

O QUE É

Falun Dafa, também conhecido como Falun Gong, é uma disciplina chinesa milenar para o aprimoramento da mente, corpo e espírito através de exercícios e da meditação. A prática não só traz grandes benefícios para a saúde física e mental, como também conduz à sabedoria e à iluminação.

"Eu uso a analogia do jardim para explicar o que queremos dizer com "cultivo". Digo: "Quando adquirimos um terreno, queremos tirar dele todas as coisas ruins, as ervas daninhas, as pedras, os detritos, e colocar as coisas boas, sementes, água, fertilizante, sol, para que coisas boas possam crescer. É isso o que estamos fazendo com nossos corpos, mentes e corações nas nossas práticas de cultivo."

John Nania, Minneapolis

Falun Dafa foi apresentada ao público pelo Mestre Li Hongzhi em 1992, na China. A partir de então, mais de 100 milhões de pessoas no mundo inteiro se beneficiam desta prática.

Além do Taichi, além do Qigong

"Eu havia ensinado Taichi e estudado várias práticas de Qigong por mais de 40 anos quando eu comecei a explorar o Falun Dafa. Eu agora digo a todos os meus estudantes para praticarem Falun Dafa."

Mr. Da Liu, 95 anos, mestre de Taichi em New York, o primeiro a levar o Taichi aos EUA. Autor de vários livros sobre a saúde e a longevidade.

COMO APRENDER

- A essência do Falun Dafa está relatada no livro **Zhuan Falun, Girando a Roda da Lei**, escrito pelo Mestre Li Hongzhi, disponível em inglês e em outras línguas, mas ainda não traduzido em português.
- O interessado conta ainda com o livro introdutório **Falun Gong**, já traduzido para o português. Esses dois livros, assim como outros, estão disponíveis no site: www.falundafa-br.org
- Novos textos do Mestre e de experiências pessoais de praticantes podem ser encontrados no site.
- Existe ainda um **vídeo de exercícios** para orientação e aperfeiçoamento dos praticantes podendo ser adquirido pelo email falunbr@yahoo.com
- Há sempre um praticante de Falun Dafa disposto a ensinar os exercícios que podem ser praticados solitariamente ou em grupo. Procure por um voluntário no site www.falundafa-br.org ou no email falunbr@yahoo.com
- Para interagir com praticantes, participe do clube do Falun Dafa: <http://br.clubs.yahoo.com/clubs/ofalundafa/cheganobrasil>



OS PRINCÍPIOS

O Falun Dafa enfatiza o aprimoramento da "natureza da mente e do coração", também chamado de **xinxing**. Alguns dos principais aspectos do cultivo do **xinxing** incluem o abandono de comportamentos negativos e dos apegos, e aprender a lidar com perdas. O principal objetivo é de se assimilar a natureza suprema do Universo contida nesses três princípios:

ZHEN: Verdade, Retornar ao Eu Verdadeiro

SHAN: Bondade, Benevolência, Compaixão

REN: Resistência, Paciência, Tolerância

"Aprender a fazer das dificuldades do dia-a-dia uma oportunidade para elevar o meu caráter mudou fundamentalmente a minha maneira de viver. Finalmente o stress, o ciúme, o rancor – enfim, emoções que tornam difícil uma pessoa ser plena e verdadeiramente feliz, agora se tornaram uma parte muito pequena da minha vida".

Eliana Penido, Rio de Janeiro

OS EXERCÍCIOS

Uma série de cinco exercícios de movimentos suaves e fáceis de aprender, constituem a prática. Quatro deles são feitos de pé e um deles sentado.

1. **Fozhan Qianshou Fa** - alonga e desbloqueia todos os canais de energia do corpo
2. **Falun Zhuang Fa** - meditação em pé para obter a sabedoria e elevar o nível de energia
3. **Guantong Liangji Fa** - purifica o corpo ao misturar e trocar a energia do cosmo com o corpo humano
4. **Falun Zhoutian Fa** - fortalece e melhora a circulação geral de energia
5. **Shentong Jiachi Fa** - meditação sentada para alcançar a clareza e pureza da mente, desenvolver poderes supernormais e aumentar a energia

Podem ser feitos em grupo ou sozinho, a qualquer hora e lugar.

FALUN DAFA É REPRIMIDO BRUTALMENTE NA CHINA

Falun Dafa, apesar de ser uma prática benéfica e pacífica, vem sendo, desde julho de 1999, **brutalmente reprimida** pelo governo comunista chinês que **pretende exterminar** os praticantes.



- **302 bebês, crianças, mulheres e idosos mortos** pela polícia chinesa
- **500 ilegalmente condenados** à prisão
- **1.000 trancados em manicômios**, recebendo substâncias tóxicas a força causando danos permanentes ao sistema nervoso
- **20 mil em campos de trabalho forçado**
- **100 mil ilegalmente presos** para interrogatório

As **torturas** incluem **espancamentos, choques elétricos, estupro, abortos forçados, mutilações e várias outras.**

Em todo o mundo, pessoas benevolentes e nações livres criticam abertamente a China por estas atrocidades e pedem ao governo comunista chinês para cessar a perseguição brutal contra o Falun Dafa e para libertar todos os praticantes presos ilegalmente.

Apesar dessa demonstração mundial de censura, o governo comunista chinês prometeu intensificar ainda mais esta perseguição. Esta mesma repressão violenta está se expandindo silenciosamente para incluir milhões de católicos e outros grupos cristãos que sofrem a mesma perseguição.

Poucas pessoas sabem que mesmo padres são frequentemente presos e torturados na China por praticarem sua fé, como agora acontece com os praticantes do Falun Dafa.

AJUDE A PARAR COM AS MORTES E TORTURAS

Ligue ou escreva para o consulado chinês:

Rua Muniz Barreto, 715
Botafogo, CEP 22251-090
2551-4578

Assuntos consulares: 2551-4724
Cônsul Geral: 2551-9779
Cônsul Geral Adjunto: 2551-5671
Fax (24 horas): 2551-5736

consulad@consulado-china-ri.org.br
comeco@consulado-china-ri.org.br
rio@consulado-china-ri.org.br
consul@consulado-china-ri.org.br

* Ajude-nos a contar a verdade sobre Falun Dafa para as pessoas que o cercam

* Convide um praticante voluntário para apresentar o Falun Dafa em sua cidade, sua entidade comunitária ou para onde você quiser levar a prática

* Ligue ou escreva para os meios de comunicação em sua cidade, governo ou organização de direitos humanos.

* Assine nossa petição no site www.falundafa-br.org

Os praticantes agradecem a sua ajuda em solidariedade a defesa dos direitos humanos e a liberdade na China.

CONTATOS

São Paulo: **Jan Hendriks Junior**
Tel: 011-6991-8571

Rio de Janeiro: **Iara Dias**
Tel: 021-9816-2380

Email: falunbr@yahoo.com
Site: www.falundafa-br.org

FALUN DAFA (FALUN GONG)

Uma disciplina milenar chinesa
para o cultivo da
Mente, Corpo e Espírito

*Mais de 100 milhões de pessoas
praticam ao redor do mundo*
Chega agora ao Brasil

真

ZHEN - Verdade

善

SHAN - Benevolência

忍

REN - Tolerância

Bom para todas as idades

Alivia o stress
Melhora a saúde
Harmoniza corpo e mente
Promove o crescimento espiritual

TODAS AS ATIVIDADES SÃO GRATUITAS
Veja onde praticar:
www.falundafa-br.org