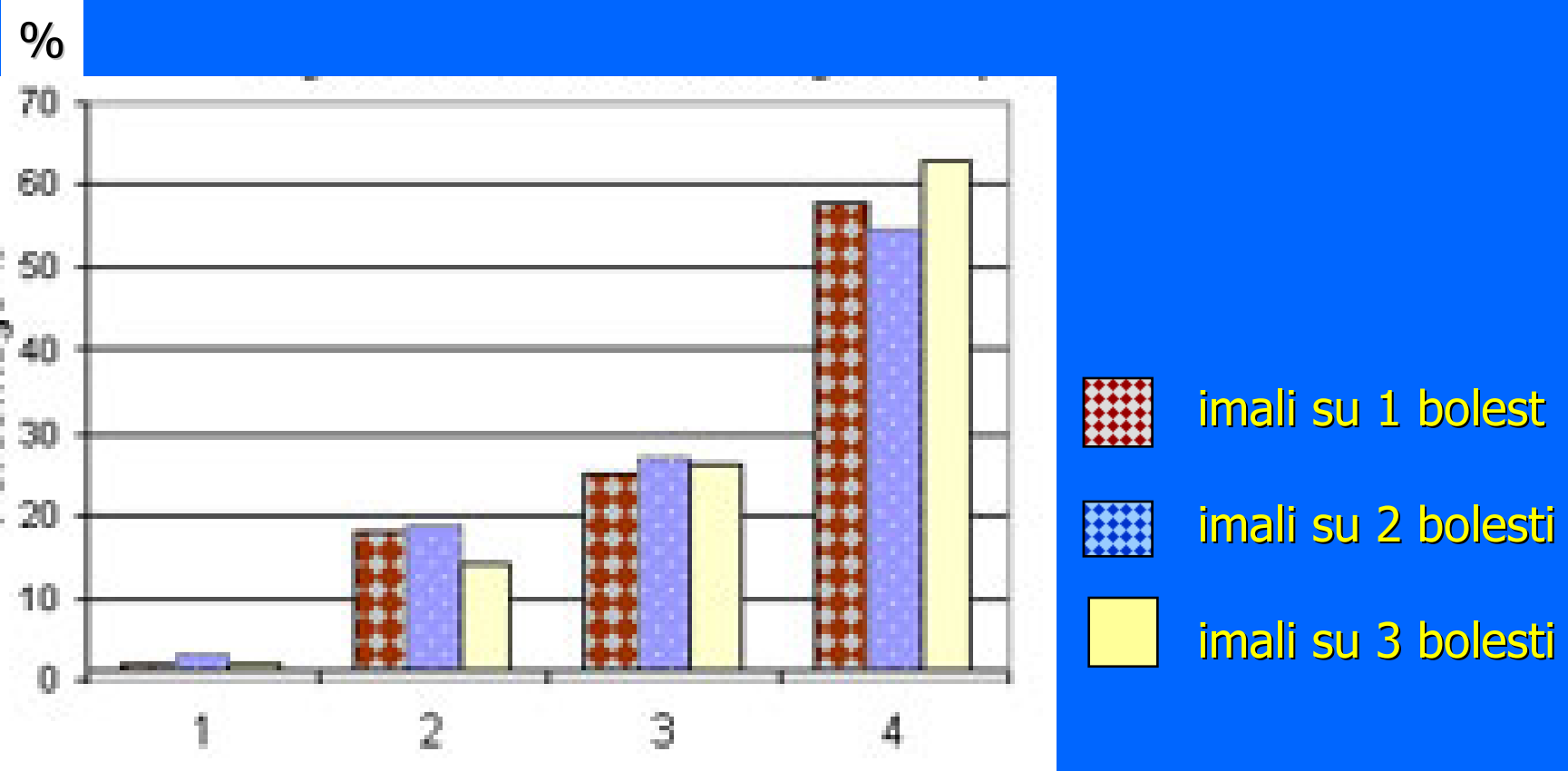
Prema spolu, 27,9% ispitanika je bilo muškog spola, a 72,1% ženskog.

