

פאלון דאפא

פאלון דאפא היא שיטה עתיקה שהייתה מועברת בכל דור לתלמיד נבחר אחד. ב-1992 חשף אותה מייסדה לי הונג-ג'י לציבור בסין בסדרה של הרצאות.

מה זה נותן?

ברמה הבסיסית מתנסה המתרגל בשחרור ממתחים ובשיפור הבריאות המנטלית והפיזית. ברמה המתקדמת מטרת השיטה היא להביא את המתרגלים לחוכמה ולהארה.

התורה



לי הונג-ג'י לימד את תורת הפאלון דאפא במשך שנתיים, בסמינרים ברחבי סין. אחר-כך הוא ערך את הרצאותיו בכמה ספרים. שני הספרים העיקריים הם:

הפאלון גונג (שיטת תרגול של הפאלון):
מבוא למתחילים, עם איורים של התרגילים (בעברית - בהוצאת "אסטרו לוג" 09-7412044).
ג'ואו פאלון (לסובב את גלגל החוק):
ספר ההדרכה המקיף והשלם ביותר המלמד כיצד לטפח את הנפש לרמות הגבוהות ביותר (מעטה גם בעברית).

הספרים, כמו גם הוידאו של התרגילים ניתנים להשגה ללא תשלום מאתרי האינטרנט השונים של הפאלון דאפא. גרסאות בחלק מהשפות ניתנות גם לרכישה בחנויות ספרים בישראל (כמו רשת "סטימצקי").



הטיפוח

השיטה כוללת שני חלקים – **טיפוח ותרגול**. טיפוח הוא מושג מהמזרח שמשמעו שיפור ושינוי של גוף ונפש.

המפתח של הטיפוח הוא ההרמוניה וההטמעה של היחיד עם התכונה הבסיסית של היקום: "ג'ין-ש'ן-ח'ן".

ג'ין - אמת, אמיתיות, יושר, חזרה למקור האמיתי של האדם
ש'ן - רחמים, חמלה, חסד, נדיבות
ח'ן - סבלנות, סובלנות, הבלגה, אורך רוח, שליטה עצמית, איפוק

פאלון דאפא שונה משיטות אחרות של טיפוח בכך שהיא שמה דגש על טיפוח פנימי של **השין-שינג** (אמות המוסר, טבע הלב). האדם יכול להצליח בטיפוח ולהגיע לשלמות המלאה בתקופת החיים הנוכחית.

התרגול

חמשת התרגילים מיועדים להשלים את הטיפוח. התנועות פשוטות וקלות ללמידה ועם זאת הן בעלות עוצמה מיוחדת.



עתלית, ישראל

◀ השיטה מיועדת לשיפור אישי. אפשר לתרגל בקבוצה או לבד, בכל זמן ובכל מקום.

חמשת התרגילים

1. **בודהא מראה אלף ידיים** – מטרתו לפתוח את כל תעלות האנרגיה כדי שהאנרגיה תוכל לנוע בלי עיכוב.



2. **תנוחת העמידה של הפאלון** – תרגיל עמידה שקט של מדיטציה שנועד להגביר את האנרגיה ואת החוכמה.



3. **חדירה לשני קצוות היקום** – התרגיל מיועד לערבב ולחבר את האנרגיה הקוסמית עם זו שבתוך הגוף, כדי לטהר את הגוף.



4. **תרגיל המעגל השמימי** – סיבוב הפאלון מתקן את כל המצבים המעוותים בגוף, כך שהאנרגיה יכולה לעבור דרכו באופן חופשי.



5. **חיזוק הכוחות השמימיים** – תרגיל ישיבה להשגת השלווה וחיזוק הכוחות העל-טבעיים ועוצמת האנרגיה.



מה משמעות שמה של השיטה

פאלון דאפא ידועה גם כפאלון גונג. באופן מילולי פא בסנינית פירושו "חוק" או "עיקרון". **לון** – "גלגל". **דא** – "גדול" ו**גונג** – "שיטת תרגול", או "אנרגיה טיפוח". כך שפאלון ניתן לתרגום גם כ"גלגל החוק". **דאפא** פירושו "החוק הגדול" או "העיקרון האוניברסלי".

