

## 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](http://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](mailto: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](http://www.falundafa-br.org) ou no email [falunbr@yahoo.com](mailto: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](http://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](mailto:falunbr@yahoo.com)**  
**Site: [www.falundafa-br.org](http://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](http://www.falundafa-br.org)**