

### Waarom deze krant?

Dit krantje wordt u aangeboden door Falun Gong beoefenaars uit Nederland en België. Een beoefenaar van Falun Gong is een persoon die actief aan zichzelf werkt om een beter en gezonder mens te worden, door in zijn dagelijkse leven de principes van Falun Gong te volgen en regelmatig de Falun Gong oefeningen uit te voeren.

Dit krantje wordt u gratis aangeboden, we accepteren geen vergoedingen. Het is samengesteld en uitgebracht door vrijwilligers, die hun ervaringen uit dankbaarheid voor wat Falun Gong voor hen betekent, met zoveel mogelijk mensen willen delen, zodat ook zij de weldaad van Falun Gong kunnen beleven.

In dit krantje trachten we een zo compleet mogelijk beeld te geven van wat Falun Gong precies inhoudt. Zo wordt er kort uitgelegd wat het inhoudt een beoefenaar van Falun Gong te zijn, hoe het ontstaan is, de situatie in China, recente ontwikkelingen en een aantal persoonlijke ervaringen van beoefenaars.

De redactie

### Wie? Falun Dafa is openbaar gemaakt door Li Hongzhi.

Na de beoefening van Falun Dafa hebben beoefenaars vele verlichtende ervaringen gehad. Ook hebben ze veel baat op fysiek, mentaal en spiritueel vlak. De schoonheid en de kracht van Falun Dafa heeft hun harten geraakt. Om deze en vele andere redenen, presenteren vrijwilligers introductiemateriaal in zoveel mogelijk verschillende media en aan zoveel mogelijk mensen, zodat ook zij de kans hebben door Falun Dafa te worden geraakt.

Over de hele wereld wordt Falun Dafa individueel of in groepsverband beoefend. Sinds de introductie van Falun Dafa aan het publiek heeft het zich verspreid over meer dan 40 landen in de hele wereld. Het is geschikt voor alle leeftijden er zijn beoefenaars van 4 tot zelfs 94 jaar. Ongeëvenaard in de geschiedenis heeft Falun Dafa de wereldgrenzen overschreden, alle sociale klassen en alle leeftijdsgroepen en dringt door tot de harten van de mensen.

**Waarom?** Nooit eerder in de geschiedenis hebben zoveel mensen (meer dan 100 miljoen) een beoefeningswijze zo snel opgepakt in zulk een korte periode (8 jaar). Dit fenomeen heeft politici, geleerden en veel gewone burgers verbaasd.

Over de hele wereld hebben gewone mensen uit alle klassen en standen hun lichamen gezuiverd en verlicht, brachten ze mededogen en vervulling in hun hart en vrede en rust in hun geest. Geleid door Zhen-Shan-Ren (Waarheid, Mededogen en Verdraagzaamheid) zoeken beoefenaars oprecht in zichzelf naar fouten wanneer ze geconfronteerd worden met tegenslagen.

Falun Dafa geeft leiding bij het overstijgen van het gewone alledaagse, bij het waarderen van deugdzaamheid, moraliteit, het leven en een lange levensduur.

**Wat?** Falun Dafa, ofwel Falun Gong, is een oud-Chinese vorm van cultivatiebeoefening. Cultivatie is een term die verwijst naar de voortdurende verfijning van elk individueel facet van het menselijk wezen tot de voltooiing van perfectie. Dafa betekent Grote Wet, wat op zichzelf verwijst naar Zhen-Shan-Ren (Waarheid, Mededogen en Verdraagzaamheid).

Deze drie woorden beschrijven de universele karakteristieken waaraan beoefenaars proberen te voldoen gedurende hun cultivatie. Door het beoefenen van een dergelijk principe, samen met doen van de oefeningen, zijn de beoefenaars in staat fysieke gezondheid, mentale balans, innerlijke vrede en spirituele zuiverheid te bereiken.