Prema starosnoj dobi, 67,5% ispitanika je bilo starije od 50 godina, 30,8% je bilo između 20-50, a 1,7% mlađih od 20 godina.

Prema duljini prakticiranja 25% njih je prakticiralo do godinu dana, 52,6% 1-3 godine, a 22,4% više od 3 godine.

Prije početka prakticanja 6,6% ljudi nije imalo nikakve bolesti, 20% je imalo jednu bolest, 23,6% dvije bolesti, a 49,8% je imalo tri ili više bolesti.

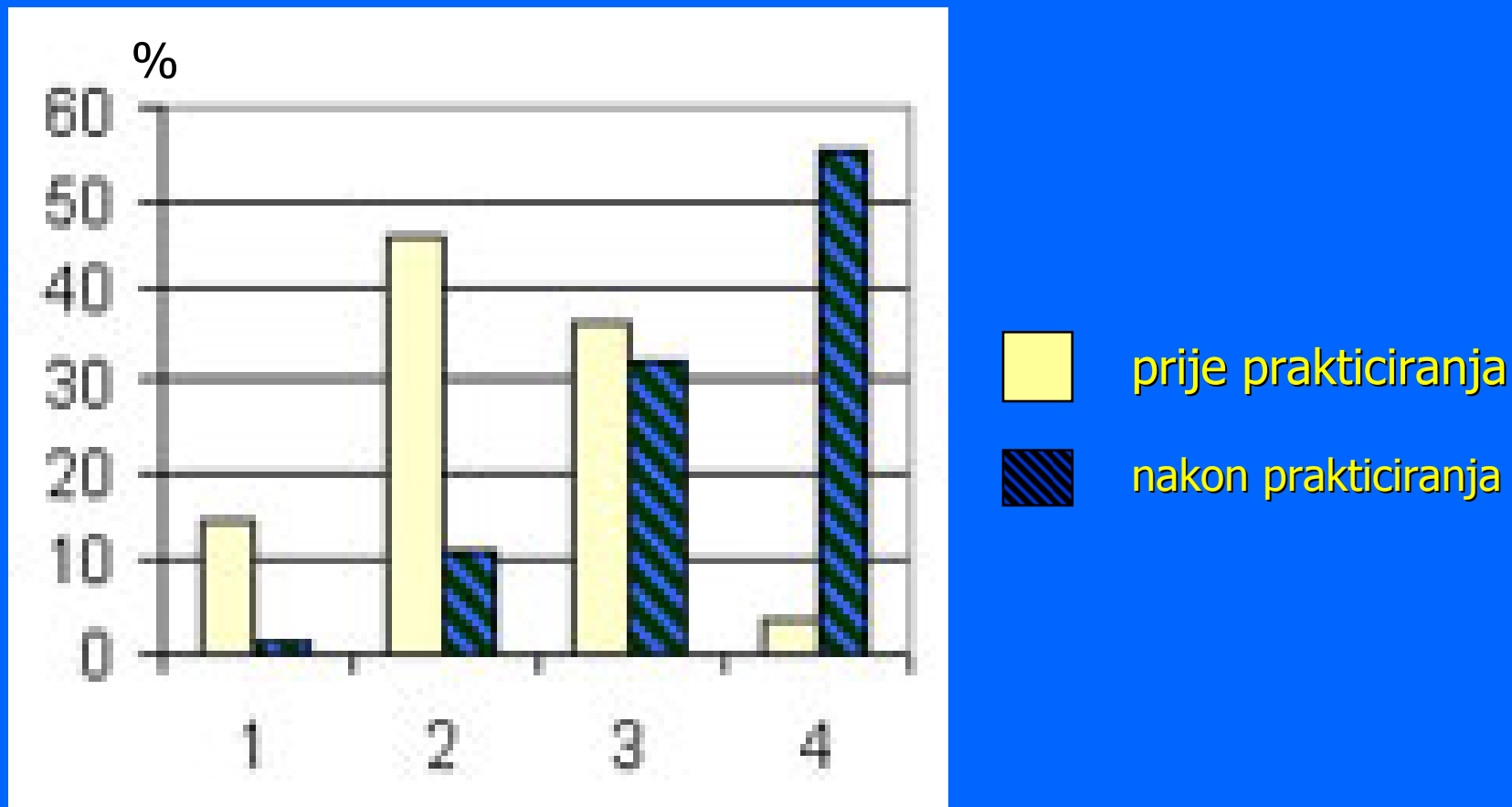
Nakon razdoblja prakticanja Falun Gong-a, 58,5% se potpuno oporavilo, 24,9% se uglavnom oporavilo, 15,7% se djelimično oporavilo, a 0,9% nije osjetilo nikakvo poboljšanje:



