

## التمارين الخمس



1. **بودها يظهر ألف يد** – هدفه فتح كل قنوات الطاقة لاجل أن تتحرك الطاقة دون عقبات.



2. **وضع الوقوف للقالون** – تمرين وقوف تركيز خصص لاجل زيادة الطاقة والحكمة.



3. **تغفل الى طرفي الكون** – التمرين معد لاجل خلط ودمج الطاقة الكونية مع تلك التي بداخل الجسم، لاجل تطهير الجسم.



4. **تمرين الدائرة السماوية** – دائرة القالون تصحح كل الأوضاع المشوهة في الجسم، حيث يمكن للطاقة العبور منها بشكل حر.



5. **تقوية القوى السماوية** – تمرين جلوس لاجل اكتساب وتقوية القوى ما فوق الطبيعية وقوة الطاقة.

## ما معنى اسم الطريقة

قالون دافا معروفة أيضا كقالون غونغ. فا حرفيا تعني بالصينية "قالون" أو "مبدأ". لونغ – "عجل". دا – "كبير" و غونغ – "طريقة تمرن" أو "طاقة تطوير". كما ويمكن ترجمة قالون الى "عجلة القالون". دافا تعني "القالون الاكبر" أو "الاساس الكوني".

## التطوير

تحتوي الطريقة على جزئين – تطوير وتمرين. تطوير هو مصطلح من الشرق معناه تحسين وتغيير الجسم والنفس. مفتاح التطوير هو الانسجام وتثبيت الفرد مع الصفة الأساسية لتكون "جين-شن-رين".

جين: حقيقة، صدق، استقامة، العودة للأصل الحقيقي للانسان.  
شن: رحمة، عطاء، كرم.  
رين: صبر، تسامح، سيطرة نفسية.

تختلف القالون دافا عن الطرق الأخرى في التطوير بأنها تشدد على التطوير الداخلي للشين شينغ (السلوكيات المهمة، طبيعة القلب). يمكن أن ينجح الانسان في التطوير وأن يصل الى كمال تام في فترة حياته الأتية.

## التمرن

التمرين الخمسة معدة لاكمال التطوير. الحركات بسيطة وهينة للتعلم ومع ذلك فانها ذات قوة خاصة.



◀ الطريقة معدة للتحسين الشخصي. يمكن التمرن في مجموعة أو على حدى، في كل مكان وزمان.

## قالون دافا

القالون دافا هو أسلوب قديم كان يمرر في كل جيل الى تلميذ مختار واحد. في 1992 كشفه لي هونج جي للجمهور في الصين في سلسلة محاضرات.

## ماذا يمنح القالون دافا؟

على المستوى البسيط يختص المدرب بتحرير الضغوطات وبتحسين الصحة العقلية والفيزيائية. على المستوى الأكثر تقدما فان هدف هذا الأسلوب هو منح المدربين حكمة وتطورا.

## النظرية

علم لي هونج جي نظرية القالون دافا مدة سنتين، وذلك في ورشات مختلفة في أرجاء الصين. بعد ذلك أعد محاضراته في عدة كتب. الكتابان الأساسيان هما:



**القالون غونغ** (طريقة تمرن القالون): مدخل للمبتدئين، مع رسوم إيضاحية للتمارين.

**جوان فالون** (لجل قلب عجلة القالون): كتاب الإرشاد الأكثر احاطة وشمولا، والذي يعلم كيفية تطوير النفس للدرجات الأكثر علوا (من الآن بالعبرية أيضا).



يمكن الحصول على الكتب وأشرطة الفيديو للمحاضرين **مجانا** من مواقع الانترنت المختلفة للقالون دافا. يمكن اقتناء إصدارات في عدد من اللغات في محلات بيع الكتب.

# فالون دافا (فالون غونغ)

أسلوب قديم يعتمد على الصلابة الجوهرية للكون:

حقيقة جين  
رحمة شن  
صبر رين



أسرار قديمة للإنسان، الحياة والكون  
اعتناء نفسي لتطهير جسم الإنسان  
تحرير الضغط، تحسين الصحة، زيادة الحكمة  
دون تحديد الجنس، العمر أو الدين.

كل فعاليات فالون دافا دون مجانية  
التبرعات لا تقبل

## كيف نتعلم فالون دافا

الطريقة تشمل جزآن: الأول هو التعلم من كتب ماستر لي هونج-جي، أو من مشاهدة/سماع محاضرات على أشربة. يمكن تعلم التمارين من الفيديو أو من تدريبي الطريقة، دون مقابل.

يمكن الحصول على كل مواد التعليم من موقع الانترنت بشكل حر ودون مقابل.

## أشخاص يمكن الاتصال بهم (Contacts)


قائمة أوفى توجد في موقع الانترنت:  
<http://www.falundafa.org>



لمعلومات اضافية يمكنكم التوجه أيضا الى موقع الانترنت:  
<http://www.falundafa.org>

## فالون دافا في العالم



أكثر من 100 مليون شخص في أكثر من 40 دولة في العالم يمارسون هذه الطريقة اليوم. منذ أن خرجت للجمهور في الصين عام 1992، مئات من القادة ورجال جماهيرية في العالم منحتها أوسمة شرف.

ماستر لي مرشح ل 2001 لجائزة نوبل للسلام. على الرغم من ذلك، فإن الصين هي الدولة الوحيدة في العالم التي لا يمكن فيها ممارسة الطريقة بشكل حر.

**لماذا تطارد حكومة الصين تدريبي فالون غونغ؟**  
دعمت الحكومة هذه الحركة في البداية حتى أنها منحتها أوسمة شرف. حينما اكتشفت أن عدد المتدربين أكبر من عدد الحزب الشيوعي وأن هولاء الأناس هم أشخاص ذوي فكر حر ومستقل، بدأت الصين، خوفا من فقدان السيطرة، أن ترى فالون غونغ تهديدا عليها، بالضبط كما ترى فرق روحانية أخرى أو مباديء لا ترتبط مع الإيديولوجيا الشيوعية.



في يولي 99 أخرجت الحكومة الصينية فالون غونغ خارج القانون وبدأت بمطاردة التلاميذ. منذ ذلك الحين تم سجن عشرات الالف المدربين. اخرين ضربوا، ابعدوا عن وظائفهم، عن بيوتهم وأيضاً من تعليمهم وبعثوا الى ساحة تيان آنمين، الصين (AP)

مخيمات عمل، دون محكمة. مات حتى اليوم المئات من المدربين حين كانوا في اعتقال سلطوي.

بدأت الحكومة الصينية بشن حملة اعلامية مضادة غير عادلة نشرت من خلالها للعالم أن فالون غونغ فرقة وحركة سياسية وإلخ.

لكن فالون دافا ليست كذلك، ليس لها مكاتب، تسجيلات أو قادة، لا يوجد أي طقوس في هذه الطريقة، لا يوجد سجود أو صلاة ومسموح لكل انسان أن يمارسها وفقا لفهمه وفي وقته الحر. كل المواد التعليمية مجانية.

للتفاصيل عن الوضع في الصين، حقائق وأعداد:  
<http://www.faluninfo.net>