Falun betekent Wiel van de Wet. Het is het ronde embleem voor Falun Dafa. Het bevat vijf swastika-symbolen. Een grote in het centrum en vier kleinere eromheen. De swastika vertegenwoordigt de cultivatiewijzen van de Boeddha School (niet Boeddhisme) en is al 2500 jaar oud. Het moet dus niet verward worden met het hakenkruis van de Nazi's, wat een omgekeerd swastikasymbool is en pas sinds de 2<sup>e</sup> wereldoorlog bestaat. In vele culturen is de swastika het symbool voor goed geluk. Naast het swastika-teken draagt het ook vier Tai Chi (yin yang) symbolen, welke de Taoïstische School (niet Taoïsme) vertegenwoordigen.

**Waar?** Falun Dafa werd openbaar gemaakt in mei 1992 in Changchun, China. Van daaruit verspreidde het zich over het hele land. Sinds het daar floreert, breidt het zich over 40 landen verspreid over de hele wereld.

Overal ontmoeten mensen elkaar in parken, gemeenschapshuizen, thuis, op school en elke andere geschikte plaats om samen te beoefenen en te lezen. Voor het beoefenen bestaan geen eisen qua plaats of tijdsduur, alleen of in groepsvorm. De keuze is geheel vrij. Veel mensen geven er echter de voorkeur aan om in een groep samen te komen, omdat de invloed van de omgeving sterker is met een sterk energieveld.

## Falun Gong – een korte introductie

**Qigong** - Falun Gong is een zeer oude vorm van Qigong. Qigong is de praktijk van het verfijnen of cultiveren, van lichaam en geest door oefeningen en meditatie. De meeste vormen van Qigong zijn erop gericht fit te blijven en ziektes te helen en bestaan bijna uitsluitend uit bewegingsoefeningen, vergelijkbaar met Yoga of Tai Chi. Falun Gong is echter Qigong op een hoger niveau en gaat voorbij aan het streven naar gezondheid en fitheid met als doel het verwerven van wijsheid en verlichting.

**Cultivatie van geest** - In Falun Gong wordt de geest gecultiveerd door Xinxing te verhogen. Xinxing toont overeenkomsten met wat wij in het westen deugden noemen, maar het omvat veel meer dan alleen deugden. Xinxing wordt verhoogd door zich steeds meer in overeenstemming te brengen met de karakteristiek van het universum, Zhen-Shan-Ren. Dit staat voor:

眞  
ZHEN  
善  
SHAN  
忍  
REN

- Zhen = waarheid, waarachtigheid
- Shan = mededogen, compassie
- Ren = verdraagzaamheid, volhardendheid

Alles in het universum heeft deze karakteristiek. Hoe meer men in overeenstemming is met deze karakteristiek, hoe dichter men bij zijn ware zelf is. Hoe men zijn Xinxing kan verhogen en hoe men cultivatie kan beoefenen volgens Falun Dafa is uitgelegd in de boeken China Falun Gong (introductietekst) en Zhuan Falun (hoofdwerk), geschreven door meester Li Hongzhi. "Zhuan Falun" onderwijst onder andere, dat men als beoefenaar altijd vriendelijk en mededogend moet zijn ten opzichte van anderen en eerst aan anderen moet denken voor je iets doet. Bovendien zouden beoefenaars altijd eerst in zichzelf naar oorzaken moeten zoeken als ze met een probleem te maken krijgen. De boeken "China Falun Gong" en "Zhuan Falun" zijn overigens gratis te downloaden van het internet, ook in het Nederlands.

**Cultivatie van het lichaam** - De cultivatie van het lichaam in Falun Gong is erop gericht het lichaam te zuiveren en te transformeren, zodat alle slechte materie verwijderd wordt. Cultivatie van het lichaam kan alleen een duurzaam effect hebben als men aandacht schenkt aan het verhogen van Xinxing. De cultivatie van de geest is dus het belangrijkste. De cultivatie van het lichaam in Falun Gong bestaat uit een vijftal oefeningen. Er zijn 4 staande oefeningen en één zittende oefening. Hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd, staat beschreven in het boek **China Falun Gong**. Daarnaast is er een videoband verkrijgbaar, waarop de oefeningen door meester Li Hongzhi zelf stap voor stap uitgelegd en worden voorgedaan. De oefeningen zijn geschikt voor alle leeftijden en ze zijn gemakkelijk te leren. Ze hebben een zeer positieve invloed op de gezondheid. Na langere beoefening wordt bij het uitvoeren van de oefeningen een meditatieve toestand vereist, een lege doch bewuste geest.