1 – Bez poboljšanja, 2 – Djelomično oporavljeni, 3 – Uglavnom oporavljeni,
4 – Potpuno oporavljeni

Prije praktíciranja Falun Gong-a, 14,4% ispitanika je radilo s teškoćama, 45,5% njih je moglo raditi, 36,6% su radili normalno, a njih 3,5% su bili puni energije.

Nakon razdoblja praktíciranja, njih 1,3% je radilo s teškoćama, 11,3% je moglo raditi, 32,1% je radilo normalno, a 55,3% ispitanika je bilo puno energije:



1 – Radili s teškoćama, 2 – Moglo raditi, 3 – Radili normalno, 4 – Puni energije

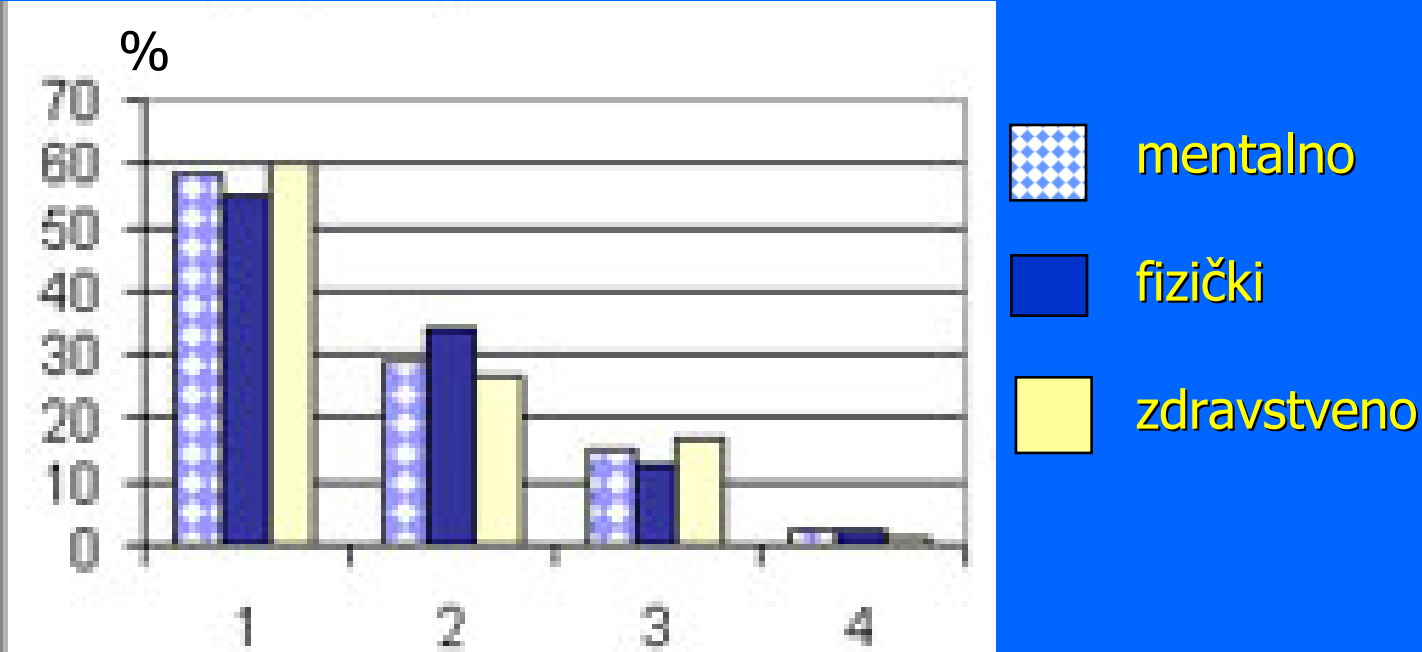
U usporedbi mentalnog, fizičkog i općenitog zdravstvenog stanja, ispitani praktikanti su prema rezultatima podijeljeni u 4 grupe:

