

## 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 خاص 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 الأكبر" أو "الأساس الكوني".

## التطوير

تحتوي الطريقة على جزئين – تطوير وتمارين. 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 للإنسان.  
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 الإنسان 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.