**De praktijk** - Kortom komt het beoefenen van Falun Gong erop neer dat men in het dagelijks leven en in al zijn doen en laten de principes Waarheid, Mededogen en Verdraagzaamheid volgt en regelmatig de oefeningen doet. Om de principes beter en beter te kunnen begrijpen en doorgronden, lezen beoefenaars vrijwel elke dag in het boek **Zhuan Falun**. Ook dit draagt bij aan de cultivatie van hun geest.

Falun Gong wordt door mensen uit alle lagen van de bevolking beoefend, door huisvrouwen, directeuren, fabrieksarbeiders, studenten, werklozen, etc. Ook in alle leeftijdsgroepen bevinden zich beoefenaars; zo zijn er beoefenaars van 4 jaar jong tot wel 95 jaar oud. Een Falun Gong beoefenaar valt nauwelijks op in de maatschappij. Als hij al opvalt, is het waarschijnlijk door zijn buitengewoon onzelfzuchtige houding en eerlijkheid.



## Mediaberichten

*Volkskrant, 15 januari 2001* - Falun Gong betoogt in Hongkong tegen felle vervolging in China

- Van onze correspondent Jan van der Putten

Volgelingen van Falun Gong uit vier continenten hebben dit weekeinde in Hongkong gedemonstreerd tegen de heftige vervolging van hun meditatie- en gezondheidsbeweging in China. Peking kon niet ingrijpen omdat Hongkong binnen China autonomie geniet. Getergd heeft de regering aangekondigd de campagne tegen de beweging te zullen verheven.

De boeddhistisch-taoïstisch geïnspireerde Falun Gong werd na een stille massademonstratie in Peking in 1999 bestempeld tot een 'boze sekte' en verboden. Haar goederen werden verbeurd verklaard.

De beweging heeft naar eigen zeggen honderd miljoen aanhangers, de meesten in China. De politie vecht tegen de bierkaai. Voor iedere Falun-Gonger die wordt afgevoerd, staan er tien andere op. Het geweld versterkt slechts hun geloof. Vijftigduizend zouden al zijn opgepakt, 119 zouden door marteling zijn gestorven.

De in de VS wonende goeroe van de beweging, Li Hongzhi, heeft via internet een nieuwjaarsboodschap verspreid waarin hij suggereert dat er een grens is aan de geweldloosheid van zijn volgelingen. De Chinese leiders vatten dat op als een oorlogsverklaring.

Ze zien de beweging als de ernstigste bedreiging van hun regime sinds de Tiananmen-revolte van 1989. Net als destijds de studenten zou Li Hongzhi worden gemanipuleerd door 'westerse vijandige krachten' die erop uit zouden zijn de communistische partij uit de macht te onttrekken.

De Chinese minister van propaganda heeft de pers geïnstrueerd Falun Gong nog feller aan te vallen. De strijd zal langdurig en lastig zijn, zei hij. In deze escalerende sfeer kwam de beweging zaterdag en zondag in Hongkong bijeen, wat in Peking als een nieuwe provocatie is opgevat.

Aan het hoofd van negenhonderd demonstranten gingen 119 in witte rouwkleren geklede vrouwen. Iedere vrouw droeg een bloemenkrans, waarin een foto was aangebracht van een overledene. Voor het gebouw van de Chinese vertegenwoordiging gingen de vrouwen achter hun kransen in lotushouding zitten.

De hekken bleven dicht. Op de grond werden tien petitie's achtergelaten aan de Chinese premier Zhu Rongji en de Chinese politie om Falun Gong voortaan met rust te laten. Overigens zou Zhu tegen de vervolging zijn. Deze zou echter zijn doorgedreven door partijleider Jiang Zemin.

Zondag hielden de Falun-Gongers in het stadhuis een congres. Twaalf ingeschrevenen mochten Hongkong niet in, onder wie een Australische die acht maanden in China vast heeft gezeten. Volgens een woordvoerder van Falun Gong was deze weigering het resultaat van pressie uit Peking.