U 1. grupi, u rasponu od 55 do 60%, su bili oni koji su izjavili da su mentalno sretni, fizički puni energije i općenito zdravstveno potpuno oporavljeni.

U 2. grupi, od 27 do 35%, su bili oni koji su izjavili da mentalno imaju veliko poboljšanje, fizički se normalno osjećaju i općenito su zdravstveno oporavljeni.

U 3. grupi, od 13 do 18%, su bili oni koji su izjavili da mentalno imaju poboljšanje, fizički mogu raditi i općenito zdravlje im je poboljšano.

U 4. grupi, do 3%, su bili oni koji su izjavili da mentalno nemaju poboljšanja, fizički rade s poteškoćama i općenito zdravlje im nije poboljšano:



Usporedba mentalnog zdravlja je pokazala da prije prakticiranja, 24,1% ispitanika je bilo u stanju jakog stresa, 28,3% u stanju stresa, 41,7% se osjećalo normalno, a 5,9% je bilo sretno.

Nakon razdoblja prakticiranja, 3,6% je izjavilo da nema promjene, 12,8% da ima poboljšanja, 27% da je poboljšanje veliko i 56,6% njih je postalo sretnima.

Drugo veliko istraživanje izvršeno je u veljači 1998. godine na 6.478 Falun Gong praktikanata u gradu Dalian (pokrajina Liaoning) u Kini. Prije prakticiranja 95,59% ispitanika je bolovalo od različitih bolesti. Nakon prakticiranja prosječno 1,8 godina i oko 2 sata dnevno, kod 92% ispitanika simptomi bolesti su potpuno isčezli, kod 7,74% je došlo do izvjesnog poboljšanja, a samo 0,14% nije osjetilo neko značajno poboljšanje.

Treće veliko istraživanje izvršeno je na 584 praktikanata (174 muškarca i 410 žena) u listopadu 1998. g. u Pekingu. Pritom je 96,5% ispitanika izjavilo da su simptomi njihovih bolesti potpuno nestali ili su se značajno smanjili. Činjenice pokazuju da se to dogodilo samo onim praktikantima koji su značajno poboljšali svoj xinxing (prirodu uma ili srca, tj. moralni karakter). Ti praktikanti su se nastavljali moralno uzdizati i fizički poboljšavati. Dobri ljudi i dobra djela su se neprekidno pojavljivali među ovim ljudima. Tako da su se pozitivni učinci prakticiranja Falun Gong-a očito pokazali u javnosti.