פאלון דאפא (פאלון גונג)

שיטה עתיקה המתבססת
על התכונה המהותית של היקום:

ג'ן אמת
שן חמלה
רו סובלנות
真善忍



סודות עתיקים של האדם, החיים והיקום
טיפוח עצמי לזיכוכ גוף-נפש
שחרור הלחץ, שיפור הבריאות, העצמת החוכמה
ללא הגבלת מין, גיל או דת

כל פעילויות הפאלון דאפא הן ללא תשלום
תרומות אינן מתקבלות

איך לומדים את הפאלון דאפא

השיטה כוללת שני חלקים: טיפוח ותרגול. את הטיפוח ניתן
ללמוד מקריאה בספריו של מאסטר לי-הונג-ג'י, או
מצפייה/שמיעה של ההרצאות בקלטות. את התרגול אפשר
ללמוד מוידאו או ממתרגלי השיטה, **ללא תשלום**.

◀ כל חומרי הלימוד ניתנים להשגה מאתר האינטרנט
בצורה חופשית וללא תשלום.

אנשי קשר בארץ

03-9365804	אולגה	אריאל
058-728562	אליזבת	אשדוד
051-661254	שועה	אשקלון
02-9916577	טניה	בית שמש
054-348684	טוביה	גן שמואל
04-6396304	מירה	זיכרון יעקב
053-610197	אלי	חורשים קיבוץ
056-467974	מקס	חיפה
02-5867881	ודים	ירושלים
054-404498	ציון שיון	נתניה
055-756245	אנדרי	ראשל"צ
03-5402031	מיכל	רמת השרון
08-9343526	הנרי & ענת	רחובות
051-993293	אסף	תל אביב
03-6417573	יאירה	
050-760541	צ'אנג	
056-301117	רמי	

רשימה מעודכנת נמצאת באתר:
<http://www.falundafa.org.il>

למידע נוסף נא לגשת לאתר האינטרנט:
<http://www.falundafa.org.il>



פאלון דאפא בעולם

יותר ממאה מיליון אנשים בלמעלה מ-40 מדינות
מתרגלים היום את
השיטה. מאז שיצאה אל
הציבור בסין ב-1992,
מאות מנהיגים ואישי
ציבור בעולם העניקו
לה אותות כבוד ופרסים.
מאסטר לי מועמד ב-
2001 לפרס נובל
לשלום.



בוסטון, ארה"ב

לעומת זאת, סין היא המדינה היחידה בעולם שבה אי
אפשר לתרגל את השיטה באופן חופשי.

מדוע רודפת ממשלת סין את מתרגלי הפאלון גונג?

בהתחלה תמכה ממשלת סין בתנועה ואף העניקה לה
תארי כבוד. כשגילתה שמספר המתרגלים רב יותר
מחברי המפלגה הקומוניסטית וכי מדובר באנשים בעלי
מחשבה עצמאית וחופשית, החלה סין, מחשש לאיבוד
שליטה, לראות בפאלון גונג איום, בדיוק כפי שהיא
רואה קבוצות רוחניות אחרות או קבוצות עם עקרונות
שאינם קשורים לאידיאולוגיה הקומוניסטית.

ביוני '99 הוציאה הממשלה
הסינית את הפאלון גונג
מחוץ לחוק והחלה לרדוף
את התלמידים. מאז נכלאו
עשרות אלפי מתרגלים.
אחרים הוכו, נזרקו
מעבודתם, מביתם וגם
מלימודיהם ונשלחו למחנות עבודה, ללא משפט. עד
היום מתו מאות מתרגלים בזמן שהיו במעצר משטרתי.



כיכר טיינאנמן, סין (צילום: AP)

הממשלה הסינית פתחה בתעמולה לא הוגנת והפיצה
בכל העולם כי התנועה היא כת, תנועה פוליטית וכו',

אבל פאלון דאפא אינה ארגון ולא כת, אין לה משרד,
רישומים או גורו, אין בשיטה כל טקסיות, סגידה או
תפילה וכל אדם רשאי לתרגל בהתאם להבנתו ובזמנו
החופשי. כל חומרי הלימוד הם ללא תשלום.

לפרטים על המצב בסין, עובדות ומספרים:
<http://www.faluninfo.net>