Frank Lu van het Informatiecentrum voor mensenrechten en democratie zei dat de twaalf

# De geschiedenis van Falun Gong

## — De vreedzame weg

*Changchun mei 1992, het begin* - Falun Gong is in 1992 door Meester Li Hongzhi voor het eerst aan het publiek geïntroduceerd. Het begon allemaal met een lezing die hij gegeven heeft in Changchun, een stad in de provincie Jilin van China. In de periode van 1992 tot 1994 heeft Meester Li, zoals hij door beoefenaars wordt genoemd, een groot aantal lezingen in China gegeven. Tussen 1996 en 1998 heeft hij ook enkele lezingen gegeven in het buitenland, zoals



bijvoorbeeld in New York, Frankfurt en Sydney. Falun Gong is in zeer korte tijd heel populair geworden. Volgens de Chinese overheid waren er op een gegeven moment meer Falun Gong beoefenaars dan leden van de Communistische Partij. In deze tijd ontving Meester Li voortdurend lofbetuigingen en kreeg hij erkenning van verschillende overheidsinstellingen. In 1996 werd het boek *Zhuan Falun* van Meester Li een bestseller in China.



1992 - 1998

April, 1999

Juni, 1999



*Tianjin april 1999, een incident* - In de lente van 1999 kwam een ommekeer in de voorspoedige ontwikkeling van Falun Gong. Er deed zich een incident voor in Tianjin, waar in een lokaal tijdschrift een artikel werd gepubliceerd, waarin kwaad werd gesproken over Falun Gong. Wat volgde was een vreedzaam protest in Beijing voor het gebouw van de Chinese regering, Zhongnanhai. Doordat de protesterende menigte geen aandacht op zichzelf vestigde maar slechts stil bij elkaar zat, stond dit protest in schril contrast met andere grote protestacties, zoals bijvoorbeeld de rumoerige studentenopstand in 1989.

*Beijing juli 1999, de ban* - Op 20 juli 1999 besloot de Chinese overheid Falun Gong te verbieden en over te gaan tot vervolging van Falun Gong beoefenaars. Er volgden talloze arrestaties. Eind juli 1999 werd er een internationaal arrestatiebevel voor Mr. Li Hongzhi uitgevaardigd. Li Hongzhi was op dat moment echter al een permanente bewoner van de Verenigde Staten. Er werd een overheids campagne gestart om de naam van Falun Gong zwart te maken.



de toegang was ontzegd 'omdat de Hongkongse regering iets moet doen om de Chinese regering te behagen.' De druk om het stadhuis niet voor het congres te verhuren, is echter weerstaan. Falun Gong is immers in Hongkong volstrekt legaal. Wijken voor die druk zou de autonomie van Hongkong zwaar schaden.

*Frankfurter Allgemeine Zeitung, 26 april 2000* - De vervolging van de Falun Gong-beweging is onvoorzien de grootste politieke campagne geworden, die China in de afgelopen 10 jaren heeft gezien. Sinds een jaar loopt er een propagandacampagne in de door de staat gestuurde media, die het veronderstelde slechte karakter van de beweging zou moeten blootleggen. Alle maatschappelijke groepen worden opgedragen zich van de beweging te distantiëren. Leden van de Communistische Partij is het strikt verboden zich in Falun Gong te bekwamen. Toch heeft de regering met haar campagne niet haar doel bereikt. In tegendeel, moed en vastberadenheid van de volgelingen zich tegen de vervolging door de staat te verweren, schijnen eerder toe te nemen.

Daarbij komt dat de Falun Gong-beweging in alle lagen van de bevolking verspreid is, zelfs vele leden van de Communistische Partij beoefenden Falun Gong voordat het verbod door de staat uitgesproken werd. Vele volgelingen, onder wie ook vele oudere mensen, waren verrast en geschokt door de vervolging door de staat. Ze wilden toch slechts alleen maar in alle rust hun oefeningen doen en voor de rest 'goede mensen' zijn, zoals de leer van Falun Gong het voorschrijft. Het was en is voor velen onbegrijpelijk waarom de beweging plotseling als staatsvijandelijk bestempeld is.

## Wat kunt U doen om te helpen

De beste manier om te helpen is: mensen in je omgeving te laten weten wat Falun Gong is. Laat hen weten dat het een beoefening is die gebaseerd is op een eeuwenoude filosofie die mensen helpt om een betere gezondheid en innerlijke vrede te verkrijgen.