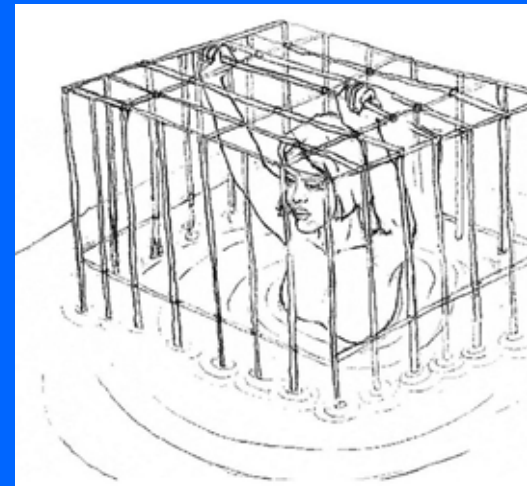
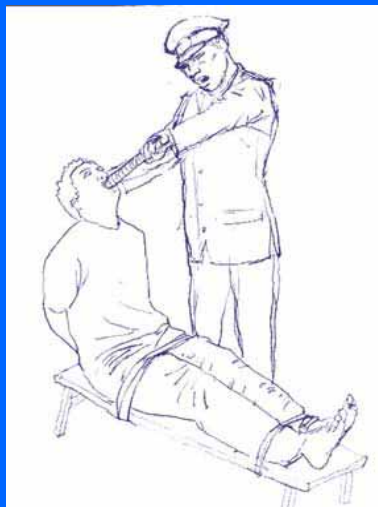
Ova istraživanja su također pokazala da Falun Gong praksa omogućuje velike uštede troškova liječenja. Prema istraživanju, godišnji medicinski troškovi po osobi značajno su smanjeni, za 2.409 yuan-a (oko 360 US \$). Uzimajući u obzir činjenicu da je 62,1% ispitanika bilo u dobi od 50 do 71 godina, kad razne bolesti prevladavaju, potencijalne medicinske uštede mogu biti i puno veće.

Ispitivanja povezana sa utjecajem Falun Gong prakse na zdravlje vršena su i u drugim zemljama (SAD, Kanada, Rusija) i dobiveni su vrlo slični rezultati sa zaključkom da prakticiranje Falun Gong-a dovodi do očiglednih poboljšanja fizičkog i duševnog zdravlja i da je to prihvatljiva metoda za zaštitu zdravlja.

Kroz prakticiranje Falun Gong vježbi i primjenu učenja zasnovanog na univerzalnim principima Istinitosti, Suosjećanja (Dobrodušnosti) i Tolerancije u svakodnevnom životu, značajno se poboljšava zdravlje, smanjuje stres i postiže unutrašnji duševni mir i harmonija.

Usprkos vidljivom, izvanrednom utjecaju na fizičko i duševno zdravlje ljudi te očitim mogućim uštedama troškova liječenja, Falun Gong praksa je zabranjena u Kini od 22. srpnja 1999. g. Od tada su praktikanti u Kini proganjani, uhićivani, mučeni, ubijani ili osuđivani na dugogodišnji zatvor. Uzimaju im se organi (na živo) u svrhu njihove prodaje u Kini i širom svijeta.

Metode mučenja koje primjenjuje kineski režim su jezive i nezamislive: silovanje žena i prisilni abortus, mučenja sa visoko-naponskim električnim palicama ili užarenim željeznim šipkama, prisilno hranjenje s ekstremno slanom ili kipućom vodom, ljutim uljima pa čak i izmetom i urinom, ...



Za vrijeme svih ovih godina nasilja i mučenja, Falun Dafa praktikanti su pokazali neviđenu dobrotu i toleranciju. Niti jedan praktikant nije uzvratio udarce ili se na drugi način fizički suprotstavio policiji. Širom svijeta, svi praktikanti su se u svojim apelima služili samo nenasilnim, mirnim i legalnim sredstvima. Ovakvo ponašanje, uprkos neviđenim mučenjima i nepravdi, jasno je pokazalo cijelom svijetu temeljno mirnu i dobrodušnu Falun Dafa prirodu.

G. Li Hongzhi je povodom ovog neviđenog progona, između ostalog, 1999. g. izjavio:

“Mi nismo protiv vlade sada niti ćemo biti u budućnosti. Drugi ljudi nas mogu tretirati loše, ali mi druge ne tretiramo loše niti tretiramo ljude kao neprijatelje.”

"Mi pozivamo sve vlade, međunarodne organizacije i ljude dobre volje širom svijeta da prošire svoju podršku i pomognu nam kako bi riješili sadašnju krizu koja se događa u Kini."