China's meest slinkse wapen tegen alle spirituele beoefeningsmethoden is ze te voorzien van het label "cultus". De minachtende bijbetekenissen van dat woord zijn genoeg om mensen in de verdediging te krijgen en in het geval van Falun Gong, is dat woord een volkomen onjuist label. Beoefenaars leiden een normaal leven en nemen actief deel aan de maatschappij. Het wel of niet beoefenen van de methode is ieders individuele keuze en is gericht op de verbetering van zichzelf. Er zijn geen verplichtingen en iedereen is vrij om te komen en te gaan zoals men verkiest. Welbeschouwd is Falun Gong een "beoefeningsmethode", een concept dat mogelijk wat nieuw is voor ons westerlingen. Menige andere individuele beoefeningsmethodes, lijkend op Falun Gong, zijn in China al vele eeuwen lang in gebruik geweest, gezondheid, wijsheid en innerlijke vrede brengend aan talloze generaties. Bij het meer vertrouwd raken deze verfijningsmethoden in het Westen zal ons woordgebruik op dit terrein zich uitbreiden. Je kunt ook de mensen laten weten wat er nu gebeurt met Falun Dafa -beoefenaars in China. Probeer de cassettes te krijgen van de tweedelige videoserie "Falun Gong: the real story" van je plaatselijke contactpersonen en nodig je vrienden en collega's uit om deze serie te komen bekijken. Schrijf naar de vertegenwoordigers van je regering zodat zij weten dat hun kiezers bezorgd zijn over de Mensenrechtensituatie in China.



In Nederland worden agenten die dit doen gearresteerd, in China krijgen ze promotie

**Zhao Jinhua**, een 42-jarige beoefenaar uit de provincie Shandong werd op 27 september 1999 in hechtenis genomen voor een "heropvoedingsmaatregel". Ze werd 10 dagen lang gefolterd en kort daarna aan de verwondelijk overleden.

Bovenstaande verhalen zijn gedocumenteerd door Amnesty International.

Afgelopen februari hebben vijf mensen zichzelf in brand gestoken op het Tian-an-men plein. Volgens de Chinese media waren deze mensen Falun Gong -beoefenaars. Een journalist van de Washington Post heeft de burens van één van de slachtoffers bezocht. Volgens hen werkt deze vrouw in een nachtclub en had ze nog nooit Falun Gong beoefend. Zelfverbranding is tegen de cultivatieprincipes van Falun Gong en zal dus nooit worden gedaan door een Falun Gong-beoefenaar.



*Beijing oktober 1999, het vreedzame protest* – In korte tijd escaleerde de situatie.

De Chinese regime stelde een nieuwe wet op die het haar mogelijk maakte Falun Gong -beoefenaars wettelijk te vervolgen. Al gauw kwamen er verhalen over onwettige veroordelingen, mishandelingen en zelfs marteling van Falun Gong -beoefenaars die de dood tot gevolg hadden. Beoefenaars demonstreren regelmatig tegen de ban op Falun Gong, waarbij ze iedere keer weer hun mededogen en verdraagzaamheid aan de dag leggen. Er is niet één incident gemeld van een beoefenaar die geweld gebruikte. Beoefenaars buiten China doen er alles aan om een vreedzame dialoog met de Chinese regering te starten.

Oktober, 1999

1999

*Washington 1999, kritiek van andere landen* – In de Verenigde Staten wordt een resolutie aangenomen die de vervolging van Falun Gong in China veroordeelt. Op 6 december 1999 houdt president Clinton een toespraak over de mensenrechten, waarin hij de vervolging bekritiseert. Door Amnesty International wordt speciale aandacht aan dit onderwerp geschonken. In de hele wereld worden handtekeningenacties opgestart om de vervolging van Falun Gong een halt toe te roepen.



## De brute vervolging

**Falun Gong**, een vreedzame spirituele oefening, werd in Juli 1999 in China verboden. Sindsdien zijn duizenden gewone Chinese burgers gearresteerd, zonder rechtszaak in de gevangenis gezet, gemarteld en zelfs tijdens gevangenschap door de politie gedood. Politieagenten in heel China worden aangemoedigd om geweld te gebruiken tegen Falun Gong -beoefenaars. In sommige gevallen krijgen ze zelfs promotie of is er een financiële beloning voor elke Falun Gong -beoefenaar die ze mishandelen.

De foto's zijn van mevr. **Zhao Xin**, een 32 jarige economie docente aan de Beijing Technical and Business University. Op 19 juni 2000 werd ze gearresteerd in het plaatselijke park voor het uitvoeren van haar Falun Gong oefeningen. Drie dagen later zond de politie haar naar een plaatselijk ziekenhuis met snijwonden en kneuzingen aan haar hoofd en haar rug. Drie van haar ruggewervels waren verbrijzeld, wat het haar onmogelijk maakte te spreken, te ademen of te bewegen.

**Zhu Hang**, een professor, werd op 30 augustus 1999 gevangengenomen, toen ze in het park Falun Gong beoefende. Ze werd met het "Di Lao" apparaat, wat letterlijk vertaald "Hel gevangenis Hel" betekent, gefolterd. Dit apparaat wordt zelden gebruikt, zelfs niet voor ter dood veroordeelde gevangenen. Door dit apparaat vastgebonden, kon ze zich enige dagen lang niet bewegen.

*Den Haag februari 2001, Nederland neemt stelling* – Op februari 2001 zegt Minister van Buitenlandse Zaken Jozias van Aartsen zijn reis naar China op het laatste moment af. Reden was de druk van de Chinese overheid op de minister om het item Falun Gong van de agenda voor de handelsbesprekingen te schrappen. Minister van Aartsen weigerde aan deze druk toe te geven en hield voet bij stuk door zijn reis af te zeggen, een daad die in de hele wereld aandacht kreeg. Dit bracht de Chinese overheid juist het tegenovergestelde van wat ze hoopten te bereiken, namelijk aandacht voor Falun Gong. De minister kreeg steun voor zijn beslissing van bijna alle leden van de Tweede Kamer.



Februari, 2001

Heden

*Heden* – Tot op de dag van publicatie van deze krant is de ban op Falun Gong in China nog niet opgeheven. Nog dagelijks worden er mensen mishandeld omdat ze hun geloof willen volgen. Toch blijven beoefenaars doorgaan de waarheid te verspreiden met compassie en verdraagzaamheid. Eén rechtschapen geest kan er honderd kwade onderdrukken...

## Veelgestelde vragen over Falun Gong

**Vraag:** Wat is de relatie van Falun Gong met Boeddhisme en Taoïsme?  
**Antwoord:** In Falun Dafa worden termen uit de Boeddhistische School en de Taoïstische School gebruikt. Deze termen worden gebruikt om bepaalde concepten te verhelderen, aangezien deze termen al bekend zijn bij het publiek. Boeddhisme is, net als Falun Dafa een stroming of school binnen de Boeddhistische School. Het doel, het bereiken van de verlichting, is voor alle scholen hetzelfde, alleen het pad dat gekozen wordt, verschilt.

**Vraag:** Zijn er vereisten voor een dieet voor de beoefening?  
**Antwoord:** Nee, er zijn geen dieetvoorschriften.

**Vraag:** Is Falun Gong een religie, is het een sekte?  
**Antwoord:** Falun Gong is noch een religie noch een sekte. Er zijn geen tempels, geen aanbidding of rituelen, geen geestelijkheid of priesters, en geen rangen of verschil in status. Er wordt geen geld ingezameld van mensen en er is geen inwijding of lidmaatschap. Beoefenaars leiden een normaal leven en zijn actief lid van de maatschappij. De beoefening van Falun Gong is een individuele keuze en is gericht op zelfverbetering. Er zijn geen verplichtingen en iedereen is vrij om naar believen te komen en te gaan zoals men wens.

**Vraag:** Waarom vervolgt de Chinese overheid Falun Gong -beoefenaars?  
**Antwoord:** Falun Gong heeft geen politieke agenda of doeleinden. De Chinese regering ziet Falun Gong waarschijnlijk, net als andere groeperingen die populair zijn en die principes hebben die niet direct overeenstemmen met de communistische ideologie als een bedreiging.



**Vraag:** Bevat het embleem van Falun Gong een hakenkruis?  
**Antwoord:** Nee, het symbool in het midden van het embleem is een swastikateken en het vertegenwoordigt de Boeddha School. Het hakenkruis is een omgekeerd swastikateken en werd in de Tweede Wereldoorlog voor het eerst gebruikt, terwijl het swastikateken al meer dan 2500 jaar oud is. In vele culturen is de swastika het symbool voor goed geluk. Naast het swastikateken worden ook de yin-yang ☯ tekens gebruikt, welke de Taoïstische School vertegenwoordigen. Samen vormen ze de Falun, het Wetswiel.

**Vraag:** Zijn er ademhalingsoefeningen in Falun Gong?  
**Antwoord:** Nee, er zijn geen ademhalingsoefeningen zoals in andere Qigong beoefeningen.

**Vraag:** Waarin verschilt Falun Gong met Tai Chi?

**Antwoord:** Tai Chi was oorspronkelijk een cultivatiebeoefening die bestond uit de verbetering van de aard van je hart en geest (cultivatie) en de Tai Chi -bewegingen (beoefening). Tijdens de overlevering gedurende een lange tijdsperiode, is het cultivatiegedeelte er langzaam uit verdwijnen en zijn de Tai Chi-bewegingen overgebleven. Falun Dafa is de meest complete cultivatie beoefening van lichaam, geest en ziel.

## DE 5 OEFENINGEN

1. Boeddha die de duizend handen toont: deze oefening heeft tot doel delen van het lichaam te ontknopen om ze doorstroombaar te maken voor de energiecirculatie. Deze oefening wordt gewoonlijk gedaan voor de andere oefeningensets als basisoefening.
2. De Falun staande positie oefening: Het is een rustige rechtopstaande oefening bestaande uit vier wiel-omhelzende bewegingen. De bewegingen zijn eenvoudig, maar er kan veel bereikt worden met deze oefening die allesomvattend is.
3. Doordringing van de twee kosmische uitersten: Deze oefening is bedoeld om de energie van de kosmos en het menselijk lichaam te vermengen en uit te wisselen.
4. Falun hemelse circulatie: De basis van deze oefening bestaat uit het onophoudelijk circuleren van de energie van het Yin en Yang gedeelte van het menselijk lichaam. Op basis van de drie voorgaande reeksen oefeningen, is deze bedoeld om alle energiedoorgangen van het hele lichaam te openen.
5. Weg van het versterken van de supernormale krachten: Deze houding herstelt de statische oefeningen van Falun Gong. Deze oefening overstijgt het gemiddelde niveau, en werd vroeger alleen overgeleverd als esoterische methode.

## Contactenpersonen

<b>Nederland:</b>	Peter Houben	+31 43 3474738
<b>België:</b>	Yuhong Shi	+32 2 7340308
<b>Australië:</b>	Yao Qi Wen	+61 2 97646980
<b>Denemarken:</b>	Ling Nan Wu	+45 33 918595
<b>Frankrijk:</b>	Alexis Génin	+33 01 47 07 26 96
<b>Duitsland:</b>	Waltraud Ng	+49 620115672
<b>Italië:</b>	Alfredo Fava Minor	+39 15355405
<b>Ierland</b>	Dai Dongxue	+353 1 704 5616
<b>Rusland:</b>	Mr Lezhi Sun	+7 0951933573
<b>Spanje:</b>	Mr Chen	+34 917385563
<b>Zweden:</b>	Lei Wang	+46 31 198440
<b>Zwitserland:</b>	Dr Chi	+41 223433340
<b>Groot-Brittannië:</b>	Peter Jauhal	+44 1716308867
<b>Verenigde Staten:</b>	Gail Rachlin	+1 2125018080

[www.falundafa.org](http://www.falundafa.org)  
[www.falungong.nl](http://www.falungong.nl)  
E-mail: [info@falun.nl](mailto:info@falun.nl)

Voor meer uitgebreide informatie en bronnen met betrekking tot de situatie in China, bezoek: [www.faluninfo.net](http://www.faluninfo.net) of [www.amnestyintl.org](http://www.amnestyintl.org)

